

Le Café philosophique du Village

Session Automne 2022 – 2^e rencontre

Rencontres du	18 et 20 octobre 2022
Thème	Faut-il toujours s'adapter ?
Textes en appui	GARON, Marc-Alain : Comment s'adapter au changement ? ou les mécanismes d'adaptation (extraits), revue <i>L'Anonyme</i> , Vol. 7 No. 7, mars 1999. SINNER, Christian : S'adapter ou mourir ? Ou mourir à force de s'adapter ? (extraits), Site joHdi.ch consulté le 11-07-2022 VON DER WEID, Guillaume : Peut-on s'adapter à tout ? (extraits), revue <i>Santé mentale</i> N° 257 - Avril 2021

Synthèse de la discussion

Pourquoi faut-il s'adapter ?

L'adaptation, c'est l'histoire du vivant sur terre. Selon Darwin, ce ne sont pas les plus forts qui survivent mais ceux qui savent s'adapter. Par ailleurs, nous les humains, avons aussi la capacité de changer notre environnement quand il ne nous convient pas. Jusqu'à un certain point, dirait-on, quand on voit la nature reprendre ses droits. Si nous avons à composer avec les changements de l'environnement physique et humain, nous avons aussi à le faire avec les modifications qui s'opèrent en nous, de la naissance au grand âge. Oui, le vieillissement réclame de nous des ajustements. Des stratégies émotionnelles sont les bienvenues pour arriver à composer avec ce qui nous arrive. À quoi bon d'ailleurs résister et se comporter en victime ? Résister finit par nous rendre malheureux et franchement désagréable. C'est aussi une bonne façon de s'exclure de l'ensemble et de s'isoler. Bien sûr, la nécessité de s'adapter nous amène à travailler sur nous et éventuellement à apprendre. Cela réclame de l'effort et de la persévérance mais que de contentement et de joie viennent avec le fait de s'être dépassé !

Pourquoi résiste-t-on au changement ?

Changer, c'est souvent sortir de notre zone de confort. Cela demande du travail pour un résultat qui n'a rien de garanti. Les changements que l'on fait volontairement, nous les percevons comme des opportunités et ils sont plus faciles à réaliser que si on s'y sent obligé. Et on sait aussi que plus on attend, pire cela devient. Et puis il y a l'orgueil... Changer de ville, de travail ou d'habitudes sème un doute : est-ce qu'on y arrivera pour le mieux ? Il y aura toujours une « période d'adaptation » où il y aura du tâtonnement, des apprentissages à faire et possiblement des difficultés à surmonter. *En aurais-je la capacité et la force ?* Oui, certains changements peuvent provoquer de l'appréhension qui nous font y résister. L'inconnu peut faire peur.

Malheureusement, cela ne s'améliore pas en vieillissant, surtout quand on a connu des difficultés par le passé. Résister peut devenir alors presque un réflexe. Sentir que l'on perd en capacités, c'est difficile à accepter. Adapter nos activités, cesser de faire ce qui nous plaisait tant pour éviter de se mettre en danger, c'est dérangeant mais tellement plus raisonnable. Accepter l'aide de nos petits-enfants sur Internet quand on leur a enseigné à compter correctement, ça fait mal à l'égo, mais ça les rend aussi tellement fiers. Les grands privilégiés ont davantage peur de perdre et donc résistent, on le voit notamment avec les changements climatiques. Si on peut résister à des modes, à des tendances, c'est plus difficile de résister aux changements technologiques liés à la communication avec d'autres. Résister dans ce cas, c'est s'exclure du monde.

Quelles conditions favorisent notre adaptation ?

Il y a certainement au départ l'attitude d'ouverture face au changement qui joue un rôle important. Ensuite pour changer, il nous faut comprendre le bien fondé du changement et en quoi il consiste dans ses étapes de réalisation. Si à notre esprit, le retour sur

investissement est présent, l'adhésion au changement est possible. Mais il faut plus, il faut que le changement soit en accord avec nos valeurs, des valeurs qui concernent non seulement notre petite personne mais aussi les autres et l'environnement. Et puis il ne faut pas nous prendre pour des cruches. Les arguments du « vendeur de chars », qui insistent sur les bénéfices sans présenter les inconvénients à vivre, ne devraient pas être considérés. Tenons-nous-en à des sources fiables reconnues par la science.

Il y a bien sûr le rythme du changement à respecter. On ne devient pas bilingue en quelques mois. Avoir des modèles qui sont passés par là peut nous aider à nous adapter. S'il y a des modèles à imiter, il y a aussi des modèles à éviter. Il n'y a qu'à regarder ce qui se passe au sud de nos frontières avec Trump. C'est aussi plus facile de progresser dans un groupe bienveillant où règne un climat de confiance. Bien s'entourer favorise le changement. Pensons aux jeunes dont les parents et amis détestent l'école, comment il est ardu pour eux de persister dans leur parcours académique. S'adapter au changement ne veut pas dire qu'il faille négliger les leçons du passé. Au contraire, il nous faut conjuguer nouvelles données et leçons de l'histoire pour avancer sur un chemin solide. Les gouvernements peuvent aussi soutenir le changement en fournissant une information juste, en offrant des conditions facilitantes et en y mettant les ressources financières nécessaires. D'ailleurs, quand on se compare on peut trouver qu'on a quand même de la chance au Québec.

La difficulté de s'adapter en vieillissant comporte quelles conséquences et comment bien les vivre ?

On peut avoir de la difficulté à s'adapter aux nouvelles technologies comme les billets d'avion électroniques. *J'étais insécure, le fait d'avoir aussi le billet de papier en main m'a rassurée. À l'avenir, je devrai faire confiance.* Le changement c'est confrontant à notre âge, parce qu'on n'a pas envie de se faire bousculer. Cependant, on peut se mettre nous-même de côté. Il y a des choses aberrantes qui choquent comme deux jeunes au restaurant les yeux rivés sur leur téléphone. Et s'ils étaient sur la même plate-forme de jeu à s'amuser ensemble ? Il se peut que certaines choses concernant les jeunes nous échappent. Il faut aussi accepter de moins performer dans certains domaines et se dire : *je l'ai été performante, aujourd'hui je gagne ailleurs, en discernement par exemple.* L'acceptation, c'est la clé, qui n'est surtout pas de la résignation. C'est plutôt du lâcher prise. Rappelons-nous la prière de la sérénité : « accepter les choses qu'on ne peut changer, le courage de changer ce que je peux et la sagesse d'en connaître la différence ». En vieillissant, on sait plus ce que l'on veut, et ça, c'est un gain qui a de la valeur. *Moi, je suis juste moins vite et j'aime ça. Je me sens plus sereine.* Et il y a l'humour. Accepter nos limites et en rire, c'est important. Le « manger mou », bien oui !

Qu'est-ce qui mérite qu'on refuse de s'adapter ?

Je refuse de m'adapter à l'injustice et au fatalisme. Ne serait-ce que pour ma santé mentale, je ne me laisse plus envahir par les gens négatifs. Quand ça bafoue la dignité humaine, que ça va à l'encontre de mes valeurs, c'est NON. Quand ça ne joue pas le jeu tel qu'entendu, c'est NON. Par ailleurs, aujourd'hui on utilise les nouvelles technologies pour passer de la désinformation et manipuler. C'est malheureux parce que les gens y croient. C'est difficile de rester optimiste quand on voit ça. Il est vrai que l'on vit dans « un monde désenchanté à la pensée unique ». Et d'ailleurs, s'adapter à quoi et à l'avantage de qui, des multimilliardaires ? Le néolibéralisme est-il facteur de liberté ou d'esclavage ? Ne faut-il pas remettre en question l'obsession de croissance chez nos politiciens et notre surconsommation quand on sait que la terre a ses limites ? Il est plus que temps de mettre les freins, de se voir aller tant individuellement que collectivement et d'agir. Comme il y a tant à faire, il faut choisir nos combats et se tenir derrière les « Sophie Brochu » de ce monde, comme on peut.

Question principale : Faut-il toujours s'adapter ?

L'adaptation, c'est la vie. Nous passons par de multiples transitions et le monde qui nous entoure aussi. Il faut dire que le plus souvent nous avons à nous adapter, mais pas à n'importe quel prix ni à n'importe quoi. Dire NON peut-être salutaire. Nous avons à faire la part des choses. Il y a des valeurs humaines qu'on n'aime pas voir s'effriter. Même avec nos petits moyens, utilisons-les, tant que faire se peut. Et comme Hubert Reeves, restons sereins et faisons confiance aux générations montantes. La relève est assurée!