

**« TOUT CE QUI NE NOUS TUE PAS NOUS REND PLUS FORT »**

Citation de Nietzsche : (Crépuscules des idoles 1888).

En effet, tout événement qui survient, même le plus atroce, est l'occasion de se dépasser, de devenir plus fort et donc de se sentir plus vivant et plus affirmatif. C'est pourquoi, la souffrance en elle-même est reconnue par Nietzsche : elle fait partie de la réalité car elle est à la fois inéluctable et nécessaire. Il est donc vain et inutile de chercher à la supprimer, mieux vaut chercher à la canaliser ce qui aboutit à la création, étape nécessaire dans l'accomplissement de l'être menant à la figure du surhomme de Nietzsche, sa seule tâche étant la transfiguration de l'existence.

Nous sommes naturellement « **antifragiles** », un terme développé par Nassim Nicholas Taleb. Mais qu'est-ce que cela veut dire et quelles en sont les incidences et les conséquences ? Avant de répondre à cette interrogation et à la mise en conscience de ce concept, je vous invite à comprendre les différentes possibilités que nous offre la matière et leurs définitions d'après le dictionnaire.

**Première possibilité ; ce qui est FRAGILE : Définition.**

- Qui se brise facilement : Le verre est très fragile.
- Que l'on peut endommager facilement, qui n'est pas solide, pas résistant : Mécanisme fragile.
- Qui est de faible constitution, qui a peu de résistance physique ou psychologique : Un enfant fragile.
- Qui est peu stable, éphémère, précaire : Obtenir une fragile victoire électorale. Un bonheur fragile.

**Dit autrement si tu le frappes, le cognes, le brutalises, il se casse !**

**Deuxième possibilité ; ce qui est ROBUSTE : Définition.**

- Qui est solidement constitué.
- Qui résiste bien aux causes d'agression ou d'altération : Une robuste constitution.
- Se dit des végétaux qui supportent les conditions rigoureuses du climat ou du milieu.
- Qui est solidement construit et capable de résister à des efforts extrêmes et à un usage prolongé : Une voiture robuste.
- Littéraire. Qui ne se laisse pas ébranler facilement : Rien ne peut entamer ses robustes certitudes.

**Dit autrement, si tu le frappes, le cognes, le brutalises, il ne change pas !**

**Troisième possibilité ; la RESILIENCE : Définition**

- La **résilience** désigne la capacité pour un corps, un organisme, une organisation ou un système quelconque à retrouver ses propriétés initiales après une altération.
- capable de résister et de surmonter des perturbations importantes, pour retrouver un fonctionnement normal.

**Dit autrement, si tu le frappes, le cognes, le brutalises, il retrouve sa forme !**

**Autre possibilité l'ANTIFRAGILE : Définition**

- Le système « antifragile », c'est la capacité pour un corps, un organisme, une organisation ou un système quelconque de se renforcer dans l'épreuve.

**Dit autrement, si tu l'altères, le perturbes, l'éprouves, le malmènes, le brutalises et bien il se renforce...**

Le concept de « l'Antifragilité » développé par Nassim Nicholas Taleb m'a interpellé au plus haut point dans son bouquin « Antifragile »... Parce qu'il décrit « LE » concept qui corrobore en grande partie tout l'enseignement que je dispense depuis plus de 30 ans.

En réalité malgré les apparences nous ne sommes pas aussi fragiles qu'il n'y paraît. Depuis la nuit des temps nous avons traversé tous les pièges de l'existence. Cela est suffisant pour démontrer cette théorie en relation avec la phrase de Nietzsche.

L'éloignement et le manque de contact avec la nature nous ont amené aujourd'hui à la perte des gestes premiers, garants de notre capacité à la survie.

J'aime souvent faire référence à ce que j'appelle le BSP.... (Le bon sens paysan)

Comme le dit David Manisse avec lequel je suis totalement d'accord, je cite : *Notre corps est un parfait exemple de cela. Non seulement il n'est pas fragile, mais au contraire : il s'adapte aux efforts, aux coups, au froid, au stress. Si on l'expose à une juste dose de contrainte et qu'on le laisse ensuite récupérer, il devient plus fort, plus résistant, plus performant, mieux adapté. Nos écosystèmes font de même. Nos cultures aussi. Nous sommes naturellement « antifragiles ». Evidemment, il y a une notion de dose à ne pas dépasser. Pour qu'un truc nous rende plus fort, il ne faut pas qu'il tue... Il y a donc des degrés d'antifragilité plus ou moins grands.*

Depuis toute ces années dans la relation d'aide et en particulier d'animation de groupes, je témoigne que les individus les plus démunis ne sont pas nécessairement et exclusivement ceux qui ont été maltraités ; mais aussi ceux qui dans une surprotection ou englués dans le pot de miel affectif, se retrouvent totalement démunis face à la dureté de notre monde moderne sur-industrialisé. Les pays dit « riches » et fortement industrialisés sont les plus gros consommateurs d'antidépresseurs et d'anxiolytiques. L'augmentation des maladies comme le diabète, les allergies, les pathologies cardiovasculaires et le taux de suicide est en forte augmentation, surtout depuis que nous sommes obèses, inertes et lents dans la douce chaleur des états nourriciers.

Alors, dans cette **conscience**, certains individus bougent et deviennent **antifragiles**, car nous sommes édifiés depuis la nuit des temps dans un programme « bio-logique » de survie de l'espèce.

Notre corps et notre esprit sont conçus pour lutter, bouger, manger vivant et sainement. On peut s'apercevoir rapidement que lorsque l'on remet la machine en route, d'un seul coup tout va mieux.

### UNE SOLUTION : SORTIR DE SA ZONE DE CONFORT

La plupart du temps cette zone de confort est d'ailleurs inconfortable, mais elle est connue et vous tranquillise car vous évoluez dans un quotidien familier que vous pensez maîtriser. Que cela soit agréable ou non cela rassure votre mental et votre inconscient parce que c'est ce que vous connaissez.

Sortir de cette zone de confort, c'est changer ses habitudes, ses automatismes pour apprendre, expérimenter, élargir nos compétences et s'enrichir. Sortir des cases et de la rationalité pour découvrir de nouveaux horizons. L'objectif est de stimuler au maximum nos facultés d'adaptation et réapprendre à vivre à l'extérieur, manger moins et de meilleure qualité, avoir un peu froid, marcher pieds nus, et faire comme l'enfant qui apprend à marcher, qui à chaque fois qu'il tombe se relève, encore et encore. Malgré la difficulté d'apprentissage, il persévère.

Bien sûr, attention de ne pas tomber dans l'extrême, inutile d'en faire trop et de se mettre en danger. Je vous invite par conséquent à vous reconnecter à cette dynamique de l'enfant inscrite à l'intérieur de vous. Restez dans la simplicité et l'ordre des choses.

Les mots clés de cette évolution « Attitude et Adaptabilité ».

Pour conclure, notre corps et notre esprit sont des systèmes adaptables et « antifragiles ». Ce postulat est le garant de votre efficacité, de votre mieux-être et de votre bien-être.

Philippe Bertholon

Kinésiologue, concepteur de la Métakinébiologie®

Et de la kinésiologie Fondamentale©

Formateur, auteur, conférencier.

[www.kinebio.com](http://www.kinebio.com)