

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2014)  
**Heft:** 61  
  
**Rubrik:** Le regard : prendre le risque de s'adapter

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

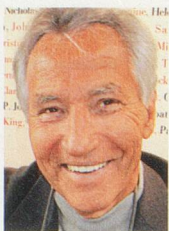
### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 06.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**





**LE REGARD**  
de Jacques Salomé

# Prendre le risque **de s'adapter**

« **C**e ne sont pas les espèces les plus fortes  
ni les plus intelligentes qui survivent,  
ce sont celles qui savent s'adapter. »

Charles Darwin, 1859

S'adapter, cela veut dire être capable de survivre dans les différents milieux où nous sommes amenés à vivre, même les plus hostiles.

S'adapter, c'est se donner les moyens de protéger et de préserver son intégrité physique, psychologique et morale dans un environnement qui change, surtout s'il ne répond pas à nos attentes.

**Il faudrait redonner un sens au travail, au-delà d'un résultat à obtenir et de sa finalité la plus prédatrice, à savoir le profit.**

S'adapter, c'est accorder plus de vigilance à ses besoins relationnels vitaux et donc veiller à en prendre soin face à des personnes qui ne les entendent pas toujours ou qui peuvent parfois même les maltraiter.

S'adapter, c'est aussi garder l'espoir que, quoi qu'il arrive, nous allons faire face et continuer à nous respecter, même si autour de nous les autres ne témoignent d'aucune considération à notre égard.

Il se trouve que beaucoup de salariés sont

aujourd'hui en souffrance morale et psychique dans leur travail. Cela n'est pas nouveau, il y a toujours eu de la souffrance dans l'univers du travail, il serait naïf de penser qu'il serait possible de la supprimer totalement. Le changement à introduire serait qu'il faudrait redonner un sens au travail, au-delà d'un résultat à obtenir et de sa finalité la plus prédatrice, à savoir le profit.

Donner du sens au travail pour éviter que la souffrance ne s'accumule, qu'elle ne déborde, qu'elle n'envahisse la vie personnelle et familiale des travailleurs, pour éviter, en finalité, qu'elle ne pollue et ne détériore l'ensemble de leur vie.

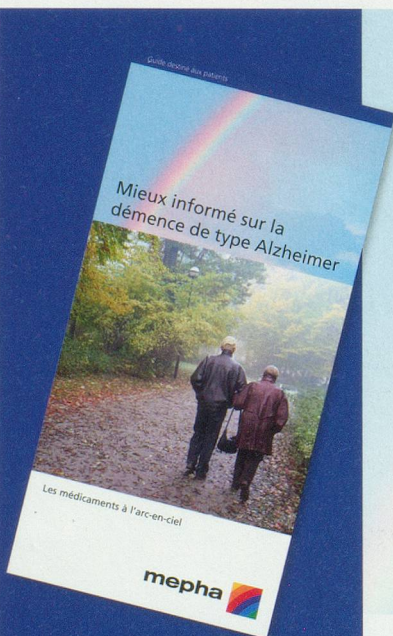
S'adapter nous semble donc, aujourd'hui, être un des enjeux les plus vitaux pour chaque travailleur, quelle que soit la fonction qu'il occupe ou la tâche qui est la sienne, pour savoir faire face aux contraintes, aux rapports de force et aux violences qui traversent en permanence son quotidien.

S'adapter devient la priorité, la base même des échanges intrarelationnels (avec soi-même) et des partages interrelationnels (avec autrui) dans une entreprise.

S'adapter, pour retrouver une emprise sur son existence, pour continuer à pouvoir être, encore et toujours, auteur de sa vie.

Jacques Salomé est l'auteur du *Manuel de survie dans le monde du travail*, Editions du Relié, 2010.

PUB



## Besoin de conseils au sujet de la démence de type Alzheimer?

Être bien conseillé ne doit pas être une question de prix!  
Informez-vous grâce au guide gratuit de Mepha Pharma SA.

Tous les guides de Mepha sont disponibles sur [www.mepha.ch](http://www.mepha.ch)

Les médicaments à l'arc-en-ciel

**mepha**