

# Adaptation, comprendre

## FOCUS

**Adaptation.** *Ajustement d'une espèce (nous) aux conditions du milieu.* Larousse.

Tout être vivant est adapté à un environnement qui lui assure des ressources alimentaires, un refuge, une protection contre les conditions atmosphériques...

**L'adaptation** ce sont des repères nous permettant de nous situer, des conditions de travail adaptées à notre constitution physique et à notre état psychique. Partie droite de la carte.

**L'adaptation** à un milieu permet nos équilibres physiologique et psychique. Partie gauche de la carte.

*👉 La seule cure réellement efficace :  
l'acclimatation progressive dans un environnement  
calme et reposant.*

Joël Charpentier. La taupe et le dragon.

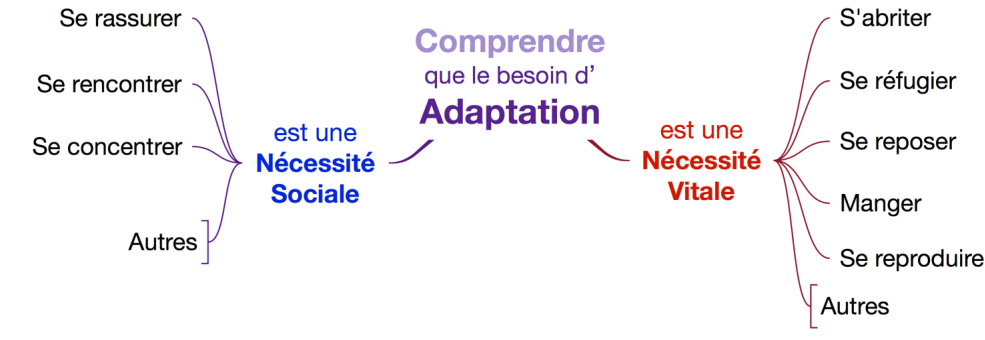
## CHAMP D'APPLICATION

L'adaptation est étroitement liée à nos attentes.

L'histoire montre que nous sommes capables de nous adapter à des milieux extrêmement différents, parfois ingrats. Nous jugeons un milieu en fonction des efforts que nous aurons à fournir pour nous adapter.

Le besoin d'adaptation, c'est pouvoir :

- Dans un établissement médico-social : participer à la définition d'un projet individualisé, sur mesure, et à sa mise en œuvre dans la pratique ;
- Dans un hôtel, jouir du confort matériel et des services attendus en fonction de la nature du séjour (loisirs, vacances en famille, travail...) ;
- Dans une grande surface commerciale, bénéficier de dispositifs à la carte en fonction de son mode de vie, du volume de ses achats...
- Dans une gare, utiliser des aménagements correspondant à nos exigences....



### Nécessité Vitale

S'abriter	se réchauffer, se rafraîchir, s'isoler...
Se réfugier	se protéger, se rassurer, se relaxer...
Se reposer	dormir, s'assoupir...
Manger	s'asseoir, s'attabler...
Travailler	disposer d'aménagements, alimenter son ordinateur, wifi...

### Nécessité Sociale

Se rassurer	se repérer, s'identifier...
Se rencontrer	se parler, s'apprécier, se confronter...
Se concentrer	réfléchir...
Autres	élaborer, fabriquer, produire...