

Se (re)connecter, se relier, s'écouter

# Open mind

Nouveau  
N°38  
Janv./Fév.  
2024

Ma séance  
coaching

SE RECONNECTER  
AU MOMENT  
PRÉSENT

Ouvrez-vous à la vie !

Stéphane Allix

« La conscience  
ne s'arrête pas avec  
la mort »

ECRIRE  
FAIT DU  
BIEN !

Anne  
Ghesquière

Rituel pour panser  
ses blessures

RENCONTRE

Ces jeunes qui  
défendent les  
animaux

DOSSIER

Cultiver  
l'amour de  
Soi et des  
Autres

LA ROUTINE  
Amie ou ennemie ?

Gentillesse  
et affirmation  
DE SOI

LES CLES  
pour surmonter  
son passé

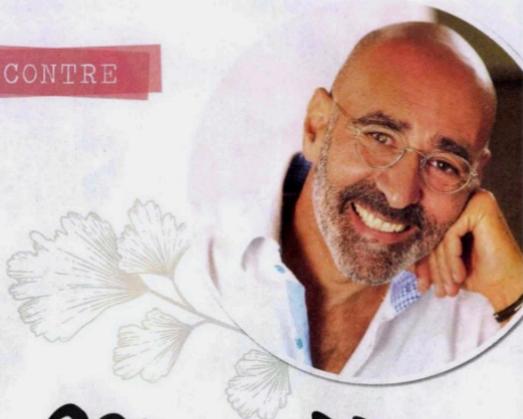
Cuisiner sans sucre | Vivre une sexualité épanouie | Le cheval thérapeute

Illustration

RIVA

L 13172 - 38 - F. 6.50 € - RD

RENCONTRE



# Franck Martin

« ÊTRE GENTIL N'EMPÊCHE  
PAS DE SE POSITIONNER ! »

Expert passionné des relations humaines depuis plus de 30 ans, Franck Martin est formateur, conférencier et auteur de nombreux best-sellers sur le thème de la gentillesse. Suite à la parution de son dernier ouvrage, il a partagé avec nous sa vision à la fois humaniste et réaliste sur le sujet. Rencontre avec un homme profondément bienveillant.

Propos recueillis par Caroline Frisou, écrivaine et coach professionnelle

Quelle est votre définition de la gentillesse ?

La gentillesse, c'est pour moi le bras armé de l'amour. La bienveillance en action.

Une forme d'intelligence relationnelle qui s'exprime par des actes et des attitudes.

Une personne gentille va notamment être empathique, faire preuve d'altruisme, mais aussi être délicate et généreuse dans ses relations et ce, en accueillant la parole de l'autre à 100%, de manière inconditionnelle.

D'où vient l'injonction à la gentillesse ?

Elle remonte à notre prime enfance. Bébé, nous établissons, sans l'intellectualiser, un lien de cause à effet entre le fait d'être calmes la nuit et celui d'obtenir de l'amour. Ce lien va s'ancrer en nous et nous allons, dès lors, chercher à obtenir la reconnaissance de l'autre. Ce qui nous amène à nous oublier, nous travestir, être « sages » à la demande de nos parents et grands-parents

et devenir ainsi des mendiants de l'amour, en portant des masques dans nos relations pour être aimés.

Comment nous en libérer ?

Cela passe par le fait de poser un cadre, de fixer nos limites et d'oser être nous-mêmes, même si cela déçoit l'autre de temps en temps ! Car, rappelons-le : nous ne sommes pas des saints et nous avons tous, en nous, une part de gentillesse et de méchanceté.



## À lire

Franck Martin décrypte dans ce nouvel ouvrage ce soi-disant monde des gentils et des méchants... et nous invite à cesser de les opposer. À travers de nombreuses expériences et anecdotes tirées de sa propre vie, il nous explique comment passer de l'intention de la gentillesse à son incarnation au quotidien, de manière authentique et sans chercher à devenir un saint pour autant !

**Gentillesse ...mes fesses !**  
de Franck Martin, Éditions Eyrolles, 16 €

Être gentils n'empêche donc pas de nous positionner, de dire non lorsque c'est nécessaire et d'observer en conscience la relation à soi et à l'autre, pour évaluer si les résultats que nous obtenons nous conviennent. Si tel n'est pas le cas, alors nous avons le droit de nous affirmer. C'est en étant ainsi honnêtes avec nous-mêmes que nous nous libérons de l'injonction à la gentillesse permanente.

**Être gentil avec autrui suppose d'abord de l'être avec soi. Comment instaurer une relation bienveillante avec nous-mêmes ?**

Cela implique notamment d'accepter que nous pouvons nous tromper et de ne surtout rien regretter. En effet, lorsque nous agissons à l'instant T, nous le faisons toujours du mieux que nous le pouvons. Prendre conscience de cela nous aide à ne pas ruminer. La bienveillance, c'est aussi comprendre que l'on ne peut pas aller contre ce qui arrive,



ni contre nos pensées, car il est naturel de nous faire parfois des « nœuds au cerveau ». Cultiver ainsi cette compréhension sans chercher à être dans le contrôle permanent est une véritable clé pour être plus bienveillants avec nous-mêmes.

**Comment réagir face à une personne hostile ?**

En premier lieu, il est essentiel d'accueillir l'autre et son point de vue de manière inconditionnelle car cette posture permet d'apaiser votre interlocuteur, qu'il se sente pris en compte et libre de vous exprimer sa vérité.

En second lieu, demandez-vous de quoi cette personne se défend lorsqu'elle vous attaque ? Ce faisant, vous ne réagirez plus en étant dans la surenchère mais en vous mettant à la place de l'autre, en lui demandant ce qui a suscité cette émotion chez lui, puis en vous excusant ou en manifestant le fait que vous comprenez son point de vue.

En agissant ainsi, vous vous préservez du jugement et faites preuve de respect envers autrui. Ce qui vous permet de vivre des relations plus apaisées !

**Quels sont vos conseils pour améliorer la qualité de vos relations interpersonnelles ?**

Améliorer nos relations implique d'instaurer

une relation de confiance avec l'autre. Paul Watzlawick, membre de l'École de Palo Alto, expliquait que sans cette confiance, tout ce que vous pourriez offrir à l'autre sera dévalué. Il est donc important de développer complicité et proximité pour être entendu. Veillez aussi à la manière dont vous interagissez avec l'autre, en établissant une cohérence sur les plans verbal et comportemental. Et soyez flexible dans votre communication en reformulant vos propos lorsque l'autre ne les comprend pas. Car les mots que nous utilisons ne tirent pas uniquement leur sens du dictionnaire mais d'abord de l'expérience et de la représentation que nous en avons. Ainsi est-il essentiel de faire preuve d'attention envers l'autre et d'explicitier nos dires pour favoriser leur compréhension afin de chercher à nous accorder, à la manière de deux musiciens.

**Quel dernier message souhaitez-vous transmettre aux lecteurs d'Open Mind ?**

Préservez-vous des injonctions, que celles-ci concernent la gentillesse, la réussite ou le bonheur. Car avec le recul, on s'aperçoit que ce dernier est avant tout la capacité à ressentir ici et maintenant la jouissance de vivre, quel que soit le contexte. Alors soyez comme Winnie l'Ours et faites d'aujourd'hui votre jour préféré ! ●