

**ALLÉGER  
SA VIE**

**Chemins**  
Explorer les grands thèmes de la vie

n° 22  
Sept - Oct. - Nov 2024

**150  
PAGES**

# Alléger sa vie

- Abandonner le superflu
- Découvrir ce qui nous anime vraiment
- Se donner le droit à l'erreur

**Dr Aurélia  
Schneider**

Se libérer de sa  
charge mentale

**Blanche  
de Richemont**

Rendez-vous  
avec l'essentiel

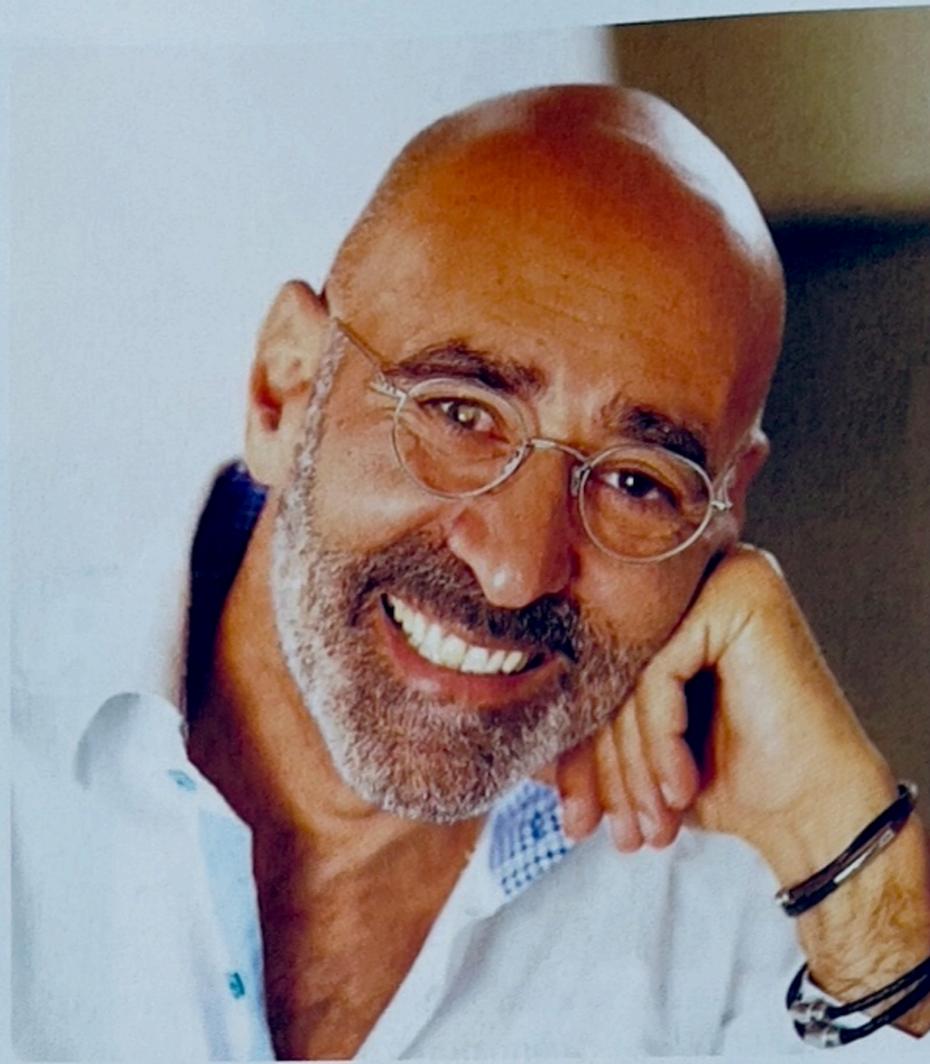
**Marc  
Welinski**

Pourquoi on ne peut  
pas rater sa vie

**Hélène  
L'Heuillet**

Comment  
dépasser sa  
peur du vide

Et aussi : Louise Aubery, Catherine Bensaid, Mélissa Da Costa,  
Franck Martin, Marina van Zuylen...



# Franck **Martin**

*Allégeons nos vies en acceptant le conflit tel  
qu'il est : une rencontre*

---

Franck Martin est un passionné de la relation de complicité et des liens de confiance. Depuis des années, il approfondit, par ses recherches, une approche humaniste et réaliste qu'il transmet à l'université, en entreprise et en coaching. Sa démarche, ses outils et ses interventions en conférences ainsi que dans les médias font de lui un acteur reconnu dans le domaine de la relation à soi et aux autres. Il est l'auteur du *Pouvoir des gentils*, d'*Optimistes!*, des *Superpouvoirs de l'innocence*, de *La Contagion du bonheur* et de *Gentillesse... mes fesses*, aux éditions Eyrolles.

Depuis maintenant seize années que j'écris sur les thèmes si essentiels de la bienveillance et de la gentillesse, pas une conférence, pas une émission ne s'est déroulée sans que l'on me demande en quoi ces belles valeurs étaient indissociables de nos quotidiens, et comment elles m'étaient venues.

Je suis né mal voyant. Aveugle de l'œil droit, et bien embêté de l'œil gauche. « *Une double cataracte* » diront les spécialistes à mes parents. Doublée d'un fort strabisme, et d'un nystagmus – une sorte de mouvement rythmé du regard qui fait osciller mes yeux de droite à gauche très rapidement. Dieu merci, la gentillesse de mes chirurgiens m'a précisément allégé la vie. Je rends ici un hommage à ces grands hommes, qui dans les années 1960 à 1980, ont pratiqué avec moi, bien au-delà des opérations qui m'ont rendu la vue et la vie, une véritable prouesse humaine : redonner confiance à ce petit bout d'homme que j'étais par leurs comportements d'accueil inconditionnel, d'écoute, de douceur et d'optimisme. Je n'oublierai jamais leurs noms : Professeur Louis Paufique, Professeur Jacques Charleux et plus tard son fils Marc, et enfin Jacques Tapissier.

J'appartiens aussi à une famille que j'aime qualifier de "ritalo-niçoise" : un doux mélange de vigueur et de chaleur. Des femmes et des hommes emplis de ces mêmes valeurs humaines tout autant que de caractères forts, les amenant parfois – pour ne pas dire souvent – à prendre des positions que je qualifierais de "viriles". Et moi, enfant au milieu de ces adultes, je n'avais qu'une seule obsession : celle de me faire reconnaître et

ET JE ME POSAIS CETTE QUESTION – QUE NOUS NOUS POSIONS TOUTES ET TOUS AU DÉBUT DE NOTRE VIE : « *QUI DOIS-JE ÊTRE ET QUE DOIS-JE FAIRE POUR SURVIVRE AU MANQUE D'AMOUR DE CETTE TERRE ?* »

d'exister. Et je me posais cette question – que nous nous posions toutes et tous au début de notre vie : « *qui dois-je être et que dois-je faire pour survivre au manque d'amour de cette terre ?* » Cela m'a valu de construire, durant des années, une personnalité d'imposteur. De faire le "mâle", là où je me suis toujours senti profondément doux, détestant la violence, les armes, les conflits et tout ce qui s'y rattache de près ou de loin, que ce soit les confrontations familiales, les cris ou les mots qui les accompagnent. Je me suis toujours senti en décalage avec ma famille, mais surtout avec le monde.

Ma vie professionnelle a commencé à Lyon, dans l'univers bien peu gentil du marketing et de la publicité. Un univers fait de relations superficielles et déjà bassement politiques. L'agence de pub que nous avions créée, un camarade et moi, appartenait à un groupe parisien intégré par la force des

choses à un groupe américain. Tout pour plaire... sur le papier ! Au bout de trois années, j'ai déchanté. Mais parallèlement il y a eu ma rencontre avec une coach avant l'heure, Genevieve Ladzinski, amie chère à mes yeux, puis la découverte de merveilleux outils de Programmation Neuro Linguistique, hypnose ericksonienne, clean Language, vision systémique, etc. Tout cela issu des observations de cette fabuleuse université de "Palo Alto" dont je m'inspire depuis.

En 1991, ma vie s'allège grâce à ces valeurs de respect, de bienveillance, d'écoute et d'accueil inconditionnel, d'empathie et de compassion, de gratuité et d'humilité, doublé d'humour – surtout ne jamais se prendre au sérieux. Je crée ma deuxième structure, Congruences, dont le métier était et demeure toujours la complicité humaine dans les équipes : professionnelles, publiques, privées et sportives de haut niveau. Depuis plus de trente ans, je décline ce qui me semble maintenant évident et que je ne me lasse jamais de partager, avec mes clients comme avec mes amis et ma famille, des outils, mais au-delà des concepts, des philosophies, qui ont véritablement allégé ma vie et par ricochet, celle des gens que je côtoie. Je me suis investi passionnément dans ces valeurs essentielles et optimistes. J'ai plaidé l'innocence et ses superpouvoirs. Je forme, je déforme, je motive et je questionne celles et ceux qui ont des doutes à leurs sujets.

Mon dernier livre, *Gentillesse... mes fesses*, fut l'occasion d'en parler. J'ai vécu dans un univers de conflits familiaux – environnement sans doute banal pour de nombreuses

personnes. C'est la raison pour laquelle je déteste la violence sous toutes ses formes. Je hais tout ce qui s'y rapporte, les armes, la manipulation, les mots assassins, les gestes déplacés, les regards tordus, les attitudes et leurs non-dits qui en disent long, les formes d'humour irrespectueux des autres. Je n'ai jamais été "Charlie", parce que, même si je suis le profond défenseur d'une totale liberté d'expression, il est urgent selon moi d'avoir en tête et dans nos cœurs, cette nécessité d'empathie et de relation d'amour envers les autres. Oui, nous avons le devoir existentiel de tout dire. Mais nous devrions aussi avoir, en miroir de cela, le devoir de nous poser cette question : « *Quel effet vais-je provoquer chez l'autre en exprimant ma pensée ? Et quel est mon objectif ?* » À vouloir être le superhéros, le défenseur de la laïcité, le pourfendeur des méchants du monde, on en devient soi-même un méchant. C'est là une limite dont il nous faut être conscient.

La violence n'apparaît pas toujours comme telle. Les mouvements, les regroupements communautaires, les associations de défense de tous types de causes, portent en eux des manières, des façons d'exister qui sont parfois d'une brutalité extrême. Le mouvement des « #me too », mon Dieu qu'il soit loué pour la cause qu'il sert et ce qu'il dénonce, a, dans ses façons de faire, de condamner, une vraie férocité – sans aucun doute à la hauteur de sa colère. Mais qui déclenche des effets eux-mêmes d'une rare cruauté. Parfois égaux à ce qu'il dénonce ! Il en a été de même de SOS racisme, de l'association pour la promotion de l'égalité entre les femmes et les hommes,

de la lutte contre les discriminations et bien d'autres mouvements encore.

J'ai accueilli le caractère conflictuel de mes familles. Je me suis entraîné à essayer moi-même d'être un belligérant. Je n'y arrive définitivement pas ! Mais par la force des choses, j'ai appris à m'y ouvrir, à en jouer, à laisser monter en moi ce même sentiment de violence, cette réaction en chaîne dès lors que je ressentais une sensation d'injustice, dès lors qu'il ne me semblait pas exister à "ma juste valeur", aux yeux de celle ou de celui qui était en face de moi. J'ai été moi-même créateur de conflit avant de vouloir m'y attaquer. J'ai été en conflit avec le conflit. Je ne le suis plus. Je pratique avec lui ce que j'écris depuis peu et qui donnera naissance à un nouveau livre, mon huitième : *Cessez le feu, anatomie des conflits pour apprendre à vivre en paix*. Comprendre, creuser, pardonner, ne plus condamner, calmer, écouter, aimer, aimer encore, poser un regard attendri sur ce qui nous fait mal ou ce qui fait mal à l'autre, cesser de tenter de trouver à l'extérieur de nous la cause de ce sentiment

« J'AI ÉTÉ MOI-MÊME  
CRÉATEUR DE CONFLIT  
AVANT DE VOULOIR  
M'Y ATTAQUER. J'AI ÉTÉ  
EN CONFLIT AVEC LE  
CONFLIT. JE NE LE SUIS  
PLUS. »

de frustration, de déception, d'inexistence... pour redevenir responsables de nos façons de choisir de vivre la vie. Je ne vous expose pas des théories et des outils pour "gérer les conflits" de vos vies. J'ai une sainte horreur de cette expression. On ne "gère" pas un conflit... on l'étudie, on le comprend, on le radiographie, on l'emmitonne, on le transforme, on le transmute en amour et surtout on l'anticipe !

Ce qui m'allège vous parle en fait... d'amour. Ces mots qui peuvent sembler contre le conflit sont en réalité des mots pour l'amour et la paix, pour la bienveillance et la gentillesse. Pour toutes les formes d'amour, mais surtout pour l'amour divin par lequel, lorsque nous devons nous laisser transpercer puis transformer, nous redevenons nous-même cet être unique fait d'amour avant d'être fait de chair. Nous pouvons ainsi incarner, du mieux que nous pouvons, ce petit grain d'amour sur cette grande Terre. Tenter de donner au monde ce qui paraît lui faire défaut : un manque viscéral de respect, de gentillesse, de fraternité, d'amitié, de reconnaissance... Bref, ce manque d'amour qui nous fait voir partout son contraire. Il est temps pour moi d'écrire sur ce qui le rend nécessaire et je vous remercie de m'en donner l'occasion dans cette tribune !

Nous avons besoin des autres pour devenir nous-même. Et justement, en cela le conflit est une merveilleuse façon de le faire. Il faut avoir sur le conflit un regard positif de dépouillement de soi. La confrontation à l'autre est essentielle pour vivre. On sait, cela a été prouvé, qu'un être isolé

s'atrophie physiquement, biologiquement et cérébralement. Ce sont les autres qui le font devenir qui il est. Fuir un conflit peut être encore plus violent que le conflit lui-même ! La violence est-elle inacceptable ? J'ai, rappelez-vous pour celles et ceux qui me lisent ou me connaissent déjà, tendance à dire que ce qui existe est nécessairement acceptable. Dans le sens "d'accueillir". Nous ne pouvons pas faire autrement que d'accueillir ce qui existe, afin de nous donner et de donner à l'autre la chance de se transformer, de muter. Nous ne pouvons pas faire autrement que d'accueillir la violence de l'autre afin de nous donner une chance mutuelle de la faire se transformer. Pour sortir de ce cercle défectueux, nous devons apprendre à devenir nous-même vertueux. Les centimètres ne font pas la taille, la grandeur est dans l'âme ! La motivation de nos actions se doit d'être la recherche de l'unité. Avec soi et surtout avec l'autre. Tout ce qui sépare – c'est le sens du nom "Diable", le grand séparateur, crée le conflit.

Plus je vieilliss, et plus je me dis que nous sommes en vie pour manifester une forme de sens divin au quotidien : faire naître l'unité à travers toutes nos rencontres et dans tout ce que l'on fait. Être attentif à ne pas "séparer". Nous vivons en relation avec le monde et il est bon évidemment d'établir une relation de proximité et de confiance avec lui. On ne se trouve soi-même qu'en allant vers l'autre ! La rencontre avec lui est si fondamentale que nous oublions que notre propre visage, notre propre corps sont faits pour l'autre. Nous ne vivons pas

avec un éternel miroir en face de nous. Nos expressions, nos microcomportements, nos signaux faibles sont faits, avec générosité, pour le "prochain". Nous ne sommes pas du tout des êtres de relation à nous-même ! Nous sommes faits pour donner à l'autre. C'est la seule chose qui nous anime vraiment ici-bas.

Vous l'avez bien compris, parler de conflit est une façon déguisée de parler d'amour. Un amour qui n'est pas juste un sentiment, mais une force d'union. Comme le disait Saint Jean : « *Celui qui n'aime pas n'a pas connu Dieu, car Dieu est amour* ». Ma culture, à la base chrétienne, me pousse à faire ces liens qui me semblent si évidents. Je ne suis pas du tout pratiquant, ni proche de l'Église. Mais je me sens être comme nous tous un média de l'amour. L'amour se transmet sans avoir été souillé par nos ego. Il va bien falloir aller creuser ce qui se cache derrière ce concept psychologique freudien d'ego, à qui nous devons le meilleur et le pire, ou je devrais plutôt dire, le pire et le meilleur : notre survie sur terre. L'amour me permet d'aimer totalement, même celle ou celui qui ne m'envoie pas de signe de son affection, voire des signaux conflictuels. Il ne s'agit pas de ressentir des sentiments d'amour pour mon ennemi, mais bien de construire une démarche d'accueil, de rapprochement, puis de synchronisation et donc d'accord. Rejeter mon "ennemi" sous prétexte qu'il me veut du mal ne peut que renforcer le conflit, ses émotions et ses gestes de brutalité et de violence. Car mon ennemi se veut lui-même du bien, de la reconnaissance. Même si sa forme me paraît déplacée, diamétralement

inversée à mes propres idées, mes propres fonctionnements.

L'amour, la gentillesse, la bienveillance dont je vous parle sont des sentiments profonds, ce je-ne-sais-quoi de si insondable que nous expérimentons lors d'expériences de béatitude. C'est cela l'amour avec un grand A. Le fait de ressentir un Tout indivisible, faisant partie de cet univers total. L'esprit d'amour, l'esprit d'équipe consiste à fonder une unité humaine. Qui peut avoir la taille d'un couple d'amis, d'un couple d'amoureux, la taille de trois ou quatre associés, d'une petite entreprise, la taille d'une équipe de sport, d'une région, d'un pays, d'un continent ou d'une planète. Sortir du conflit, cesser le feu, apprendre à vivre en paix, c'est créer une *ekklêsia*<sup>1</sup>, c'est-à-dire une assemblée de personnes dispersées et uniques formant une unité.

Quel bonheur d'habiter un pays dont une grande part des origines et de la philosophie, "liberté, égalité, fraternité", est altruiste et fédératrice. Même si depuis quelque temps et dans notre histoire récente, il est difficile pour nous de trouver vis-à-vis d'elle une réelle congruence, nous y tendons. Je suis extrêmement fier d'être français. Sans nationalisme aucun ! Fier non pas de défendre mon drapeau, mais de faire vivre dans le monde, dans mon monde, ces trois mots si essentiels. Aimer, c'est regarder le monde avec des yeux d'amour. C'est voir partout l'amour plutôt que l'horreur. Même dans l'horreur !

À travers ces lignes, je vous propose de comprendre que ce qui crée TOUS les conflits vient de notre seule obsession : recevoir

« À L'UNISSON. CET UNISSON QUI NOUS ALLÈGE LA VIE, PARCE QU'IL SE COMPTE EN BIENVEILLANCE, EN GENTILLESSE. »

l'amour, la reconnaissance et le sentiment d'exister aux yeux du monde. Ce manque que nous avons tous, ce creux au fond du ventre. À travers ces lignes, je vous sou mets aussi l'idée qu'il vous faut cesser de croire que l'on peut vivre sans conflit. De la rencontre naît nécessairement le conflit. Le conflit EST une forme de rencontre ! Il est donc intéressant d'apprendre à ne pas le fuir, mais au contraire, d'apprendre à le positiver, à le faire grandir. À travers ces lignes, vous l'aurez compris, je vous présente un autre angle de vue de ce que beaucoup craignent et cherchent à éviter dès qu'ils sont en situation conflictuelle : la querelle, le combat et la bataille avec lesquels le mot conflit ne rime pas nécessairement. Celui-ci n'est pas obligatoirement un choc ou un affrontement. Il peut ne pas épouser, si nous en sommes conscients, la rivalité de nos ego. Il prend toujours la forme d'un tiraillement, mais peut devenir la base d'une discussion, d'un échange de position, et ainsi se diriger vers des accords et une union. À l'unisson. Cet unisson qui nous allège la vie, parce qu'il se compte en bienveillance, en gentillesse. ••

1. Église en grec, qui signifie assemblée.