

# Franck Martin

À force de s'entendre dire que la vie est une lutte, qu'il faut se méfier des autres et qu'il vaut mieux ne compter que sur soi-même, c'est tout notre monde qui apparaît ainsi. Franck Martin, qui sait la force essentielle du relationnel dans son sens le plus noble et le caractère vital du lien qui nous unit entre êtres vivants, nous propose ici une vision plus positive de l'expérience humaine : il réhabilite la gentillesse, nous aide à allier notre besoin d'amour et notre authenticité, à comprendre ce que signifie réellement écouter et à revenir dans l'instant présent pour ne plus subir le réel.

## Bienveillance - gentillesse

Il y a une phrase de Paul Watzlawick, figure de l'école de Palo Alto, qui m'inspire beaucoup : « *La relation de confiance et de proximité est plus importante que le contenu.* » Et cette relation est générée par des comportements de bienveillance et de gentillesse, notions que j'aimerais mettre en lumière sans les opposer. Parfois, des chefs d'entreprise avec qui je travaille me demandent de ne pas dire d'eux qu'ils sont des gentils, considérant cela comme une insulte et préférant parler de bienveillance. Mais pour moi, gentillesse et bienveillance sont toutes deux l'amour en action. On est tellement habitué à juger le monde alors qu'on ne sait jamais ce qui se passe réellement pour l'autre. Aujourd'hui, quand quelqu'un me dit non, la première question que je me pose est : « *Quand il me dit non à moi, à quoi dit-il oui à lui ? Et quand j'ai l'impression qu'il m'attaque, de quoi, lui, se défend-il ?* » Rencontrer l'autre, c'est surtout se rencontrer soi. De là naissent des difficultés d'acceptation de ce que l'on reçoit de l'autre, en particulier dans le couple. Donc je dis souvent, en référence au titre du livre *Cessez d'être gentil, soyez vrai* de Thomas d'Ansembourg : « *Non, ne cessez jamais d'être gentil ; en revanche, soyez vrai.* »

## Amour

C'est une notion extraordinaire qui nous est nécessaire pour vivre. Quand nous venons au monde, quand nous quittons le ventre de notre mère, petit paradis où tous nos besoins essentiels étaient comblés, pour être confronté à des épreuves parfois très difficiles. Dès lors, notre obsession est d'obtenir amour infini et reconnaissance de la part de l'autre. Chacun a ses propres stratégies – souvent inconscientes – pour y parvenir. Le bébé qui fait ses nuits, par exemple, établit de manière innée un lien de causalité entre le fait d'être calme et gentil et l'énergie d'amour que ses parents vont lui donner en échange. Mais en étant capable de tout pour obtenir un maximum d'amour, il nous arrive aussi de faire fausse route et de créer des contextes de conflits à venir. Dans la plupart des histoires d'amour naissantes, par exemple, autant l'homme que la femme se travestissent pour plaire à l'autre, quitte à dire oui quand ils ont envie de dire non. Selon moi, le plus important dans l'amour, c'est de pouvoir être soi au risque de décevoir la personne aimée. C'est s'aimer soi-même pour être ensuite capable d'accepter et d'écouter l'autre de manière totalement inconditionnelle.

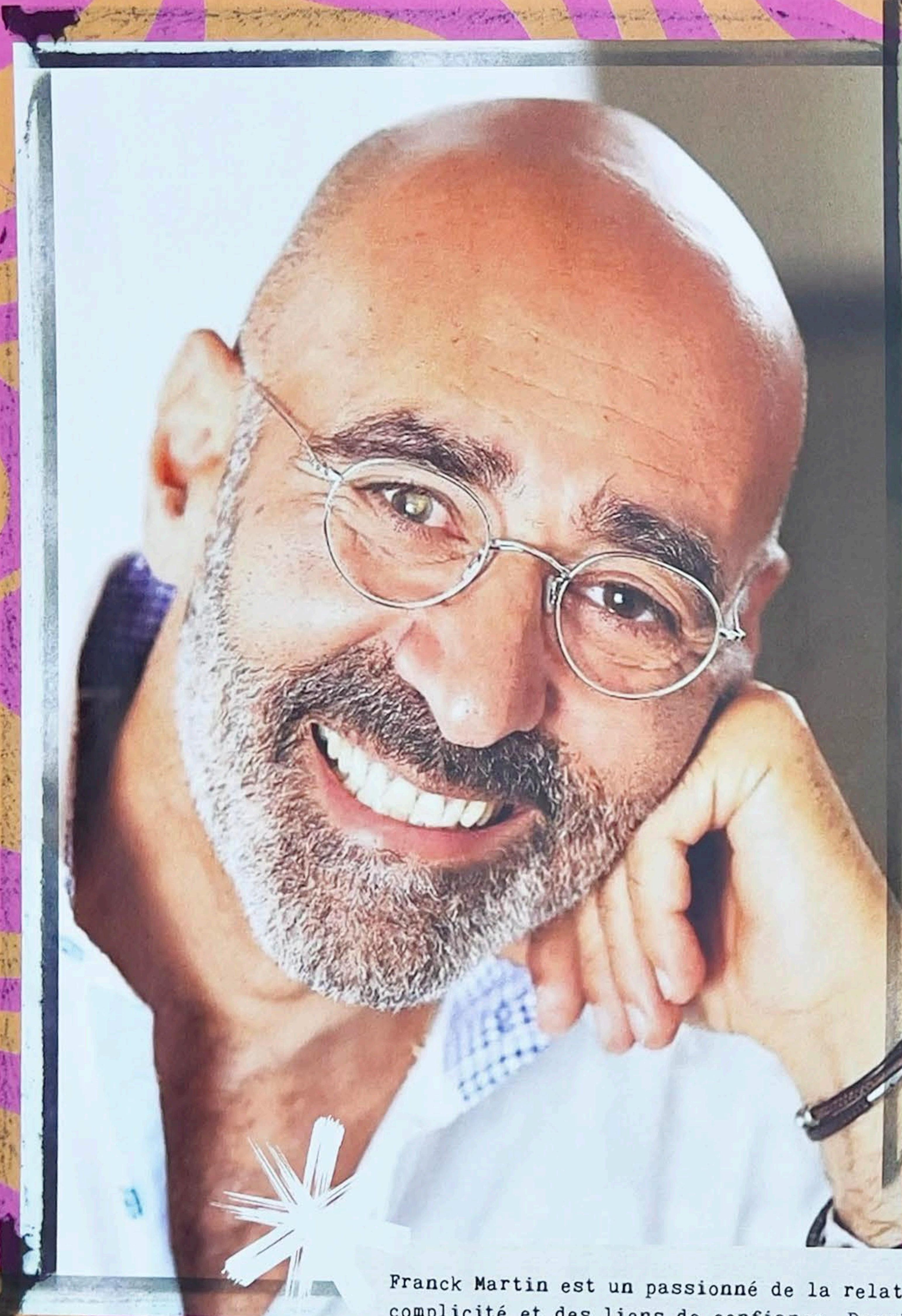
## Écouter

L'écouter est quelque chose de très délicat qui touche aussi bien à l'égo qu'à l'amour. C'est développer cette capacité à accepter

pleinement ce que l'autre dit. Imaginez que votre compagnon de vie, envers qui vous êtes pleine d'empathie, pour qui vous êtes disponible – non sans efforts – vous dise tout à coup : « *Tu pourrais quand même faire peu plus attention à moi !* » On est d'accord, ce ne serait pas facile à entendre. Pourtant, vous ne pourriez pas faire autrement que de l'entendre. Alors, l'entendre oui, mais l'écouter, ça veut dire quoi ? Déjà, ne jamais tomber dans le réflexe de répondre : « *Alors là, je ne suis pas du tout d'accord avec toi !* » Tout simplement parce que lorsqu'on dit ça, on n'écoute pas l'autre. L'écouter, c'est le questionner. C'est jouer à Sherlock Holmes. C'est comprendre comment il a construit son regard sur la vie parce que, par définition, ce qu'il nous dit, il le considère comme une vérité. C'est vraiment pratiquer cette empathie et accepter inconditionnellement le point de vue de l'autre, surtout dans des contextes compliqués où on se sent remis en cause dans son ego. Dans un cadre personnel ou professionnel, c'est toujours la qualité de la relation qui compte.

## Ici et maintenant

Je suis depuis longtemps les enseignements d'Eckhart Tolle et mon existence a été bouleversée quand j'ai compris ce que voulait dire lâcher prise et vivre sans pourquoi. J'ai notamment découvert que la vie n'est pas une histoire, une biographie, que le bonheur se passe précisément ici et maintenant. Le seul moment réel, c'est ce qui est en train de se passer là. Quand des gens me disent : « *J'ai raté ma vie* », j'ai juste envie de leur répondre : « *Non, tu es en vie. Tu as l'impression d'avoir raté l'histoire de ta vie, mais rappelle-toi d'une chose, c'est que tu ne vois que ce que tu crois.* » Du temps du Christ, saint Thomas avait manqué le premier rendez-vous de la résurrection de Jésus. Problème : lui ne croyait que ce qu'il voyait. Eh bien, ce Thomas avait un cousin germain – ne cherchez pas, ce n'est pas vrai, c'est une blague – saint Mathos, qui, lui, disait : « *Je ne vois et ne vis que ce que je crois.* » Ça veut dire qu'on ne retient de la vie que ce qu'on croit d'elle. Si vous croyez que le monde est en guerre, eh bien vous ne verrez dans votre expérience qu'un monde en guerre. Le jour où ma femme a su qu'elle était enceinte, elle n'a plus vu que des femmes enceintes dans la rue. La vie est une matière première et on ne peut pas faire autrement que d'accepter ce qu'elle nous réserve de façon inconditionnelle. Mais accepter, ce n'est pas se résigner. C'est voir comment on peut transformer ce plomb en or dans l'ici et maintenant, à la bonne heure (bonheur) dans notre manière de vivre le quotidien, tel un alchimiste. 🌱



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.