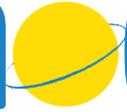




Franck Martin

Auteur du best-seller *Le pouvoir des gentils*

Les
super-pouvoirs
de l'innocence



Comment retrouver
la part de génie de notre enfance



EYROLLES



Les super-pouvoirs de l'innocence

Spontanéité, plaisir, découverte...

L'Innocence... Ce mot évoque notre petite enfance, quand tout nous paraissait simple et beau. Bébés, nous étions candides et purs, doués de super-pouvoirs : vivant l'instant présent, spontanés, attentifs à tout. Mais il nous a fallu devenir « raisonnables », et tout a basculé. Du moins, le pensions-nous... Nos super-pouvoirs, notre part de génie, sont toujours là, ancrés en nous. À nous de les redécouvrir !

À travers des conseils, des outils et des règles d'or, Franck Martin nous montre comment retrouver nos super-pouvoirs de bébé tout en étant adulte, à prendre la vie telle qu'elle vient et à en tirer le meilleur.

*Ce livre est la suite attendue du **Pouvoir des gentils** et d'**Optimistes**. Il va encore un peu plus loin dans les idées et les concepts développés par Franck Martin.*



© Noël Bouchut

FRANCK MARTIN est expert en relations de confiance. Il est formateur, coach, auteur et conférencier. Ses recherches et méthodes personnelles, son approche humaniste, ses outils de développement personnel et ses interventions dans les médias, font de lui un acteur reconnu dans les domaines de la relation à Soi et aux Autres.

Les super-pouvoirs de l'innocence

*Comment retrouver la part
de génie de notre enfance*

Éditions Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05
www.editions-eyrolles.com

Création de maquette : Soft Office

Mise en pages : PCA

Du même auteur chez le même éditeur :

Le pouvoir des gentils

Optimistes!

Pour contacter l'auteur : fmartin@congruences.fr

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Éditions Eyrolles, 2018

ISBN : 978-2-212-56997-1

Franck Martin

Les super-pouvoirs de l'innocence

*Comment retrouver la part
de génie de notre enfance*

EYROLLES



Sommaire

<i>Avant-propos</i>	9
<i>Introduction</i>	13
Replonger dans l'état de Petit Prince.....	14
Revenir à l'état primaire	16
Chapitre 1 Plus on devient grand, plus on devient con...	19
« Heureux les simples en esprit » et malheureux les tortueux cérébraux, intellectuels, analystes, commentateurs et fins stratèges.....	19
Petit Prince de sang avant même sa naissance	21
Le Petit Prince, une page blanche tout en potentiel.....	25
Cerveau léger, corps pataud !.....	27
Le Petit Prince avait un prénom : Bob (l'éponge)	29
Petit Prince ou Petite Princesse ?.....	32
Accompagner les émotions.....	34
Rira bien qui rira le premier	36
Le droit chemin des adultes, parfois bien tortueux pour les Petits Princes.....	39
Bébé, un bouddha en surpuissance	42
Bébé se nourrit d'aliments et de <i>feedback</i>	44
« <i>Les regrets ne riment à rien, faut pas rêver, on ne revient pas en arrière</i> ».....	46
Voir l'extraordinaire dans ce qui semble insignifiant....	48
Pas d'esprit de compétition, mais le sens de la collaboration.....	51

Peur de la vie, même pas peur de la mort	53
Peur de tout, peur d'un rien.....	55
Le Petit Prince, naturellement congruent	59

Chapitre 2 Comment retrouver le paradis perdu?

Principales règles d'or..... 61

Croquons la pomme en la savourant !.....	61
Nous avons tous un G.O.D.	65
Pour cesser de mourir à petit feu et revivre pleinement, pratiquez la « pensée du bébé » !.....	78
Mode d'emploi pour retrouver la pensée innocente tout en conservant son intelligence : principales règles d'or	80

Chapitre 3 Comment apaiser votre mental?

Réinvestissez la force de l'innocence 105

Calmez votre « zego »	106
Qui suis-je alors?	107
Petite visite de la société des ego	110

Épilogue Retour vers l'innocence

pour réussir votre présent 139

Intégrez la contenance à tout : sécurité, besoins, développement et créativité, relation, collaboratif et... plaisir.....	141
Priorisez d'autres apprentissages	142
Renouez avec la créativité des enfants	143
Voyez la vie avec humour et ne vous prenez pas au sérieux.....	143
Reprenez le pouvoir sur le temps	144
Sortez de votre zone de confort, allez à la rencontre du monde	145
Ouvrez votre cœur à l'essentiel.....	146
Préservez-vous !.....	146

Conclusion..... 149

« Toutes les grandes personnes ont d'abord été des enfants,
mais peu d'entre elles s'en souviennent. »

*Antoine de Saint-Exupéry, *Le Petit Prince**

Avant-propos

J'ai pour *Le Petit Prince* – comme pour toute l'œuvre d'Antoine de Saint Exupéry – une affection particulière, pour ne pas dire une attirance tout à fait spéciale : mon premier souvenir de son petit bonhomme blond remonte aux années 1960, lorsque mes parents nous passaient, à Sylvie ma sœur et moi, très attentifs, sur notre électrophone, le disque enregistré avec la voix de Gérard Philipe.

Puis mon adolescence a été marquée par *Vol de nuit*, moi qui avais toujours rêvé d'être pilote, suivi de *Pilote de guerre*.

Une nouvelle rencontre avec Antoine s'est faite beaucoup plus tard, vers mes 30 ans, lorsque mon papa me parla de *Citadelle*. C'était son livre de chevet lorsqu'il était jeune homme.

Je ne pense pas que mon fils Antoine porte son prénom par fidélité littéraire, nous avons eu plusieurs Antoine dans la généalogie des Martin et des Grillo. Mais mon petit bonhomme blond à moi, âgé d'une bonne trentaine d'années maintenant, est lui aussi passé par cet âge magique du Petit Prince.

Je lui dédie ce livre, tant j'aurais aimé avoir cette conscience et savoir lorsque j'étais son très jeune papa, ce que je commence seulement à comprendre aujourd'hui. Cela m'aurait permis d'être plus attentif, plus juste, plus en communion avec lui. Et cela lui aurait sans doute ouvert d'autres voies encore.

Non pas que celles qu'il a choisi de suivre ne soient pas valables, bien au contraire. Mais juste parce que j'aurais pu combler plus tôt encore ce vide de sens dont lui et nombre d'êtres humains ont eu à souffrir.

Je dédie aussi ces mêmes mots à sa grande sœur Amandine, qui, d'une certaine manière, a eu à souffrir des mêmes manques, des mêmes failles. Elle qui a aussi été ma Petite Princesse.

Quant à Cloé, ma dernière fille... elle a eu plus de « chance », si j'ose dire. Elle m'a eu comme papa plus mûr, déjà un peu lucide et transformé. Ces lignes sont aussi pour elle, pas de jaloux!

Que le temps passe vite...

Je sais aussi que *Le Petit Prince* est l'un des livres les plus lus dans le monde et est devenu presque aussi sacré que la Bible. Aussi je tenais à rassurer mes lecteurs et mes éventuels détracteurs en leur disant à quel point je respecte non seulement Antoine de Saint-Exupéry, mais aussi ce petit personnage magique. Ce Petit Prince est à mes yeux la représentation même de l'être humain, dans tout ce qu'il a de meilleur. À l'état neuf, enfant libre de toute pensée manipulatrice, incapable de tromper. Inapte à faire le mal. Ignorant toute pensée tordue.

Ce livre se veut un hymne à sa force et à sa simple noblesse, plutôt qu'un camouflet. Je parle plus loin de « bouffons » pour démontrer à quel point, anciens Petites Princesses et Petits Princes nous-mêmes, nous avons perdu cette candeur, cette pureté, cette force de l'innocence. Car ce petit bonhomme magique représente pour moi l'Enfant libre, plein et entier. Mes interprétations n'engagent bien sûr que moi.

De la même manière, les allusions à la Bible et aux Évangiles se veulent respectueuses de toutes et de tous, et ce que je

propose, moi qui suis un « homme d'esprit mêlé de spirituel », n'est aussi qu'une lecture personnelle, en aucun cas blasphématoire. Ces lignes magiques m'ont offert, un jour où nous étions rassemblés autour de l'un de mes amis d'enfance, François, et de sa famille pour l'enterrement de son papa, une forme de prise de conscience. Ce qui transforma, encore, ma lecture des Saintes Écritures. Résonnaient en moi des mots maintes fois prononcés à l'église, mais qui, ce jour-là, ont pris un sens particulier, encore : « Dieu est amour. » Jusque-là, ces trois petits mots étaient d'une gentille banalité. Je n'avais jamais été réellement attiré par le rituel chrétien, catholique pour être précis. Mais là, il y a eu un flash, comme un indice qu'un chercheur de trésor découvrirait là, devant lui, par le plus grand des hasards. Une clé, essentielle. Je me suis répété ces trois mots en commentant intérieurement : « Mais bon sang, Dieu... est... amour ! » Je me revois prendre le livre de messe et remplacer partout le mot « Dieu » par le terme « amour ». Et ça marchait, cela avait du sens.

Depuis ce jour, je n'ai eu de cesse de lire les Écritures au travers d'un filtre bien différent de mes cours de catéchisme. Trouver dans ces signes historiques ce qui colle avec le XXI^e siècle. Voir en Jésus non pas le Fils incarné d'un superman nommé Dieu, mais le « simple » enfant d'un couple empli d'amour. Pratiquant avec tous et partout le don de cet amour plein et entier. Respectueux, humble. Un Gandhi avant l'heure, libérant son peuple, bien au-delà du joug des Romains. Lui apportant des outils concrets pour vivre heureux sur cette Terre.

Bref, pardonnez-moi à l'avance. Et à tous ceux qui se disent choqués, discutons-en si vous le voulez ! Mais vous vous apercevrez que chacun de mes mots est empreint de beaucoup d'amour, de bienveillance et de respect. Bonne lecture !

Introduction

Nous vivons au paradis et nous ne le savons même pas! Nous faisons de notre vie un enfer! Et je suis grand-père! Quel est le lien me direz-vous? C'est LA connexion! L'arrivée miraculeuse de la vie au beau milieu de... la vie.

Mon premier petit-enfant, Clémence, est arrivé dans mon existence le 21 février 2016 à 4 h 50: 3,7 kg de bonheur en puissance; 3,7 kg d'intelligence pure. Tout ce qu'il y a encore de plus parfait, à l'état neuf, pas encore gâché, ni faussé. Une innocente aux mains pleines de paradis, sans que personne autour d'elle ne le sache d'ailleurs. Bon, un peu moi quand même! Totalement dépendante de nous, et nous faisant croire ainsi que nous sommes tout-puissants face à ce petit être de Vie, si fragile. Et c'est vrai, nous sommes puissants, forts de notre solidité d'adultes. Mais nous verrons aussi à quel point nous sommes ridicules, du haut de notre rigueur, de nos raisonnements et de nos analyses, de nos muscles, de nos commentaires sur la vie, à côté de ce bébé si parfait.

Ce Petit Prince, une Princesse en l'occurrence, a tout chamboulé. Les équilibres familiaux, les certitudes, les générations, les habitudes. Certes, pas elle toute seule; elle a bien été aidée par ses parents. Cependant, elle est arrivée au moment où je m'interrogeais précisément sur la vie, sur la mort aussi. J'étais en pleine réflexion sur ce qui est petit à petit devenu ce