

**FRANCK MARTIN**

Auteur du best-seller  
*Le pouvoir des gentils*



# Optimistes !

20 règles d'or pour voir  
la vie en **rose**



**EYROLLES**

***Destiné à tous les amoureux de la vie mais aussi à ceux  
qui sont sur le point de perdre espoir, cet ouvrage décline, avec  
douceur et bienveillance, des idées et des méthodes  
concrètes pour voir la vie en rose.***

« Je suis responsable de ce que je vis », « Je tire profit de mes mauvaises expériences », « Je vis en mode solution », « J'utilise la force du moment présent »... En 20 règles d'or qu'il a lui-même expérimentées, Franck Martin nous invite, non pas à nous persuader que tout est parfait dans le meilleur des mondes, mais à entraîner notre œil à mettre l'accent sur le beau dans toute situation.

Vous aussi, choisissez de sourire à la vie et rejoignez Franck Martin en découvrant son programme 100% feel good !

***« Si la matière  
grise était plus rose, le monde  
aurait moins d'idées noires ! »***

**Pierre Dac**



**Franck Martin** est chef d'entreprise, ancien publicitaire repenti, auteur et conférencier. Il est aussi formateur, coach et professeur de communication et de management à l'université Lyon I. Il dirige Congruences, spécialisée dans la communication et le management des équipes. Ses méthodes personnelles, son approche pragmatique, ses outils de développement, font de lui un allié reconnu dans le monde de l'entreprise, sportif, associatif et politique pour créer et entretenir de vraies relations de confiance.



Groupe Eyrolles  
61, bd Saint-Germain  
75240 Paris Cedex 05  
[www.editions-eyrolles.com](http://www.editions-eyrolles.com)

Du même auteur chez le même éditeur :

*Le Pouvoir des gentils*

Pour contacter l'auteur : [fmartin@congruences.fr](mailto:fmartin@congruences.fr)

Avec la collaboration de Julie Bouillet

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 l'autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2017  
ISBN : 978-2-212-56604-8

Franck Martin

# Optimistes !

Les règles d'or pour voir la vie en rose

EYROLLES



# Remerciements

Je dédie ces pages et mon bonheur à Clémence. Pour ce qu'elle est et ce qu'elle représente de merveilleux, d'aboutissement, ce qu'elle porte de mieux de toutes ces générations et de ces familles qui lui ont transmis l'amour et la vie.

Je lui donne tout le positif et l'optimisme, pour compléter ce dont elle est dépositaire. Voici des clés.

# Table des matières

|  |      |
|--|------|
| Une petite histoire, histoire de commencer ..... | XI   |
| Introduction.....                                | XIII |

## ***Chapitre 1 L'optimisme, un ami qui vous veut du bien..... 1***

|   |    |
|---|----|
| Quelques définitions... ..                                    | 3  |
| Mon optimisme « par nature »<br>et « par développement »..... | 5  |
| Mes fréquentations d'optimistes résolus .....                 | 10 |
| Ce sont d'abord des gens qui sourient.....                    | 10 |
| L'optimiste a confiance en l'avenir .....                     | 12 |
| L'optimiste est un vrai curieux .....                         | 13 |
| L'optimiste est un créatif .....                              | 13 |
| L'optimiste travaille en mode coopératif .....                | 15 |
| L'optimiste est persévérant et déterminé.....                 | 16 |

|   |    |
|---|----|
| L'optimiste a une vie sociale digne du pot de miel<br>qui attire les abeilles ..... | 17 |
| Les leaders sont souvent des optimistes.....  | 18 |
| Alors, l'optimiste est-il un magicien ? .....                                       | 19 |
| À la santé des optimistes !.....  | 20 |
| Balayons quelques idées noires<br>sur la blanche fraîcheur de l'optimisme .....     | 21 |

## **Chapitre 2 20 règles d'or pour voir la vie en rose ..... 25**

- ❶ Ce n'est pas la réalité qui nous limite,  
mais l'interprétation que nous en faisons ..... 28  
Idée reçue n° 1 : quand nous sommes ensemble,  
nous partageons une même vision de la réalité ..... 28  
Idée reçue n° 2 : nous sommes équipés  
d'un même matériel, nos cinq sens ..... 29  
Idée reçue n° 3 : l'éducation et les valeurs  
qui nous ont été transmises nous appartiennent aussi ..... 31
- ❷ Le cadre : contraignant ou dynamisant ?  
L'optimiste en fait son allié..... 38
- ❸ L'optimiste se sent responsable de ce qu'il vit ..... 41
- ❹ L'optimiste a une grande capacité d'introspection.... 43
- ❺ L'optimiste est un obsédé... des points forts ! ..... 47



|   |  |    |
|---|--|----|
| ⑥ | L'optimiste voit le coin de ciel bleu<br>dans un océan de nuages gris.....               | 51 |
| ⑦ | L'optimiste sait détecter l'« intention positive »<br>derrière le négatif .....          | 54 |
| ⑧ | Celui qui vit en positif accroît sa souplesse mentale<br>et sa richesse d'homme.....     | 57 |
| ⑨ | ... Et sait analyser ses processus d'appauvrissement<br>ou d'enrichissement.....         | 59 |
| ⑩ | L'optimiste transforme le plomb en or .....  | 61 |
|   | Enrichissement ou appauvrissement<br>par la suppression, l'oubli.....                    | 63 |
|   | Enrichissement ou appauvrissement<br>par la généralisation .....                         | 69 |
|   | Enrichissement ou appauvrissement par la distorsion.....                                 | 70 |
| ⑪ | Celui qui pense en positif vit et parle aussi en positif 75                              |    |
| ⑫ | L'optimiste pratique l'autosuggestion positive.....                                      | 79 |
| ⑬ | L'optimiste tire profit de ses mauvaises<br>expériences .....                            | 80 |
| ⑭ | L'optimiste atteint un haut degré<br>de réalisation personnelle .....                    | 83 |
| ⑮ | L'optimiste sait utiliser la force du moment présent                                     | 88 |
| ⑯ | Recruter des positifs, avant de recruter<br>des champions du monde.....                  | 91 |
| ⑰ | Parler des problèmes crée des problèmes,<br>parler des solutions crée des solutions..... | 94 |

|             |  |     |
|-------------|--|-----|
| <b>(18)</b> | L'optimiste vit en mode « solution » .....   | 98  |
|             | Étape 1 : bien comprendre ce qui ne vous va plus .....   | 98  |
|             | Étape 2 : préciser les conséquences positives<br>de ce que vous voulez .....                       | 99  |
|             | Étape 3 : prendre du temps pour renforcer<br>la représentation de ce que vous souhaitez .....      | 100 |
|             | Étape 4 : lister, de manière exhaustive,<br>tout ce que vous imaginez être « bloquant » .....      | 101 |
|             | Étape 5 : évaluer les conséquences négatives<br>que le changement risque de provoquer .....        | 102 |
|             | Étape 6 : reprendre la liste des obstacles et,<br>pour chacun d'eux, disposer d'une solution ..... | 103 |
|             | Étape 7 : passer à l'acte... au boulot ! .....   | 103 |
| <b>(19)</b> | Lâcher prise, faire confiance à la vie .....   | 105 |
| <b>(20)</b> | Aimer en positif .....   | 108 |

### **Chapitre 3** *Ce qui va changer, si vous changez vous-même ..... 113*

|  |     |
|--|-----|
| Avoir des attitudes positives permet de développer<br>un monde positif ..... | 118 |
| Complimentez, plutôt que de pointer le négatif .....                         | 118 |
| Remerciez, plutôt que de passer sous silence<br>ce qui est réalisé .....     | 120 |
| Souriez, plutôt que de garder enfouis vos sentiments .....                   | 121 |
| Aidez, plutôt que de contrarier ou nuire .....                               | 121 |

|  |            |
|--|------------|
| Entreprenez, plutôt que de suivre,<br>râler et critiquer ceux qui osent.....       | 122        |
| Aimez, plutôt que de vivre avec des œillères .....                                 | 122        |
| Pardonnez, plutôt que de laisser la rancœur<br>vous dévorer de l'intérieur.....    | 123        |
| <b>Vivre en positif nous prémunit de sombrer<br/>dans le « côté obscur » .....</b> | <b>124</b> |
| Revisitons les milieux où il ne fait pas bon vivre .....                           | 125        |
| Prenons du recul par rapport au monde<br>ultrapessimiste des médias .....          | 125        |
| Luttons contre le bashing, le lynchage<br>des temps modernes.....                  | 128        |
| Formons des positifs, élevons-les pour changer<br>le monde.....                    | 129        |
| Recrutons notre future entreprise,<br>autant qu'elle nous recrute .....            | 133        |
| Manageons en positif! .....  | 135        |
| L'essentiel du management est invisible pour les yeux .....                        | 137        |
| Pratiquons le « marketing interne »<br>avant le marketing externe .....            | 140        |
| Prônons le développement personnel en entreprise.....                              | 145        |
| <b>Conclusion .....</b>  | <b>147</b> |
| <b>Une petite histoire, histoire de finir .....</b>                                | <b>151</b> |



## Une petite histoire, histoire de commencer

Un soir, au coin du feu, un vieil Indien se confie à ses petits-enfants.

« Mes enfants, leur dit-il, les éléments me parlent et je ressens un grand mal. Au fond de mon âme, deux loups se battent. L'un est méchant, il a peur, et je sais qu'il éprouve souvent de la colère. Il est envieux de ses frères, et vit dans la peine, les regrets, l'avidité, l'arrogance, l'apitoiement, la culpabilité, les ressentiments, le sentiment d'infériorité, le mensonge, la compétition et l'orgueil. L'autre est bon, il est la joie, la paix, l'amour, l'espoir, le partage, la générosité, la bienveillance, la vérité, la compassion, la confiance. Mais, mes petits-enfants chéris, la même lutte se joue aussi en vous, en chacun de nous, en fait. »

Silencieux, les enfants réfléchissent...

Puis l'un d'eux prend la parole : « Mais dis-moi, grand-père, lequel des deux loups gagne ? »

Le vieil homme sourit, les regarde et répond simplement : « Mes enfants, celui qui gagne est toujours celui que vous nourrissez le plus. »



# Introduction

## Ma vie est belle, même quand elle n'est pas toute rose

*« Le véritable voyage de découverte ne consiste pas à chercher de nouveaux paysages, mais à avoir de nouveaux yeux ! »*

Marcel Proust

Je suis un homme heureux, optimiste par nature. Je vois en beau... je suis sur un nuage.

La vie me sourit toujours, même quand elle est brutale. La vie est belle, quoi qu'il se passe pour moi et autour de moi. Quand je parle comme cela, certains de mes amis me prennent pour un fou, pour un utopiste, un irréaliste, un doux rêveur.

Et je leur répons que c'est vrai. En m'empressant de leur démontrer que ce chemin, cette manière d'être, me réussit plutôt.

Pourtant, j'aurais pu la voir autrement, ma vie. Ou plutôt ne pas la voir !

Dès mon plus jeune âge, comme j'aime à le rappeler lors de mes conférences<sup>1</sup>, les choses auraient pu mal démarrer pour moi. Certains proches l'ont d'ailleurs perçu ainsi en apprenant ma double cataracte congénitale. Ce constat a donné lieu à des scènes de famille que

---

1. Je suis conférencier pour la CGPME (Confédération générale des petites et moyennes entreprises), le CJD (Centre des jeunes dirigeants), pour différents syndicats professionnels et chambres de commerce et d'industrie.

nous nous racontons encore parfois, ma grand-mère s'apercevant que mes yeux ne suivaient pas les gestes de mes visiteurs, ni même la lumière. Mon père fut très touché par cette « découverte ». C'est lui qui, plus tard, en accord avec ma mère, décidera de m'élever « en positif », comme tout enfant, sans tomber dans la tragédie – pourtant facile – d'avoir un fils à moitié aveugle. Ils ont choisi de me faire vivre

*« Tes yeux ne sont pas  
une infirmité, fils,  
ils sont ce qu'ils sont. »  
Ils seront même une force.*

comme tout le monde, là où d'autres parents – ce fut le cas de l'un de mes amis ayant la même « atteinte » – auraient pu m'attribuer pour la vie une identité d'« infirme ». « Tes yeux ne sont pas une infirmité, fils, ils sont ce qu'ils sont. » Ils seront même une force, à force de compréhension et de travail de digestion, d'intégration et de résilience.

Ce jour-là, ma famille ne savait pas qu'elle m'inoculait un vaccin valable à vie : l'optimisme, la « vue en beau » !

Mon enfance a été parfaite, malgré plusieurs opérations des yeux, et les quolibets des copains. Mon adolescence fut tout aussi extraordinaire. J'étais entouré d'amis et pratiquais de nombreuses activités sportives comme beaucoup de jeunes chanceux – tennis, ski, moto, auto, karaté, judo... Il n'y a que les avions et les camions que j'ai été « privé » de piloter et de conduire. Avouez que ce n'est pas très grave.

Mon copain, atteint du même handicap que moi, mais élevé par des parents peut-être moins confiants que ne l'étaient les miens, a suivi une tout autre voie. Pour lui, des parents centrés sur son infirmité, là où les miens étaient centrés sur la vie. Lui, portant lourdement cette identité d'infirme, là où je ne portais que mon sac d'écolier, puis de lycéen. Lui, ultravigilant, là où je ne suis « que » prudent, a enduré la lourdeur de ce choix de vie tout autant que je me sens léger.



Je ne suis pas un philosophe, je ne suis pas un scientifique, encore moins un psychologue. Je suis un homme qui expérimente, depuis tout petit, sa manière positive de vivre. D'abord, sans m'en rendre compte vraiment. Parce qu'il est vrai que la vie m'a gâté, parce qu'il est vrai que j'ai eu cette « chance » de bien naître. Je ne parle pas là d'argent ni de moyens – même si nous n'avons jamais manqué de rien et que nous étions plutôt aisés. Je parle de cette lucidité, de ces valeurs familiales, et des expériences que j'ai accumulées et qui m'ont fait « comme je suis » : profondément positif, profondément optimiste. Je suis devenu philosophe, je me sens chercheur, et plutôt psychologue. Je suis un adepte de la flexibilité relationnelle et comportementale, je cherche des solutions, là où d'autres constatent des impasses, je me projette dans l'avenir, là où d'autres remuent la boue du passé et du présent. Je liste les conséquences positives des changements, là où ces mêmes autres, encore eux, additionnent les leçons négatives. Je refuse les « Non, ça ne marchera jamais », tout en essayant de comprendre ce qu'ils dissimulent, pour aider les gens à les gommer de leur vocabulaire. Je hais les crises d'autorité, tout en intégrant aussi ce qu'elles cachent. Je souris, là où mes interlocuteurs font la gueule. Je goûte la fraîcheur de la pluie, là où d'autres se sentent profondément mouillés. Quand je cours ma SaintéLyon<sup>1</sup>, je me réjouis de sentir le moindre de mes muscles, plutôt que d'en souffrir, en pensant au bonheur de finir ma course selon mes objectifs, ce qui ne fait aucun doute.

Pire encore, et je dis « pire » pour celles et ceux qui ne sont pas dans cette « énergie » (car il s'agit d'une posture, d'une énergie de vie), le

---

1. La SaintéLyon est un « running raid nocturne » entre les villes de Saint-Étienne et de Lyon. C'est une course à pied très populaire, en individuel ou en relais par équipes de deux, trois ou quatre personnes.