



Pourquoi je râle tout le temps ?



Les râleurs sont mécontents, parce qu'à leur sens, « ils », c'est-à-dire les autres ont un comportement aberrant, sont mauvais ou « font exprès » de leur faire du tort. Mais bien souvent ces « ils » n'avaient aucune mauvaise intention. Ceux qui ont affaire à des râleurs ne voient généralement que l'agressivité de ces derniers et pas ce qui l'a provoquée. Ils ont donc des réactions inappropriées (pleurs, cris, supplications, fuite...) qui amplifient la rage du râleur. Mais au fait, pourquoi râle-t-on et comment faire pour stopper ces excès ?

Une personne râle en moyenne 15 à 30 fois par jour... cela devient vite insupportable pour son entourage, c'est finalement tout aussi énervant pour soi-même : frustrant, agaçant, fatigant... Mais comment faire ?

« La vie, on est toujours à pester contre elle et quand elle nous quitte, on râle. »

(Roland Bacri)

La définition de râler est : « *produire des râles d'agonie, grogner produire un bruit de respiration rauque. Protester de façon hargneuse.* » Il est aussi intéressant de prendre en considération les synonymes comme bougonner, chiner, fumer, être en colère, grogner, marmonner, pester, ronchonner...

Bien évidemment, parfois, on a besoin d'exprimer son

mécontentement et sa douleur, mais la grande majorité du temps on se plaint à longueur de journée sans même s'en rendre compte. On se plaint à nos amis, à notre conjoint, à notre voisine et cela ne fait pas avancer le problème. En le faisant, on passe nos journées à subir ce qu'on ne veut pas et cette souffrance devient notre réalité. Plutôt que de râler, nous pouvons tous essayer de parler, d'exprimer notre désaccord ou notre frustration sans juger et sans gémir.

Nous pouvons penser à ce que l'on veut, célébrer ce qu'on a déjà et ce dont nous sommes reconnaissants.

Pourquoi râle-t-on ?

Selon **Christine Lewicki**, coach en développement personnel, il y a plusieurs raisons de se plaindre :

Parfois on se plaint ou on râle, car en fait on veut de l'aide, mais on rumine au lieu de demander clairement.

Parfois on se plaint, car cela nous donne un sujet de conversation. On se plaint pour se connecter avec les autres autour de nos malheurs. On se plaint pour se faire des amis, pour créer de la solidarité. Se plaindre est un moyen utilisé pour casser le silence inconfortable quand on est avec des personnes qu'on ne connaît pas. C'est le cas des conversations sur la météo pluvieuse ou des retards de train ou d'avion.

Parfois on râle pour rire. C'est râler pour faire du sarcasme ou de l'humour. C'est facile d'attirer l'attention sur soi en râlant. Tout le monde aime écouter les drames de la vie.

Quand on se plaint par courtoisie. On porte plainte auprès d'une entreprise, d'un organisme, du gouvernement, d'un journal... souvent cela vient de la pensée que si personne ne se plaint, rien de changera. Se plaindre est la seule manière de changer les choses.

Parfois on se plaint, car on n'a pas envie de changer. On se sent victime et on ne voit aucune solution à notre problème. On se trouve dans une situation inconfortable et on cherche un coupable. On préfère éviter toute sorte d'actions ou de prises de responsabilités et râler sur notre cas ou sur les autres.

On peut aussi se plaindre pour mieux briller. On diminue l'autre (le chauffard sur la route, notre collègue au travail...), car on veut montrer que nous sommes supérieurs. On a besoin d'être reconnu.

EXPERT



Les conseils de CHRISTINE LEWICKI

Christine Lewicki a fait le pari d'arrêter de râler pendant 21 jours consécutifs ! Elle vous propose dans son livre « *J'arrête de râler* » (Editions Eyrolles) de relever le défi et de tourner le dos à ces frustrations, ces énervements et cette fatigue que la râlerie engendre, pour retrouver sérénité, calme et plaisir de vivre ! Une méthode toute simple en 4 phases, mais très efficace pour

transformer son quotidien : se lancer le challenge, prendre conscience du challenge, constater les premiers bénéfices, consolider ses acquis... Christine Lewicki, française basée à Los Angeles, est fondatrice et directrice de la société *O Coaching Inc.* Coach d'entreprise certifiée, conférencière, formatrice en développement personnel et facilitatrice de groupe *MasterMind*, sa clientèle se déploie aussi bien aux États-Unis, qu'en Asie et en Europe. Elle a lancé en avril 2010 le site et le blog www.jarreteraler.com.

On râle aussi pour faire changer les autres d'avis et regrouper plus de monde sur notre point de vue. C'est surtout valable en politique par exemple ou dans les grands groupes où on a du mal à se faire entendre seul.

D'une manière générale, la grande majorité d'entre nous a pris l'habitude de râler comme mode de communication. On ne se rend même plus compte à quel point on râle et à quel point cela pollue notre vie.

Pourquoi faut-il arrêter de râler ?

« *Parce que si cela devient insupportable pour l'entourage, râler est tout aussi énervant, frustrant, agaçant pour soi-même. Faire les choses en bougonnant, râler dans la voiture, soupirer auprès des enfants, s'énerver devant l'ordinateur : tout ce festin quotidien de râleries finit par polluer notre vie. Et, reconnaissons-le, ces râleries sont tout à fait stériles* » explique **Christine Lewicki** dans son livre « *J'arrête de râler* ».

C'est pourquoi cette française basée à Los Angeles, propose de « *faire un nettoyage de printemps dans nos vies* » en relevant un défi : celui d'arrêter de râler pendant 21 jours consécutifs.

Arrêter de râler : le challenge

Le principe de ce challenge est simple : il faut en moyenne entre 21

et 28 jours pour se débarrasser d'une habitude. Donc, pendant 21 jours consécutifs vous allez essayer de vous "sevrer" de l'habitude de râler. « *En relevant ce challenge, vous allez créer de nouvelles connexions dans votre cerveau. En effet, nos habitudes ont créé des connexions neurologiques. Il faut donc les modifier petit à petit et le seul moyen, pour y parvenir, est d'agir dans la durée, la répétition* » explique Christine Lewicki. Encore une fois, ce challenge n'a rien à voir avec se forcer à voir la vie en rose pendant quelques heures ou quelques jours.

En pratique : vous glissez à votre poignet un bracelet (élastique, c'est plus pratique) et vous vivez votre journée normalement. A chaque fois que vous vous surprenez à râler, vous changez le bracelet de poignet, ce qui remet le compteur à zéro. Ce bracelet est un excellent outil pour vous rappeler le challenge et vous rendre consciente de votre comportement.

Il y a quatre phases dans le challenge d'arrêter de râler et chacun les traverse à son rythme.

Phase 1 : Se lancer le challenge

La première phase est celle de l'euphorie et de l'espoir : votre décision d'arrêter de râler est prise, vous en avez même parlé au bureau, à vos copines, à votre mari... « *A ce moment-là, on ne sait pas encore à quel point on râle*

souvent et à quel point c'est devenu un automatisme, solidement ancré dans nos habitudes ! » glisse Christine Lewicki. D'ailleurs, les premiers jours, vous allez vite découvrir la « danse du bracelet », qui va passer d'un poignet à l'autre, en remettant à chaque fois votre compteur à zéro.

Phase 2 : Prendre conscience du challenge

La deuxième phase est aussi une phase où le bracelet va continuer de valser d'un poignet à l'autre. Mais désormais vous avez pris conscience d'à quel point vous râlez ! « C'est la phase où l'on doit accepter d'être un élève et de réapprendre comment on fonctionne. A ce moment-là, la tentation est grande de baisser les bras. On trouve ça difficile, on ne voit pas pourquoi on s'embête avec le challenge... » insiste Christine Lewicki.

« La vie est trop courte pour perdre du temps à râler. »

(Anonyme)

Mais, même si on a l'impression de faire du surplace, chaque changement de poignet indique que l'on prend soin de soi, que l'on prend le temps de voir ce qui nous fait râler. L'auteur du livre elle-même n'a pas atteint le pallier des 21 jours sans marche arrière et sans moments de découragement. « Mais arrêter de râler passe par trouver les mots pour exprimer nos frustrations et nos besoins. On râle parce qu'un de nos besoins n'est pas satisfait. Si on trouve le moyen d'être entendu, ce besoin sera satisfait. »

Phase 3 : Constater les premiers bénéfices

Au cours de cette phase, enfin vous vivez des réussites. Vous êtes « concentrée » : dans cette phase le décompte a vraiment commencé.



C'est fou ce qu'on est capable de râler en une seule journée !

Vous en êtes à 3, 10 jours consécutifs sans râler et plus du tout envie de changer le bracelet de côté. Et si un jour (de grisaille ou de réunion difficile au boulot) vous changez le bracelet de poignet, vous savez que vous pouvez y arriver. « C'est la phase où l'on sait qu'on peut arrêter de râler » explique l'auteur du livre. « A partir de maintenant, la clé est de persister pour éliminer cette mauvaise habitude et créer un changement en profondeur. Mais vous verrez que plus vous vous retenez de vous plaindre, plus vous évitez de vous mettre dans des situations génératrices de frustrations... et moins vous avez de motifs de vous plaindre. »

Phase 4 : Consolider ses acquis

Lorsque vous en serez à cette quatrième phase, un peu d'autocongratulation ne fera pas de mal ! C'est en effet la phase où l'on oublie la technique pour être dans le naturel. Ne pas râler n'est plus un challenge, c'est devenu votre seconde nature. Cette phase est atteinte lorsqu'on a réussi à passer 21 jours consécutifs sans râler.

Comme l'explique l'auteur du livre, râler est un réflexe qui se fait presque

naturellement, sans demander aucune énergie. Tandis qu'arrêter de râler demande plus de réflexion, plus de recul. « En supprimant toutes les petites râleries de nos conversations, on libère de l'énergie, on génère du vide. Et à partir de là, on peut commencer toutes les petites choses qui auparavant passaient inaperçues, les choses acquises de notre quotidien et qui prennent désormais une plus grande place dans notre vie : On peut s'en imprégner et les vivre pleinement. » A bon entendeur... ■ A.B.

A LIRE



• « **J'arrête de râler !** »
de Christine Lewicki, Editions Eyrolles | 190 pages, 11,90 €.



• « **Arrêtez de râler !** »
de Mireille Brahic, Éditions d'Organisation, 261 pages.