



EXISTER SANS RÂLER *ça marche!*

S'EN PRENDRE À LA TERRE ENTIÈRE À LA MOINDRE FRUSTRATION EST TOUJOURS PRÉJUDICIABLE. COMMENT FAIRE POUR CHANGER? CONSEILS DE COACH.

PAR STÉPHANIE TORRE.

« Marre! », « Assez! », « Ras-le-bol! » Que celle qui n'a pas prononcé ces mots ces dernières vingt-quatre heures lève le doigt. Tiens, personne. Normal. D'abord parce que nous sommes françaises et pester est un réflexe culturel. Après tout, comme disait Jean Cocteau : « Les Français sont des Italiens de mauvaise humeur. » Mais là n'est pas notre unique excuse : si protester est devenu un mode de fonctionnement face au moindre obstacle, au plus petit imprévu, c'est surtout parce que le monde d'aujourd'hui nous y pousse amplement. À une époque où les femmes sont priées d'être belles, dynamiques, performantes, cultivées et organisées pour tout mener de front sans se plaindre, quel autre moyen nous reste-t-il pour nous faire entendre? Seul hic : râler ne fait jamais (ou presque) avancer le schmilblick. Pire : « En maugréant à tout bout de champ, on creuse son propre malheur. À force de ruminer et de ronchonner, on donne à nos frustrations l'occasion d'envahir notre existence », commente Christine Lewicki, formatrice en développement personnel. D'où l'idée de se libérer de ce mauvais penchant pour enfin vivre plus sereinement. Comment? Remballez vos soupirs : il suffit de le décider et de s'y tenir.

En famille

Rien de plus énervant que faire face aux retards, oublis et autres négligences de ses enfants, conjoint, frères, sœurs, beaux-parents... D'où la récurrence de nos coups de gueule : « Mais c'est quoi ce bazar? », « Je ne suis pas votre bonne! », « Je suis fa-ti-guée! »... Le plus déprimant dans l'histoire : « Cette impression de ne pas être respectée. De subir la vie jusqu'à être submergée », constate Christine Lewicki. Tenir, oui, mais jusqu'à quand? **Quels risques?** Devenir un tyran domestique et voir ses enfants s'éloigner, son mari s'échapper et les autres désertir. **Les solutions :** pourquoi rouspète-t-on? « Pour signifier que nous sommes frustrées », explique la coach. Selon elle, râler contre son conjoint, c'est d'abord lui adresser une plainte : « J'ai besoin de reconnaissance. » Contre ses enfants? « J'ai besoin de calme, d'harmonie. Je veux sentir que je vous ai bien éduqués. » En prendre conscience permet déjà d'amorcer le changement. « Quand on comprend que geindre est une façon de demander de l'aide sans le dire, on peut décider de procéder autrement. De s'exprimer plus clairement et donc d'être entendue », insiste la spécialiste.

COLLECTION CHRISTOPHE L.

que faire ?

Exemple: pourquoi vous évertuez à bougonner quand personne ne vous aide à débarrasser la table? Changez de stratégie. Expliquez votre ressenti, les besoins qui sont à l'origine de votre frustration et faites part de votre demande tout en étant prête à négocier. Concrètement, cela donne: «À peine le repas fini, vous quittez la table sans m'aider. Votre comportement me blesse. Si chacun faisait l'effort de débarrasser son assiette, je gagnerais du temps et je n'aurais plus à m'énerver: on aurait tous à y gagner.» Et si l'on vous rétorque que l'effort porte préjudice à la digestion, ne désarmez pas: dans ce cas, ils mettront la table et videront le lave-vaisselle.

Au travail

Quels sont nos motifs d'énerverment au boulot? Outre les retards et les pauses cigarettes des collègues, quand on ne fume pas, c'est l'absence de sens qui exaspère. «Le monde du travail est souvent le théâtre d'incohérences qui finissent par mettre les nerfs en pelote, commente Christine Lewicki. La collègue malade qui n'est pas remplacée, le favoritisme, les décisions de service prises sans que l'on soit consultée... Si c'est le cas dans beaucoup d'entreprises, cela se vérifie plus encore dans les grosses structures où les salariés n'ont pas d'accès direct à leur dirigeant.» D'où notre exaspération: humiliant de se sentir victime de cette grande comédie. Pas étonnant que l'on passe notre temps à médire devant la machine à café...

Quels risques? Outre le stress que ces situations engendrent, le principal danger est la démotivation. On se lève le lundi en ayant envie d'être vendredi...

Les solutions: en premier lieu, décider que l'on ne peut plus se satisfaire de cette situation minante. Même si 41 % d'entre nous estiment encore qu'ils passeraient pour des imbéciles s'ils étaient trop aimables, refusez le jeu de la grise mine. Réagissez. Comment? D'abord en prenant conscience que s'il est impossible de changer les autres, on peut évoluer soi-même. On croit souvent, par exemple, que si l'on exagère ses difficultés, il sera plus facile d'obtenir ce que l'on veut. Cela peut marcher à court terme, mais ce n'est jamais une approche efficace à long terme. Au fil du temps, cela génère presque toujours, chez les autres, un manque de respect, voire une source d'éloignement. De la même manière, nous avons souvent tendance à être de mauvaise foi

dans nos râleries et à exagérer. Redonnons donc aux événements leurs justes proportions. «À force de râler, nous finissons par croire ce que nous disons: les gens sont bêtes, le monde est injuste, nos efforts ne sont jamais récompensés. Il est donc important de "reprogrammer" la manière dont nous choisissons de communiquer. En modifiant nos réflexes de langage, petit à petit nous modifions nos pensées et nos sentiments», indique Christine Lewicki. Pour éviter les accès de mauvaise humeur, il est également important de ne pas réprimer sa frustration. Soyez vigilantes quand la pression monte. Posez des limites, exprimez vos besoins à votre supérieur direct, sachez dire non, demandez de l'aide...

21 JOURS SANS PESTER

Une personne grogne 15 à 30 fois par jour et Christine Lewicki faisait partie de la moyenne haute. Durant trois semaines et malgré son emploi du temps de chef d'entreprise, de mère, d'épouse et de femme, la Française installée à Los Angeles s'est interrogée, a cherché des alternatives à ses énervements et a même tenu un blog. Résultat: mission réussie! Elle vient de publier un guide* où elle explique à quel point elle vit aujourd'hui un quotidien plus léger et satisfaisant. On vous promet: ça donne envie!

*J'arrête de râler de C. Lewicki | Eyrolles.

En société

La scène sociale est sans doute l'espace où chacun se laisse aller à râler avec le moins de culpabilité. On peste dans les transports en commun, on menace en voiture, on s'énerve dans les files d'attente... Bref, on se lâche, même si l'on sait que la fonctionnaire que l'on blâme n'est pour rien dans les lenteurs administratives. Mais l'horloge ne cesse de tourner et il y a encore tant à faire...

Quels risques? Pensez aux râleurs invétérés que vous avez côtoyés. Avez-vous remarqué que tous dégagent des ondes négatives affectant les relations. Ça donne à réfléchir...

Les solutions: au lieu de libérer, s'insurger ancre nos pensées négatives dans notre vie où elles se cristallisent. Prenez donc la décision ferme de changer d'état d'esprit, de ne plus vous opposer mentalement à ce

qui vous arrive: vous pourrez mieux accepter les grains de sable et donc mieux vous concentrer sur la solution. «L'idée n'est pas de nier ses émotions mais de savoir lâcher prise, de cesser de vouloir tout contrôler. Il faut sortir de l'illusion: nous ne pouvons pas faire obéir tout le monde et tout ne fonctionne pas selon nos plans. Plutôt que de se dire: "J'ai la poisse, rien ne va", rappelons-nous que nous ne sommes pas toutes-puissantes», préconise la coach. Facile à dire? C'est vrai: reformater consciemment son disque dur mental demande des efforts et une hygiène de vie réclamant de la discipline au quotidien. Mais pour vous aider dans cette nouvelle vie, pourquoi ne pas garder en tête cette petite phrase de Katie Byron*, chantre du développement personnel: «Se disputer avec la réalité est futile. C'est comme vouloir apprendre à aboyer à un chat.»

*www.thework.com/français