



ELLE MAG / HUMEUR

11 MAI 2018



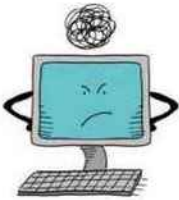
ET SI ON ARRÊTAIT DE RÂLER AU BUREAU ?

C'EST BIEN CONNU. AU TRAVAIL, ON PESTE CONTRE SON CHEF, CONTRE SES COLLÈGUES, CONTRE L'IMPRIMANTE. ALORS QUE SORT LE LIVRE DE CHRISTINE LEWICKI, « J'ARRÊTE DE RÂLER AU BUREAU ! », NOUS NOUS SOMMES PENCHÉS SUR CETTE PASSION SI FRANÇAISE.

PAR PATRICK WILLIAMS ILLUSTRATIONS AURÉLIE CASTEIX

« Parfois, avec mes collègues, on râle tellement au travail que c'en est vertigineux. J'ai l'impression qu'on passe plus de temps à se plaindre qu'à bosser... », explique avec un sourire penaud Anna, une iconographe de 35 ans. Penaude, elle n'a pourtant aucune raison de l'être car la râlerie est la passion la mieux partagée dans le monde de l'entreprise. Tout le monde râle. Contre son chef, contre ses collègues, contre ses conditions de travail. Avec Delphine contre Marie. Mais aussi avec Marie contre Delphine. On

râle en sachant que nos motifs ne sont pas vraiment justifiés. Ou que cela va nous attrister plutôt qu'autre chose. Bien sûr, il y a parfois des raisons de se plaindre (une surcharge de travail, un chef odieux, la vente de votre entreprise à un acheteur inconnu et mystérieux...). Mais ce qui nous intéresse ici, c'est plutôt la râlerie quotidienne, à faible intensité, qui porte sur des petits riens. « Si nous maugréons au bureau, c'est tout simplement que le travail est un lieu de contraintes. On subit des horaires, une hiérarchie, des collègues que l'on n'a pas



choisis et on le vit comme une obligation», rappelle Christine Lewicki, coach d'entreprise et auteure de «J'arrête de râler au boulot !» (éditions Eyrolles), ouvrage salubre qui nous a inspiré cet article. Réjouissez-vous ! Cette mauvaise humeur que vous mani-

festez chaque matin à la machine à café n'est pas liée à votre personnalité, intrinsèquement négative ou geignarde. Vous exprimez juste le caractère contraignant de tout travail, comme nous le rappelle l'étymologie du mot « travail », « tripalium », qui renvoie à un instrument de torture à trois pieux... Mais pester ne sert pas seulement à exprimer une souffrance, fût-elle digne de la torture. C'est aussi une manière de dire « bonjour », presque une forme (tordue) de politesse. « Bien souvent, on râle pour créer du lien social, poursuit Christine Lewicki. C'est une manière d'entrer en contact avec ses collègues, quand on n'a pas grand-chose à leur dire. La râlerie est une conversation de bas niveau qui n'engage personne... » Confirmation de Sarah, 42 ans, assistante de direction. « Je dois avouer que, dès que j'arrive le matin, je me mets à geindre avec ma collègue... Le temps qu'il fait, les transports, les nouveaux horaires de réunion, l'imprimante qui ne fonctionne pas... On ne s'en rend même plus compte. Quand tu prends du recul et que tu l'en aperçois, tu te dis : "Quelle perte de temps ! On est vraiment des Gaulois..." Certes. Si Sarah ressasse autant, c'est peut-être aussi parce qu'elle est française. Ne sommes-nous pas réputés pour être la plus grande nation de râleurs au monde ? Récemment, le responsable digital d'une grande marque de luxe, un Américain venu de la Silicon Valley et installé depuis peu à Paris, nous confiait : « Je suis étonné par la capacité de mes collaborateurs français à se plaindre de tout. C'est au point que j'ai dû dire à mes équipes : "Je ne veux plus entendre de critiques si vous n'apportez pas aussi une solution"... » Sacrés Français, toujours ronchons, toujours en grève. « Il y a quelque chose d'irrévérencieux, de rebelle dans l'esprit français, rappelle Saverio Tomasella, psychanalyste et auteur du "Syndrome de Calimero" (Albin Michel). Nous sommes constamment critiques face à la hiérarchie. C'est un héritage de notre culture catholique, mais aussi de notre souci de l'égalité et de notre sens du collectif. Dans les pays anglo-saxons, on est beaucoup plus pragmatique et individualiste. La culture protestante implique que chacun se prenne en charge et cherche à résoudre les problèmes par lui-même plutôt que de se plaindre. » Serions-nous trop râleurs parce que pas assez protestants ? Voilà qui ouvre de fascinantes perspectives...

Mais laissons là la dimension historique et abordons des questions personnelles. Si nous râlons, c'est fréquemment pour des raisons plus profondes qu'il n'y paraît. « Il y a quelques années, j'avais pris l'habitude de tout le temps critiquer ma chef, explique Anna. C'était devenu un peu obsessionnel. Elle n'était pas assez attentive, elle ne prenait pas en compte mes efforts, elle nous fixait des délais trop courts, elle s'organisait mal pour les réunions... À l'occasion d'une thérapie – que j'ai faite pour une tout autre raison –, je me suis rendu compte que j'avais un besoin immense d'être

encouragée et entendue. » Christine Lewicki ne peut qu'acquiescer. « Très souvent nous râlons parce que nous avons l'impression de ne pas avoir été reconnus à notre juste valeur. Cela exprime un besoin de reconnaissance non assouvi. Et puis, en prenant pour cible un collègue ou un responsable, on sous-entend que nous aurions fait autrement, que nous valons mieux. C'est une façon de retrouver son estime de soi. » Le besoin de reconnaissance, alpha et oméga de l'entreprise moderne.

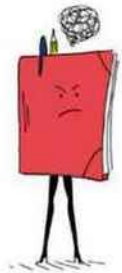
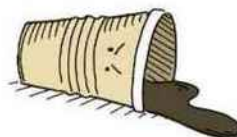
Une cause constante de stress et d'insatisfaction, voire parfois de burn-out. Et un besoin dont nous n'avons pas toujours conscience. « Bien souvent, nos plaintes renvoient à une souffrance cachée, inconsciente, qui est liée à notre histoire personnelle, note Saverio Tomasella. Certaines personnes, dans leur enfance, ont pu avoir l'impression de ne pas être assez aidées, épaulées. Elles ont souffert d'un sentiment d'abandon. Dès lors, n'importe quel événement de la vie professionnelle peut raviver cette douleur. » C'est le « Tout m'afflige, me nuit et conspire à me nuire », de Phèdre. La pauvre héroïne de Racine a l'impression que tout ce qui lui arrive est dirigé contre elle. N'en

connaissons-nous pas tous de ces Phèdre d'entreprise qui se comportent comme si le monde s'était ligué pour les faire souffrir (ou du moins le service comptabilité) ?

“
TRES SOUVENT,
NOUS RÂLONS
PARCE QUE
NOUS AVONS
L'IMPRESSION DE
NE PAS ÊTRE
RECONNUS À
NOTRE JUSTE
VALEUR.
”

Malheureusement rappelés à toutes les Phèdre de l'open space que la râlerie n'est pas d'un grand secours. Après avoir longuement daubé sur son environnement professionnel, on se sent généralement un peu mal, nauséux, rempli de « bad vibes ». « Logique, commente Saverio Tomasella. Se plaindre est une réaction épidermique, pulsionnelle, comme boire compulsivement plusieurs verres

d'alcool ou se goinfrer. Cela peut faire du bien sur le moment, mais cela ne nous aide pas à comprendre quel est le vrai problème. » La meilleure preuve que râler n'est pas très bon pour la santé ? Les 300 000 personnes – un chiffre faramineux ! – qui ont acheté le premier livre de Christine Lewicki, « J'arrête de râler ! » (éditions Eyrolles). Un signe que la plainte n'est pas bien vécue par tout le monde. « La râlerie nous laisse dans l'impuissance, constate Christine Lewicki. Elle ne résout rien et mine notre quotidien. On croit punir les autres en les critiquant. Mais la première personne qui est punie, c'est nous : c'est nous qui vivons dans une ambiance morose, critique, dans l'énerverment et la frustration. Évidemment, je ne dis pas qu'il faut mettre des lunettes roses et tout accepter de la part de l'entreprise. Mais il faut sortir de la pose victimaire. » Et si râler au bureau n'était pas qu'une occupation anecdotique et innocente ? Et si nous devions lutter quotidiennement contre ce réflexe, pour notre hygiène mentale ? Voilà enfin un objectif positif que l'on pourrait se fixer au travail ! ■



11 MAI 2018

ILLUSTRATIONS AURELIE CASTEX