

Accueil Entreprises

ENTREPRISES

Et si on arrêta de râler au travail pour s'y sentir mieux ?



©Halfpoint/Shutterstock

En poursuivant votre navigation sur ce site, vous acceptez l'utilisation de cookies qui nous permettent de vous proposer des services et une offre adaptés à vos centres d'intérêts.

[En savoir plus](#) [Fermer](#)

C'est le challenge que propose Christine Lewicki, coach en entreprise et Emmanuelle Nave, DRH dans leur livre *J'arrête de râler au boulot*, ed. Eyrolles.

Christine Lewicki, également auteure d'un premier ouvrage plus généraliste, *J'arrête de râler !*, paru en 2011, a répondu à nos questions.

Pourquoi râle t-on au bureau ?

Tout ce qui nous fait souffrir dans la vie se situe entre deux lignes : la ligne du haut qui correspond à nos attentes et la ligne du bas qui est la réalité. Lorsqu'il y a un écart entre la façon dont j'aimerais que les choses se passent et la façon dont elles se passent vraiment, et bien je râle ! Nous râlons d'autant plus au bureau que nous sommes contraints à des règles, une hiérarchie, des responsabilités, des évaluations, des frustrations. On ne comprend pas toujours les décisions qui sont prises et qui impliquent parfois des changements. Alors il y a vraiment des tonnes de raisons de râler au travail !

Mais finalement râler fait du bien parfois ?

Oui, c'est vrai ! Quand on a laissé trainer une situation trop longtemps, que les choses vont trop loin, que l'on accumule les frustrations, cela provoque un effet cocotte minute. La pression monte et c'est vrai, râler soulage sur le moment. Mais la vraie question que l'on devrait se poser est : qu'est-ce qui va changer dans ma vie professionnelle si je décide d'arrêter de râler ? Ce qui nous rend malade, ce ne sont souvent que des frustrations du quotidien, assez peu graves finalement. Je peux me laisser envahir par ces frustrations ou au contraire ne pas laisser ces pensées négatives me mettre dans cet état et polluer ma vie. Arrêter de râler va vous permettre de vivre une vie plus sereine, plus ouverte et agréable.

“ Il faut arrêter de jouer au jeu du "qui à tort qui a raison" car cela ne marche pas.”

Que faire concrètement pour que mes attentes et la réalité se rejoignent ?

Tout d'abord, même si je sais que je vais provoquer des cris, il faut savoir rabaisser ses attentes, évidemment je ne parle pas de la qualité de son travail mais sur ce qui nous fait râ-

En poursuivant votre navigation sur ce site, vous acceptez l'utilisation de cookies qui nous permettent de vous proposer des services et une offre adaptés à vos centres d'intérêts.

En savoir plus [Fermer](#)

Pourquoi ça ne marche pas ?

Quand vous allez vers un collègue avec l'envie de régler un problème, ayez bien en tête que si vous vous adressez à lui de façon à ce qu'il se sente coupable, vous coupez toute opportunité de coopération. De plus, en vous mettant dans cette posture, vous vous placez vous même en victime. C'est tellement plus simple de dire que c'est de la faute des autres. Pourquoi changer puisque vous n'y êtes pour rien ? Mais cela veut aussi dire que vous mettez votre vie entre leurs mains. Alors que si vous arrivez en disant peu importe qui a tort ou raison, cherchons ensemble ce que l'on peut faire pour résoudre ce problème. Là, vous vous intéressez à la solution. Et en agissant ainsi, vous prenez votre vie en main. C'est très satisfaisant de sentir que l'on a le pouvoir de changer les choses de notre quotidien. Même si - on est bien d'accord - tout ne dépend pas toujours de notre volonté.

“ C'est très satisfaisant de sentir que l'on a le pouvoir de changer les choses de notre quotidien.”

Est-ce vraiment à nous de prendre en charge notre bien-être au travail ?

En général, nous faisons peser sur les responsables des Ressources Humaines, la responsabilité du bonheur de leurs salariés. Et, l'entreprise a bien sûr sa part de responsabilité, mais le bonheur au travail c'est aussi la responsabilité de chacun. Le challenge que je propose amène à mettre les salariés devant leurs responsabilités par rapport à leur propre bonheur au travail. J'invite donc les gens à se dire en toute honnêteté : "est-ce que je râle trop ? Est-ce que ça pollue ma vie et est-ce que j'ai envie de changer ?" Certains trouvent que râler leur réussit plutôt bien. Ils obtiennent ce qu'ils veulent et avancent ainsi dans leur vie. Dans ce cas qu'ils continuent... Mais pour beaucoup arrêter de râler c'est enlever ce nuage gris qu'il y a sans cesse au-dessus de leur tête et voir autre chose : des collaborateurs qui font bien leur travail, les choses à améliorer et des challenges à relever. C'est devenir 100 % responsable de sa vie et se dire "ça ne me convient pas, je veux que ça change".

Que proposez-vous exactement dans votre livre "J'arrête de râler au bureau" ?

Quand on veut arrêter de râler, il faut trouver d'autres chemins que ceux que l'on prend habituellement. Dans mon livre, je propose aux salariés un challenge : ne plus râler pendant

En poursuivant votre navigation sur ce site, vous acceptez l'utilisation de cookies qui nous permettent de vous proposer des services et une offre adaptés à vos centres d'intérêts.

En savoir plus [Fermer](#)

râler et que l'on réalise à quel point c'est mieux que l'on s'accroche et qu'on arrive à tenir sur la durée. En général, on arrive à relever le challenge entre 6 à 9 mois.



Eyrolles

J'arrête de râler au bureau, Christine Lewicki et Emmanuelle Nave, ed. Eyrolles

En poursuivant votre navigation sur ce site, vous acceptez l'utilisation de cookies qui nous permettent de vous proposer des services et une offre adaptés à vos centres d'intérêts.

[En savoir plus](#) [Fermer](#)

DONNER



Développement d'un atelier de porc sur paille

Mes cochons ont compris que leur nombre évoluerait l'hiver prochain : leur bâtiment, lui, n'a pas en...

PRÊTER



Projet méthanisation Acolyance

Soutenez une entreprise ancrée durablement sur le territoire. ...

INVESTIR



Champs Chagnots

Soutenez un projet éolien. ...

Avec cette promesse, ID innove et permet de médiatiser des solutions accessibles à tous pour une société plus durable; un monde où s'informer revient à agir, où chaque information amène à des solutions concrètes. A vous de choisir !

A LIRE AUSSI



Engagements "zéro pesticide" : Greenpeace classe les enseignes de la grande distribution

05/06/2018



Record battu pour la finance solidaire avec 1,8 milliard d'euros collectés

02/05/2018

En poursuivant votre navigation sur ce site, vous acceptez l'utilisation de cookies qui nous permettent de vous proposer des services et une offre adaptés à vos centres d'intérêts.

[En savoir plus](#) [Fermer](#)



L'humain au cœur des enjeux de l'entreprise de demain

24/05/2018

POSTER UN COMMENTAIRE

Vous devez être connecté pour poster un commentaire.

Déjà membre ? [Je me connecte.](#)

Je ne suis pas encore membre, [Je crée mon compte.](#)

En poursuivant votre navigation sur ce site, vous acceptez l'utilisation de cookies qui nous permettent de vous proposer des services et une offre adaptés à vos centres d'intérêts.

[En savoir plus](#) [Fermer](#)