


RETOUR AU BLOG (/)

Le blog Moodwork

 Par Léa Lucas, Journaliste web • 13 juin 2018 (https://blog.moodwork.co/blog/well-being/conference-si-raler-marchait-ne-ralerait-plus/)



À l'occasion de la sortie du livre "J'arrête de râler au boulot", la co-auteure et ancienne D.R.H, Christine Lewicki, nous raconte que dès son plus jeune âge, elle désirait aider les individus à être heureux au travail car elle trouvait dommage qu'ils se disent dès le lundi : « vivement vendredi ». Ce constat est regrettable car nous passons le plus clair de notre temps dans la sphère professionnelle et cela peut générer une réelle souffrance chez certain(e)s. Le travail devrait être un lieu de plaisir ainsi qu'un facteur de santé. Or, au quotidien, les travailleurs perdent beaucoup de temps et d'énergie à râler et cela se transforme en habitude de posture qui les rend malheureux. Alors, pourquoi râlent-ils et surtout comment apprendre à lâcher prise ?

Le lieu de travail, un lieu propice pour râler

Selon Christine Lewicki, le travail peut être perçu comme un lieu de contraintes voire de subordination subie. Les travailleurs doivent respecter les horaires, la hiérarchie, les directives, les changements rapides et cela peut-être difficile à vivre. Aussi, la tendance est de râler contre ce qui chamboule nos plans ou bien tout simplement nous agace. Le lieu de travail est également un lieu de contraintes car c'est un lieu de relations non-choisies mais dont on doit se contenter malgré de potentielles mésententes.

Paradoxalement, râler est également une manière de créer du lien. En effet, au travail, nous devons échanger avec nos collègues bien que nous n'ayons pas forcément envie de cultiver une amitié profonde ou de nous livrer. Les collaborateurs ne savent pas tout le temps de quoi parler, ils trouvent alors quelque chose à dire (panne d'ascenseur, grève, pluie, mauvais café, etc.) et en profitent pour râler !

L'auteure nous explique que, d'une manière générale, ce qui fait râler autant les salariés que leurs managers, c'est l'écart entre deux choses : les attentes et la réalité.

Râler, oui, mais pas n'importe comment, n'importe quand et auprès de n'importe qui !

 (https://moodwork.co/fr)

Râler présente des bénéfices comme celui d'exprimer un besoin non-satisfait ou de libérer une frustration. Christine Lewicki le

Compte : "J'ai l'intime conviction que les travailleurs ont de bonnes raisons de râler, cela signifie que certaines choses ne leur conviennent pas." En revanche, l'écrivaine mentionne que "par contre, c'est la stratégie qui ne fonctionne pas : on pense se faire entendre avec force, on se met dans une situation de victime et on désigne des coupables, on exagère, on transforme le problème en drame pour être sûr d'être entendu."

Mais, face à ce comportement, l'individu qui râle est susceptible d'obtenir trois réactions de la part de son interlocuteur : 1. Il fuit 2. Il attaque pour se défendre 3. Il se soumet. La personne a peur de la sanction, elle plie sous le poids de l'autorité. Le supérieur/collègue obtient de la discipline mais l'idéal serait de transformer cette logique d'obéissance en dynamique de collaboration afin de résoudre le problème efficacement et sans conflit. Râler, c'est vouloir faire en sorte que la personne concernée se rapproche de notre problème. Or, en râlant, les résultats obtenus sont contraires aux résultats désirés. Il s'agit donc de changer de technique ! Mais comment ?

La bonne démarche à adopter afin que les choses changent et ce, sans râler !






La seconde auteure, Emmanuelle Nave, explique que face à un problème, il s'agit tout d'abord de déterminer précisément l'objet de notre ralerie. Puis, il faut se demander si le motif de notre agacement peut être rectifié. Si la réponse est non, alors il est préférable de lâcher prise : ressasser fait souffrir davantage et pour rien. En revanche, si la réponse est oui, il faut se dire qu'on a toujours une part de responsabilité dans le changement souhaité, nous devons donc changer notre posture vis-à-vis d'autrui/du problème rencontré. Mais, l'autre question à se poser en parallèle est : est-ce que j'ai (vraiment) envie de tout mettre en oeuvre afin d'améliorer la situation problématique ? Si la réponse est non, alors il est préférable de lâcher prise à

nouveau. Et si la réponse est oui, l'idée est de se demander comment communiquer adroitement notre problème à la personne concernée en vue de le résoudre ensemble dans la bienveillance.

Einstein disait « la folie c'est de toujours faire la même chose en attendant qu'il y ait un résultat différent ». Nous avons un vrai pouvoir d'influence sur notre quotidien, il s'agit d'en prendre conscience et d'agir en conséquence. « J'ai découvert que j'avais le choix même dans les situations qui me sont complètement imposées. J'ai le choix de l'état dans lequel ça va me mettre et de comment je vais le vivre : si je vais être triste ou pas » témoigne un collaborateur. Quand on arrête de râler, non seulement on se responsabilise et on devient acteur de son propre bien-être au quotidien mais en plus, on met toutes les chances de son côté de voir les choses s'améliorer !

Posté dans Vie au travail (<https://blog.moodwork.co/blog/well-being/category/vie-au-travail/>)

 (<https://www.linkedin.com/shareArticle?mini=true&url=https%3A%2F%2Fblog.moodwork.co%2Fblog%2Fwell-being%2Fconference-ralerait-plus&title=CONF%C3%89RENCE+%7C+Si+r%C3%A2ler+marchait%2C+on+ne+r%C3%A2lerait+plus+%21>)
 (https://twitter.com/intent/tweet?text=CONF%C3%89RENCE+%7C+Si+r%C3%A2ler+marchait%2C+on+ne+r%C3%A2lerait+plus+%21+https%3A%2F%2Fblog.moodwork.co/blog/well-being%2Fconference-si-raler-marchait-ne-ralerait-plus+via+%23mood_work)
 (<https://www.facebook.com/sharer.php?u=https%3A%2F%2Fblog.moodwork.co%2Fblog%2Fwell-being%2Fconference-si-ralerait-plus>)

Laisser un commentaire

Commentaire

Nom
nd)

Laisser un commentaire

RETOUR AU BLOG (/)

©2017 Moodwalk (<https://www.moodwalk.co/>) • Mentions Légales (<https://moodwork.co/fr/pages/terms>) •
Contact (<https://moodwork.co/fr/contacts/new>) • **in** (<https://www.linkedin.com/company-beta/11078202>)
t (https://twitter.com/mood_work) **f** (<https://www.facebook.com/pageMoodwork>)
ig (https://www.instagram.com/moodwork_/) **me** (https://medium.com/@mood_work)