

Grands râleurs devant l'Éternel, les Français. Faut-il s'enorgueillir de cette spécialité nationale ? Pas sûr, et c'est une citoyenne française qui le dit. Râleuse repentie, Christine Lewicki a même écrit un livre pour nous aider à nous désintoxiquer ! Il fait un tabac...

## Et si on arrêta de râler ?

**U**n peu, beaucoup, passionnément... Nul besoin de se mettre bien longtemps à l'écoute pour entendre autour de soi souffler, ronchonner et même rouspéter. Notre quotidien est traversé de ces emardées grimaçantes. La voiture qui démarre mal et c'est vous qui partez au quart de tour ; le collègue qui disparaît au moment même où vous vous apprêtiez à le solliciter et il n'en faut pas plus pour le vouer aux gémonies... Le pire, c'est que très souvent on maugrée par habitude, voire par commodité. Jusqu'au jour où on se couche avec la sensation d'avoir derrière soi une journée pourrie.

### Se sevrer

C'est précisément ce qui est advenu à Christine Lewicki. Un beau soir, dans son lit, cette coach d'entreprise, mère de deux enfants, a eu la révélation : « *Ma journée avait été banale, pareille aux précédentes et, pourtant, je me suis dit que je ne voulais plus me coucher dans l'état qui était le mien à ce moment-là, raconte-t-elle. Je me suis demandée ce qui s'était passé et j'ai compris que j'avais résisté, lutté, râlé, du matin au soir.* » Dès lors, elle fait vœu d'abstinence : durant vingt-et-un jours consécutifs, elle ne déroge pas à son engagement. « *Il s'agit vraiment d'un sevrage, commente notre interlocutrice. C'est exactement la même démarche que pour l'arrêt du tabac, il faut que ce soit plus qu'une vague intention, sans quoi on trouve toujours une excuse pour s'autoriser à râler.* »

Trois semaines sinon rien... L'essai a si bien marché que Christine Lewicki l'a érigé en règle d'or, un temps nécessaire pour se purger, réfléchir aux motifs de nos mécontentements et « *choisir nos batailles* ». Pas question en effet de se priver définitivement de pester, l'objectif consiste plutôt à reprendre la main. « *Arrêter de râler pour un oui ou pour un non, c'est arrêter de se poser en victime. En râlant, on nourrit l'illusion de pouvoir vivre sans frustrations. C'est une erreur, nos journées sont*



### Quand râler peut rapp

**V**endredi 11 novembre. Après Bordeaux, Nantes, Lyon, Lille et Marseille, c'est au tour de Paris d'accueillir la 2e édition du Championnat de France des râleurs organisé par la MAAF. Depuis quelques années, l'assureur a fait de ce particularisme hexagonal sa marque de fabrique, d'où cette initiative. « *En 2010, une enquête a révélé que 93 % des Français reconnaissent être des râleurs, explique Valérie Reingpach, du service communication. Mais nous, on recherche surtout des râleurs qui ont de l'humour.* » Où l'on constate, sur la scène en tout cas, qu'on ne râle pas pareil selon qu'on est une femme ou un homme. Cibles privilégiées du sexe dit faible, le coiffeur, les chaussures, les régimes. Quant aux hommes, ils passent leurs nerfs sur ces femmes qui les étouffent ou sur l'insup-



## orter gros !

portable célibat qui se prolonge. Jamais contents, en somme ! Certains sortent du lot, tel Daniel, 36 ans, qui a choisi de se plaindre de Dieu. Comédien dans l'âme, voiturier dans la vraie vie, ce Belge reconnaît « râler chaque fois qu'il va travailler » avant d'ajouter, fataliste, « bon, faut pas se plaindre ». Henri, 20 ans, revendique une nature « carrément enjouée ». Un rôle de composition, alors ? Un mauvais souvenir plutôt, avec « un père qui râle, souffle, dit des gros mots à propos de tout ». Pour Valérie Reingpach, « il faut savoir râler pour la bonne cause » : « Selon une étude américaine, les grincheux sont généralement mieux payés que les gentils, la différence serait de 18 % ». Mais seulement de 5 % pour les grincheuses... Cette fois, une vraie raison, mesdames, de râler !

émaillées de contrariétés, mais certaines valent davantage la peine que d'autres qu'on s'en émeuve. »

### Exprimer ses envies

Et qu'on s'en émeuve sérieusement, non plus en surface, ce qui nous oblige du même coup à réfléchir à la stratégie à adopter pour satisfaire le besoin qui s'exprime derrière notre grogne et, *in fine*, à lever les malentendus. « *Je me suis observée en train de râler en faisant la vaisselle, se souvient Christine Lewicki. Or la vaisselle en soi n'était pas le problème, c'était le sentiment que toute l'organisation domestique reposait sur mes épaules. Et la solution ne consistait pas à imposer à quelqu'un d'autre de faire la vaisselle à ma place, mais d'avoir une conversation plus générale, plus approfondie aussi. Et là, les autres sentent bien que vous ne lâchez pas le morceau.* »

Râler, la solution de facilité ? Un réflexe qui cache en tout cas bien des dysfonctionnements ou des malaises pouvant conduire à des comportements de procrastination, de repli, de méfiance, voire de peur. Sans parler du rejet que pareille attitude peut susciter chez autrui. D'où l'importance, donc, de « *formuler ses besoins, de poser des actes et de ne pas hésiter à demander de l'aide.* » Où l'on découvre que ce qui est perçu par nos voisins européens comme une manifestation folklorique est tout sauf anecdotique. On estime d'ailleurs qu'en moyenne, on râle entre 20 et 70 fois par jour ! « *C'est juste de l'énergie gaspillée pour rien*, note l'ancienne râleuse. *Et surtout de l'énergie négative car râler, implicitement, c'est affirmer un sentiment de supériorité, dénigrer les autres.* »

### Renouer avec le plaisir

Christine Lewicki défend une approche plus sereine et, au-delà, plus constructive. « *Arrêter de râler, c'est aussi choisir de remplir davantage le verre, plutôt que de continuer à pleurer de ne pas le voir assez plein.* » Elle n'hésite pas à écrire qu'en cessant de dramatiser, on se réinvente. « *Les études disent que les optimistes ont plus de vocabulaire que les pessimistes et, de fait, littéralement j'ai eu l'impression que la boîte de Pandore de la créativité s'ouvrait. Car on ne peut plus se contenter de dire qu'on est contre ou que c'est débile, il faut à chaque fois se demander pourquoi on en est arrivé à cette conclusion.* » En dépassant le simple mécontentement et, surtout, en l'expliquant, on élabore des solutions.

Dès lors, des choix s'opèrent, des habitudes se perdent, des priorités se redéfinissent. Du coup, ce qui ne nous paraissait pas possible le devient, et le plaisir qu'on ne s'autorisait plus irrigue à nouveau notre vie. Arrêter de râler, un défi à relever pour 2012 ?

ÉLISABETH BOUVET

#### En savoir plus

##### Livre :

• *J'arrête de râler !*, Christine Lewicki, éd. Eyrolles, 11,90 €.

##### Internet :

• [www.jarreterederaler.com](http://www.jarreterederaler.com)