



vie privée bien-être

ARRÊTEZ DE RÂLER !

LES RÉGLES DU DÉFI

- ✓ On met un bracelet en plastique souple à son poignet pour se rappeler son engagement dans le challenge.
- ✓ On ne râle pas à voix haute (dans sa fête, on peut).
- Si on râle, on change le bracelet de côté et on remet à zéro le compte à rebours des 21 jours.
- ✓ On décharge ses frustrations autrement qu'en râlant : écrire son journal intime, marcher, parler à un ami de manière constructive, aller chez un psy...
- Si on a besoin de communiquer avec une personne sur un problème, on le fait sans acrimonie.
- ✓ On évite les situations qui génèrent de la frustration (essayer de lire un roman en étant seule à la plage avec ses enfants) ou du stress (partir en retard à un rendez-vous important).

Vous pestez à longueur de journée ? Profitez des vacances pour changer de mood. Le challenge de la coach Christine Lewicki (1).

Comment est né le défi « j'arrête de râler ? »

Je vis en Californie depuis dix ans et je me suis rendu compte qu'en France il y avait une vraie culture de la râlerie, dont j'avais hérité moi-même. J'ai pensé que ma vie et celle de mes proches seraient plus agréables si j'arrêtais de râler et j'ai décidé de partager cette expérience via un blog (2). Le défi ? S'abstenir de râler pendant au moins 21 jours. Il m'a fallu deux mois pour y arriver !

Pourquoi 21 jours ?

C'est le temps qu'il faut pour se libérer d'une habitude et pour affaiblir son « muscle râlerie ». Quand nous ne pouvons plus râler, nous apprenons à trouver d'autres moyens, plus constructifs, de réagir face aux contrariétés du quotidien. Loin de nous soulager, râler ne fait qu'empirer notre situation car on finit par croire ce qu'on dit : que la vie est dure, que personne ne nous aide, que nos efforts ne sont jamais récompensés...

Pourquoi râle-t-on ?

On râle quand on se sent frustrée de ne pas tout contrôler, les gens, les objets, le temps... On râle pour exprimer sa frustration



et faire passer son stress. On râle aussi pour attirer l'attention, créer une complicité autour de nos soucis, faire rire. On croit qu'en exagérant notre douleur, en jouant les victimes, il sera plus facile d'obtenir ce qu'on veut. Or, se plaindre peut être efficace à court terme pour manipuler les autres, mais, à long terme, ceux-ci risquent de se tenir à distance pour éviter d'être impliqués dans nos petits drames.

L'idée du défi, c'est de tout encaisser avec le sourire ?

Non ! Ce n'est pas non plus se forcer à voir la vie en rose. La question que soulève le challenge c'est : est-ce que râler répond vraiment à mon besoin ? Est-ce qu'il n'y aurait pas un moyen plus efficace de faire baisser la pression, par exemple en anticipant, en respectant ses limites ou en prenant

soin de soi ? Quand on râle, on généralise, on exagère : « Mes enfants ne font "jamais" "rien" dans la maison, je fais "tout". » On veut de l'aide mais on rumine dans son coin sans l'exprimer clairement. Désormais, depuis deux ans, mon mari et mes enfants de 10 et 8 ans font leur lessive eux-mêmes.

Vous conseillez de remplacer les râleries par des « merci » ?

Oui, par des célébrations. Chaque jour, en famille, je célèbre une chose qui me rend heureuse, que j'apprécie chez les autres ou que j'ai bien réussie. Ce petit rituel crée plus d'ouvertures pour les délices du quotidien et m'aide à cesser de ronchonner.

Au bout de 21 jours, peut-on recommencer à râler ?

Si ça vous manque vraiment, bien sûr ! Le challenge permet simplement de faire une detox. Pour ma part, je ne râle (presque) plus car j'ai l'impression d'avoir supprimé une nuisance de ma vie.

PROPOS RECUEILLIS PAR LAURE LETER

(1) Auteure de « J'arrête de râler ! »

(éd. Eyrolles)

(2) www.jarretederaler.com