



bien-être ● psycho

Tous les prétextes sont bons pour être ronchon : les embouteillages, notre ordinateur, les factures... Autant de récriminations qui nous épuisent au quotidien. Prenons un peu de distance pour retrouver le sourire !

PIERRE-GILLES HUOT

Et si on arrêtait DE RÂLER...



MARCO MICHALKE/SOURRY

NOTRE EXPERT



Christine Lewicki

coach d'entreprise et formatrice en développement personnel

Les trains sont encore en retard, la maison en désordre, les transports en commun bondés, les enfants bruyants, le dîner pas prêt... À la moindre contrariété, bougonner, chigner, soupirer, grogner devient un automatisme. Chaque fois, la dose de frustrations et d'agacements augmente face aux motifs de plainte à rallonge et dès lors, nous finissons la journée rincés, vidés, claqués. Pourtant, à bien y regarder, rien de grave ne s'est réellement passé. Simplement, les aléas du quotidien. Pour-

quoi alors ressentons-nous, malgré tout, la nécessité de nous plaindre à longueur de temps ? Une question que s'est posée Christine Lewicki, coach d'entreprise et formatrice en développement personnel, qui a fait le pari d'arrêter de râler pendant vingt et un jours consécutifs.

Se plaindre, mais dans quel but ?

On peut pester pour de multiples raisons. Tout d'abord, parce que nous cherchons à satisfaire nos besoins profonds dans une quête perpétuelle de bonheur. Par exemple, « quand nous râlon contre les autres conducteurs sur la route, nous manifestons notre besoin d'être à l'heure ou en sécurité », explique Christine Lewicki. Se plaindre est parfois tout simplement un moyen de créer des liens avec les autres : un prétexte pour entamer une conversation et éveiller la compas-

sion de notre interlocuteur. Avec un peu de chance, celui-ci se joindra à nos récriminations.

Une attitude à l'origine de frustrations et de tensions

Grogner est parfois un automatisme, qui fait partie de notre mode de fonctionnement. C'est aussi une façon de refuser toute responsabilité en cherchant un coupable. Rouspéter peut être un moyen de briller et de se mettre en valeur : « On diminue l'autre pour tenter de démontrer qu'on lui est supérieur, analyse Christine Lewicki. C'est en fait l'expression d'un besoin de reconnaissance. » La tentation peut être grande de se laisser aller à râler, qui ne génère que victimisation, anxiété et ondes négatives. Ne serait-il pas plus agréable de libérer de l'énergie en se focalisant sur les choses qui vont bien, de passer du statut de victime à celui d'acteur de sa vie ?

SE RÉVOLTER, C'EST DIFFÉRENT !

Pousser une bonne soufflante de temps à autre peut avoir du bon. C'est même nécessaire pour faire avancer les choses et aboutir à des changements positifs. Mais dans ce cas, nous ne râlon pas : nous prenons simplement les choses en main dans une démarche bien plus constructive. Il ne s'agit pas de se poser en victime impuissante mais de défendre son point de vue, de partager sa vision des choses, voire un idéal. Et comme l'a dit un jour Gandhi, « Soyez le changement que vous voulez voir dans ce monde ».

REGARDER AUSSI CE QUI VA BIEN

Est-ce au lieu de pester, nous choisissons de célébrer nos réussites ? L'ambiance serait sans doute un peu meilleure. Pour moins ronchonner, il s'agirait donc de faire le choix du bonheur, quelles que soient les circonstances. « Ce qui compte, c'est notre aptitude à décider de vivre de

manière sereine le moment présent avec ses aléas », commente Christine Lewicki. N'oublions pas de redonner au plaisir toute la place qu'il mérite et octroyons-nous des petits moments de bonheur. Nous aurons moins l'occasion de nous appesantir sur ce qui ne va pas.

Les solutions ANTI-RONCHON

MESURER SES PAROLES

Quand on râle, on a souvent tendance à exagérer ou à dramatiser. « Il est donc très important de réaliser à quel point nos émotions, nos frustrations et nos doutes entrent en ligne de compte, souligne Christine Lewicki. Bien souvent, notre "interprétation" est éloignée des faits... » D'où la nécessité de bien choisir ses mots, leur impact sur notre vie et celle de notre entourage étant capital. Car, une fois prononcés, ces jugements négatifs « prennent forme dans notre quotidien ». Prudence, donc !

S'INTÉRESSER AUX AUTRES

Stop ! Arrêtons de nous focaliser sur notre petite personne et réfléchissons à la meilleure manière d'aider les gens autour de nous. Il s'agit d'utiliser nos talents pour les mettre au service des autres. Posons-nous un instant et demandons-nous quelle contribution nous souhaitons apporter à la vie. « Quand on rend la vie d'autrui meilleure, on perd toute raison de râler, car on se sent utile », affirme Christine Lewicki dans son ouvrage. Le don de soi peut en effet radicalement changer le quotidien.

AVANT DE CRAQUER DEMANDER DE L'AIDE

Entre vie privée et vie professionnelle, nous n'arrivons pas toujours à faire face. Alors, plutôt que de ruminer dans notre coin ou de crier dans le désert, commençons par demander de l'aide en affirmant nos besoins, tout en étant ouvert à la négociation. Faire une demande précise, ce n'est pas donner un ordre. Il est toujours « plus agréable d'in-

citer les autres à nous aider plutôt que d'essayer de les forcer », rappelle Christine Lewicki. Enfin, mieux vaut anticiper les situations désagréables ou conflictuelles en posant ses limites à l'avance. Exprimez clairement vos attentes et informez les autres de la façon dont vous fonctionnez, afin d'éviter le syndrome « Cocotte-Minute ».

15 fois
par jour au minimum
c'est le nombre
de fois où l'on râle.

IDENTIFIER SA « RÂLERIE RÉFLEXE »

On en a tous une ! Une plainte automatique qui revient sans cesse dans notre bouche et se déclenche pour un rien, du genre « Je suis fatigué » ou « Je vais être en retard ». L'idée, dans un premier temps, est d'en prendre conscience et de se concentrer pour ne plus la répéter. « Si nécessaire, faites en sorte de soulager votre frustration, conseille la coach. Si vous souffrez d'être en retard, obligez-vous à partir dix minutes plus tôt. »



POUR CESSER DE BOUGONNER

Des solutions simples, faciles à mettre en œuvre pour voir la vie autrement. Loin des frustrations qu'engendre cette attitude à voir la vie du mauvais côté. « J'arrête de râler ! » Christine Lewicki, éd. Eyrolles 11 €.

