



PSYCHO

# Et si on arrêtait enfin de râler?

Amusez-vous à compter... On peut râler quinze à trente fois par jour! C'est d'ailleurs le reproche n° 1 que font les hommes à leur femme\*. Cela nous maintient, hélas, dans des pensées négatives.

Sophie Carquain



**3** questions à Christine Lewicki  
Thérapeute\*\*

**“Râler est très coûteux en énergie!”**

**TÉLÉ STAR:** Pourquoi est-ce que l'on râle?  
**CHRISTINE LEWICKI:** Nous évoluons dans une époque d'insatisfaction globale: tout va toujours plus vite et nous ne pouvons pas suivre. Est-ce toujours toxique de râler?  
**C.L.:** Exprimer un coup de colère clairement, ça fait du bien... Râler, c'est autre chose. Cela dissimule un profond mal de vivre. On finit par être en opposition avec soi-même. C'est très coûteux en énergie!  
**Les Français ont la réputation d'être des râleurs. Pourquoi?**  
**C.L.:** Les Français ont l'esprit critique chevillé au corps. En France, râler est un sport national!

**Je râle par habitude**

C'est la «râlerie» réflexe, qui nous accompagne au quotidien, de façon automatique et inconsciente. Ces bougonnements nous empêchent de réfléchir et nous enferment dans un statut de victime.

**Comment cesser?**

Il faut «reprogrammer» notre cerveau. On arrête de se plaindre et on préfère agir en exprimant ses désaccords et en formulant ses demandes auprès des autres.

**Je râle parce que je suis frustrée**

Chaque jour comporte son lot d'événements désagréables face auxquels nous ne pouvons rien. Une impuissance qui déclenche les grommellements.

**Comment cesser?**

Il faut savoir lâcher prise et tempérer notre désir de tout contrôler. Ainsi, on transforme plus facilement une contrainte (un embouteillage...) en opportunité (l'écoute d'un humoriste à la radio...).

**Je râle parce que je suis stressée**

«J'y arriverai pas», «personne ne m'aide»... Loin de nous soulager, ces grognements nous entraînent dans un cercle vicieux et l'on râle encore plus.

**Comment cesser?**

En cas de surcharge, on respire un bon coup puis on exprime clairement sa demande aux personnes concernées. Et, avec les enfants, on leur prend doucement le bras et on leur parle en les regardant dans les yeux.

**Je râle pour créer du lien**

Parfois, râler est juste un moyen d'engager la conversation... quand on n'a rien à dire! On critique alors la cantine, la météo...

**Comment cesser?**

Il suffit de se dire que l'on peut tout aussi bien entamer une conversation avec un propos positif... («Cette coupe de cheveux te va très bien!» «Vous avez vu ces jolies couleurs dans les arbres?»).

**Je râle pour briller**

Le râleur peut captiver son auditoire... en critiquant les autres violemment. Mais ce faisant, il s'immerge dans les pensées négatives.

**Comment cesser?**

Cette attitude révèle un désir de reconnaissance. Régulièrement, faites un point sur ce que vous avez vraiment réussi. Ainsi, vous n'aurez plus besoin de ce stratagème pour briller. ●

\* Etude Le Couple en Europe, 2011, pour [aufeminin.com](http://aufeminin.com). \*\* Auteure de l'arrêt de râler Eyrolles et créatrice du site [www.jarrete.doraler.com](http://www.jarrete.doraler.com)