



Je vis mieux

## J'arrête de râler ! C'est bon pour moi... et pour les autres

COHUE URBAINE, STRESS, EMPLOIS DU TEMPS SURCHARGÉS, TOUT NOUS ENCOURAGE À RÂLER. UNE ATTITUDE QUI N'APPORTE POURTANT AUCUNE SOLUTION. HEUREUSEMENT, ON PEUT INVERSER LA TENDANCE.

**A**y réfléchir, on trouve toujours un râleur dans son entourage. On râle parce que c'est facile de rendre l'autre responsable de tout ce qui ne va pas. « Le boulot n'avance pas à cause d'Untel... » : « La voisine a encore mis sa télé trop fort... » On râle aussi car cela nous valorise : si l'autre est la cause de tous nos déboires, c'est, au fond, parce qu'il est moins intelligent (« Julien est vraiment trop nul... »). On râle aussi parce que cela nous permet de nous mettre en position de victime, donc d'être plaint, consolé, et reconnu même dans des attitudes négatives. Sans oublier que râler nous évite d'affronter la réalité.

### LE RÂLEUR NE PUNIT QUE LUI-MÊME

Il ne s'agit pas de se transformer en Bisounours, car râler peut servir à évacuer des choses négatives, mais il faut apprendre à maîtriser ses emportements et à les verbaliser correctement. Ainsi, plutôt que d'aller se plaindre à un tiers du comportement de X, il faut dire à X : « Je ne suis pas d'accord avec ton attitude. » Contrairement à ce qu'il croit, c'est surtout à lui-même que le râleur fait du tort. L'accumulation des pensées négatives (sur les collègues de bureau, le guichetier de La Poste...) le coupe peu à peu des autres et renforce le sentiment d'être une victime. Le monde devient un ennemi. Mais, nourrir de mauvais sentiments vis-à-vis des autres, « c'est comme avaler du poison et désirer que ton ennemi en meure », dit une fable amérindienne.

### 21 JOURS POUR ARRÊTER DE RÂLER

Dans son livre *J'arrête de râler* (Éd. Eyrolles), Christine Lewicki, coach en développement personnel, nous propose un challenge : arrêter de râler pendant 21 jours consécutifs. Vous mettez un bracelet à votre poignet droit et, chaque fois que vous râlez, vous le transférez au poignet gauche, ce qui remet le compteur à zéro. Résultat probable : 21 jours ne suffiront pas. Mais, l'important, c'est de ne pas renoncer et de bloquer ce qui est négatif. Il faut insister sur trois points fondamentaux :

■ **On ne râle pas à voix haute,** mais on a le droit de « ruminer ».

■ **On trouve d'autres moyens de gérer notre frustration** (sport, activité artistique...).

■ **Si on a besoin de communiquer sur un problème,** on le fait, sans râler, avec la personne concernée.

### RETOUR À LA PENSÉE POSITIVE

Pour transformer un râleur en quelqu'un de meilleure humeur, proposez-lui d'agir sur ses sujets de mécontentement :

■ **Plutôt que pester chaque matin parce que l'on est en retard,** on se lève une demi-heure plus tôt et l'on élimine la pression.

■ **Il ne s'agit pas de transformer le monde, mais soi-même.** Par exemple, on renonce à râler sur ce qui ne dépend pas de nous (le bus en retard, les mauvais temps, les embouteillages...).

■ **Le temps passé à ne pas râler peut être consacré à se faire plaisir, à se rapprocher des autres.** Venez donc celle ou celui qui sait changer les cartouches d'encre du photocopieur au lieu de hurler « Il est toujours en panne ! » À la sérénité retrouvée viendra s'ajouter le plaisir de mieux maîtriser la vie de tous les jours et de vérifier la justesse de cette formule de Sénèque : « Ce n'est pas parce que les choses sont difficiles que nous n'osons pas, c'est parce que nous n'osons pas que les choses sont difficiles. »

Alexandra Durand

### À lire



Psychologue sociale, Mireille Brahic invite les râleurs à chercher les vraies causes de leur mécontentement, et à envisager les autres non plus comme des ennemis, mais comme des alliés. Et nous livre des astuces pour mieux supporter la présence des râleurs. *Arrêtez de râler !*, Mireille Brahic, Éditions d'Organisation, 262 pages, 15,20 €

### Un événement



Organisé pour la seconde année par la Maaf, dont les pubs mettent en scène un râleur (« Appelez-moi le directeur ! »), le championnat de France des râleurs propose un best of de la râlerie française. Vidéos disponibles sur le site [www.championnatdesraleurs.com/index.html](http://www.championnatdesraleurs.com/index.html)

### Un truc

Face à un râleur, on est désarmé car on a conscience que ce qu'il cherche avant tout, c'est une oreille complice. Surtout, il faut éviter d'entrer dans son jeu en manifestant des réactions inappropriées (cris, pleurs...), qui ne feraient qu'amplifier sa colère. Pour le calmer, il faut le laisser exprimer sa frustration, lui demander ce qu'il attend. Il finira par reconnaître lui-même que son problème n'en est pas vraiment un.