



Le temps: trop froid, trop chaud, trop sec, trop humide, trop changeant. Vous faites la queue depuis vingt minutes à la caisse de l'hypermarché et la petite dame juste devant vous s'aperçoit qu'elle a absolument besoin de crème chantilly.

Or, dans le dédale des rayons, vous situez parfaitement la crème chantilly: huit cents mètres à vol d'oiseau.

Vous êtes tragiquement en retard pour un rendez-vous quand le métro s'arrête entre deux stations à cause « d'un incident voyageur »... Revenu à l'air libre, cavalant vers ce rendez-vous dont vous doutez qu'il soit encore d'actualité, vous tombez sur une grappe d'ados qui papotent en bloquant le trottoir. Ayant, contrairement à vous, l'avenir devant eux, ils prennent tout leur temps pour mouvoir leurs postérieurs vers les marges du chemin commun...

Il y a mille raisons de pester à longueur de journée, intérieurement pour les plus inhibés, extérieurement pour la plupart des chauffeurs de

taxis parisiens et certains de mes amis qui ne m'appellent plus que pour déverser des torrents d'insatisfaction occasionnés par des brouilles (Je songe à installer un répondeur sur lequel j'enregistrerai, toutes les trente secondes, quelques grognements de solidarité, ils n'y verraient que du feu). 93 % des Français – et des Françaises – se disent râleurs et 86 % décernent sans hésiter à notre nation la médaille d'or de cette discipline. Au point que la MAAF, qui ne manque pas d'humour, a organisé le Championnat de France des râleurs dont le titre, doté de 5 000 euros, sera remis en décembre. Il faut être majeur, raconter une histoire de 30 secondes à 2 minutes et commencer la scène par « Appelez-moi le directeur... », phrase extraite de la célèbre publicité de l'assureur. Il faut surtout être drôle, ce qui rend l'exercice nettement plus agréable au public... Pour ma part, nostalgique du « *Never*

SE LEVER DU PIED GAUCHE



complain, never explain » cher à ma maman et à l'exemplaire Élisabeth II, mes héroïnes, j'ai décidé de me réformer. Je me suis procurée *J'arrête de râler*, de Christine Lewicki (Eyrolles), coach française expatriée aux États-Unis. Abstraction faite du vocabulaire propre aux ouvrages de développement personnel, j'ai donc adhéré au « challenge » qui me débarrassera, en vingt et un jours, de cette détestable habitude. J'apprends à « exprimer mes besoins autrement », je pratique la « communication non violente » et je « célèbre l'instant présent ». Christine recommande aussi, entre autres très bons conseils, de porter un bracelet que l'on changera de poignet à chaque fois que l'on se surprendra à râler. Au troisième matin de l'exercice, conseil d'amie: choisissez-en un facile à détacher... ●

Retrouvez le blogue d'Adélaïde sur www.pointdevue.fr/blog

Par ADELAÏDE DE CLERMONT-TONNERRE Illustration HÉLÈNE TRAN