



ACTU Question de point de vue



Faut-il être râleur ?

LIBERTÉ D'ESPRIT OU ADDICTION ? LES UNS REVENDIQUENT CE TRAIT DE CARACTÈRE SI FRANÇAIS, D'AUTRES CLAMENT QU'IL EST URGENT DE S'EN AFFRANCHIR ! *Stéphanie Gatignol*

POUR

Yvan Bouczo, responsable du Championnat de France des râleurs* lancé en 2010 par une célèbre mutuelle d'assurance.



"Au même titre que bien boire ou bien manger, ronchonner fait partie de l'histoire et du caractère de nos concitoyens."

Selon un sondage Opinionway (avril 2010, pour la Maaf et Métro), 93% déclarent que les Français râlent souvent ou très souvent, et 72% les désignent comme des champions de cette catégorie, très loin devant les

Italiens. Rouspéter défoule, évite de se faire des ulcères et permet d'affirmer son identité. C'est une forme de contestation face à l'ordre établi. 57% des personnes interrogées estiment ainsi qu'il "faut râler dans la vie, sinon on se laisse marcher dessus". J'y vois là un moyen de se faire entendre et respecter, notamment dans le travail: d'après une étude américaine, ceux qui expriment leur mécontentement au boulot seraient mieux payés que les autres! Certains pestent aussi afin d'adhérer à un groupe et s'y retrouver autour d'une insatisfaction. Je distingue cependant les râleurs constructifs et les rasoires.

Celui qui râle pour râler, sur tout et tout le temps, s'isole plus qu'autre chose. C'est bien de critiquer, à condition de faire avancer le groupe, l'entreprise ou la société. Par notre championnat de France, nous voulons encourager ceux qui, à l'instar d'un comique, réussissent à exploiter nos sujets d'agacement. En 2010, tous les gagnants de notre top 10 savaient prendre le contre-pied du rouspéteur premier degré et nous amuser de manière décalée, nous faire rire de nous-mêmes et évoluer. Je milite pour la "râlerie", à condition qu'elle porte en elle la question: "Et après?"

*www.championnatdesrailleurs.com

CONTRE

Christine Lewicki, directrice d'une société de coaching et auteur de J'arrête de râler (Eyrolles).



"Beaucoup de mes lecteurs m'ont dit qu'arrêter de râler leur avait permis de reprendre leur vie en main."

Je me suis lancé ce défi un soir, vidée

par la gestion de mon entreprise, de mes trois enfants... J'avais l'impression d'une journée pourrie, alors qu'il ne s'était rien passé de particulier. Seuls les mots qui sortaient de ma bouche me minaient! Je transformais de petits problèmes en drames et je me punissais moi-même. Rouspéter répond à un besoin d'être aidé, reconnu, félicité ou de créer du lien. Mais si ces revendications sont légitimes, la stratégie pour les assouvir me semble inappropriée: on a du mal à obtenir du soutien, du respect, à être apprécié quand on râle. Moi, je valorise l'action, l'idée de regarder

en face ce qui énerve et de se demander: "Est-ce que je peux faire quelque chose?" En réponse à une frustration, soit on lâche prise en ronchonnant, soit on devient acteur et on crée du changement par rapport à une situation douloureuse. Je différencie râler et s'indigner, qui ne relèvent pas de la même énergie. Quand on grogne après quelqu'un, on le juge au lieu d'exprimer ce qu'on ferait à sa place. Dire à un serveur: "Comment osez-vous me servir un plat froid?" est différent de: "Mon plat est froid, il a besoin d'être réchauffé". Depuis que j'ai réussi mon challenge, les matinées, les soirées de ma vie de maman ont été transformées, mais je sais cet équilibre fragile. En période de rentrée des classes, par exemple, je me suis rappelée à l'ordre en me disant: "N'oublie pas à quel point c'est délicieux de réussir à gérer tout ça sans râler!"

Et vous en pensez quoi ?

Cathia, 30 ans. "Je râle depuis que je suis petite, c'est un besoin et... j'assume! Si ça me soulage, ça énerve plutôt mes interlocuteurs: ce n'est pas le meilleur moyen de me faire comprendre ni de les convaincre."

Pascal, 39 ans. "Ma sœur est une râleuse invétérée. Le service au restaurant n'a pas commencé qu'elle se plaint déjà! Moi, s'il est nul, je vais en faire la remarque à la fin du repas, c'est toute la différence entre nous. Je suis un syndicaliste, un contestataire, mais j'enquête, je me renseigne avant de gueuler, je ne suis pas mécontent par principe. Pour moi, le rouspéteur est pénible, c'est le Schtroumpf Grognon!"

Florence, 48 ans. "Je suis une râleuse; la politique, notamment, m'agace beaucoup. Rouspéter, c'est essayer de faire bouger les choses. J'ai tendance à dire aux Français: « Râlez plus, descendez dans la rue, mobilisez-vous! »"