

CHRISTINE LEWICKI

J'ARRÊTE DE RÂLER !

Illustrations de Lili la baleine

© Groupe Eyrolles, 2011
ISBN : 978-2-212-54973-7

EYROLLES



**JE ME SUIS LANCÉ
UN CHALLENGE :
« J'ARRÊTE DE RÂLER »**

PARTIE 1

#01

COMMENT TOUT A COMMENCÉ

Pour être parfaitement honnête, je ne me souviens plus exactement comment tout a commencé. Ce que je peux vous dire, c'est que petit à petit, entre le printemps 2009 et le printemps 2010, a germé l'idée de ce challenge d'arrêter de râler. Il a fallu du temps pour que mûrisse l'idée, et ce n'est qu'en avril 2010 que j'ai eu le déclic (*lire plus loin*) et que je me suis lancée. Voici les détails de mon cheminement et les raisons qui m'ont amenée à vivre cette aventure extraordinaire.

MOI LA RÂLEUSE

Ce qui m'a donné envie de me lancer ce challenge est finalement la prise de conscience que, alors que je suis d'ordinaire plutôt positive, je me retrouvais bien trop souvent à mon goût dans des situations de frustration ou d'énervement, des moments où je me voyais en victime et... je râlais.

À plusieurs reprises j'ai remarqué que le soir, je me couchais fatiguée et vidée par tout ce que j'avais « subi » au long de la journée. J'avais l'impression d'avoir ressenti toute cette journée comme une lutte permanente pour préparer les enfants pour l'école, avancer dans mon travail, être à l'heure, gérer la logistique de la maison et de mon travail et les différents conflits. Je me couchais en me demandant si j'avais eu des moments de qualité au cours de cette journée. Et le bilan était plutôt négatif.

Pourtant ma journée avait été plus ordinaire. Rien de grave n'était arrivé. Au contraire ça avait été une journée normale, le quotidien...

Je me suis demandé alors ce qui m'empêchait de profiter de ma vie quotidienne. Les jours se suivaient les uns les autres, trop gris, et j'avais tendance à me dire que, plus tard, quand mes trois enfants seraient plus grands (surtout la petite dernière), quand mon entreprise serait plus développée, quand je pourrai prendre plus de temps pour moi, quand je serai en vacances, quand j'aurai ma famille pour m'aider cet été, etc. Bref, plus tard, seulement plus tard, je pourrai vivre plus sereinement, mieux.

Puis j'ai commencé à me dire : pourquoi attendre demain pour me sentir plus heureuse ? C'est dommage tout de même, parce que le quotidien, c'est ça la vraie vie, non ?

« *Hier n'est plus, demain n'existe pas... Seul aujourd'hui existe.* » Ce sont les paroles d'un sage. Je les avais certes déjà entendues, mais dès lors je me suis décidée à les mettre en pratique.

Je suis une « mampreneur¹ » et mes journées sont chargées entre mon entreprise (O Coaching), mes trois enfants qui vont dans trois écoles différentes, les activités de chacun (piscine, guitare, piano...), mes responsabilités bénévoles au bureau des directeurs de la Fédération de coaching de Los Angeles (ICFLA), ma vie de femme, d'épouse, de maman... le tout à 10 000 km de tout soutien familial dans une ville tentaculaire où tout va très vite !

Alors que je me retrouvais le soir dans mon lit, donc, la tête sur l'oreiller, les yeux grands ouverts, je cherchais comment faire en sorte que mon quotidien soit source de plus de légèreté et de satisfaction dès à présent, alors que beaucoup de choses semblaient chaotiques dans ma vie.

Nous vivons tous des moments particulièrement joyeux et heureux. Les week-ends, les vacances, les fêtes, les dîners avec les

1 Contraction de « maman » et « entrepreneur ».

copains qui se finissent en éclats de rires, les sorties en amoureux, les mariages, les voyages... Mais aussi tous ces précieux petits moments comme un massage, un moment où l'on prend soin de soi. Tous ces moments sont des instants de bonheur et de plénitude qui nous sortent de notre train-train quotidien. Mais il faut bien reconnaître que ce sont des bonheurs aux durées relativement limitées, et malheureusement conditionnés par un contexte extérieur rare, sinon exceptionnel.

Et qu'en est-il du reste de notre vie ? Notre quotidien bien plus banal et rythmé par nos différents engagements... En y réfléchissant, j'ai réalisé quel grand gâchis c'était de laisser s'écouler sans leur trouver d'attraits toutes ces heures « normales » de ma vie, et encore plus de les subir.

Je veux du bonheur quotidiennement... car je sais qu'un jour ou l'autre je vais mourir. Chaque minute est extrêmement précieuse. Ma vie est un cadeau et je compte bien en profiter pleinement.

Je me suis rendu compte que ce qui me minait le plus, c'était tous ces moments où je râlais. Faire les choses en bougonnant, s'énerver sur son ordinateur, râler dans sa voiture, se raconter les derniers potins avec les autres, se plaindre des enfants, soupirer, bougonner, chigner, râler... Cela me polluait la vie et, soyons réaliste, c'était tout à fait stérile.

Toujours la tête sur mon oreiller, scrutant la lampe au-dessus de mon lit je m'interrogeais sur ma vie. Je suis le genre de personne à toujours dire que « la vie est belle », alors pourquoi râler ? Je n'étais pas dépressive, mais en bonne santé, plutôt joyeuse et positive, heureuse dans mon mariage, gaga de mes enfants, j'adorais mon métier... Et pourtant, quelles que soient les circonstances, je trouvais encore le moyen de râler et de me coucher vidée, frustrée, lessivée...

« La sensation d'être heureux ou malheureux dépend rarement de notre état dans l'absolu, mais de notre

perception de la situation, de notre capacité à nous satisfaire de ce que nous avons. »

Le Dalai-Lama

C'est alors que je me suis dit : et si j'arrêtais de râler, tout simplement ?

Oui, je sais, j'ai écrit « tout simplement », mais je sais à présent que j'écris ces lignes après avoir réalisé le challenge que ce n'est pas si simple. L'idée est surtout de choisir entre philosopher sur le bonheur, lire plein de livres et aller à des séminaires sur la question, ou bien de décider aujourd'hui de commencer à faire tout ce que l'on peut pour le vivre, en commençant par s'engager à ne plus râler du tout pendant 21 jours consécutifs!! Et ensuite, voir ce qui se passe !

Aux États-Unis, où je vis depuis dix ans, ce genre de challenge en 21 jours pour changer une habitude de vie (perdre du poids, s'astreindre à un sport, arrêter de fumer...) est assez courant, et je me suis dit « pourquoi pas ? ». Je vous donne plus de détails sur le « pourquoi » des 21 jours dans la troisième partie de ce livre.

Quand j'ai commencé mon challenge, je n'avais aucune idée d'à quel point je râlais (ça a été un choc quand je m'en suis rendu compte!!!), ni de ce que son accomplissement allait m'apporter.

MOI ET LES RÂLEURS

J'ai aussi eu envie de me lancer dans ce challenge après avoir remarqué à quel point les personnes qui râlent autour de moi accaparent mon énergie. Quand je côtoie un râleur dans mon quotidien, en ville, dans mon travail, dans ma maison, cela m'affecte beaucoup. Je suis sensible à ces « ondes » négatives que ces personnes dégagent et qui polluent ma journée. Soit je ressens leur fureur, soit j'ai beaucoup d'empathie pour leurs plaintes,

parfois même je me sens coupable et me demande si ce n'est pas de ma faute s'ils râlent !

Et vous, avez-vous des râleurs dans votre vie ? Comment vous sentez-vous quand vous les entendez se plaindre ?

Pour moi, ça a été une prise de conscience. Cette sensibilité que je ressens autour des râleurs m'a fait réaliser l'importance de moins râler moi-même pour mon mari, mes enfants, mes amis, mes relations professionnelles ou encore mon équipe.

Si je suis aussi sensible aux râleries des autres, alors je dois changer.

LE DÉCLIC

Je me souviens précisément du jour où j'ai eu le déclic et décidé de me lancer pour de bon. La conversation avec moi-même dans mon lit avait eu lieu quelques semaines auparavant, mais je n'avais pas encore eu le courage de me lancer. Vingt-et-un jours consécutifs sans râler, c'est un gros défi. Je m'étais donné une multitude d'excuses : pas le temps, pas le bon moment, pas envie de me stresser avec une obligation supplémentaire, ni de me donner une nouvelle contrainte.

Et pourtant un jour, alors que nous étions avec une bande d'amis très proches, j'ai eu ce déclic. Nous étions tous ensemble autour d'un repas chez mon amie Sabine, qui avait la gentillesse de nous recevoir. Un beau repas du dimanche avec toute une ribambelle d'enfants qui couraient partout, pendant que les parents prolongeaient le festin autour d'un café. C'est alors que nous avons commencé à parler des gens qui râlent tout le temps. Nous sommes tombés d'accord, c'est minant d'être entouré de râleurs. Et là, je me suis entendu dire : « Ah les gens qui râlent tout le temps, c'est franchement nul, ils perdent leur temps... ». Tout à coup, j'ai eu un flash, j'ai pris conscience que j'étais en train de râler sur les râleurs !

Il m'a fallu cette prise de conscience pour décider d'agir, de sortir de cette spirale, de cette habitude qui ne me convient pas. Et c'est ainsi que le challenge « J'arrête de râler » est né. J'ai fait une petite vidéo, et je l'ai postée sur un blog tout frais (www.jarretederaler.com), j'ai diffusé le lien sur les réseaux sociaux... et l'information a commencé à circuler. Au bout de quelques jours, plusieurs blogueurs connus véhiculaient à leur tour le message, puis j'ai été invitée sur RMC dans l'émission *Deux minutes pour convaincre*. Quelques semaines plus tard la presse (le mensuel *Psychologies* et l'hebdomadaire *Le Pèlerin*) publiait des articles sur mon blog. Manifestement, ce challenge n'intéressait pas que moi ! Et maintenant, si vous avez ce livre entre vos mains, c'est que ce message vous parle à vous aussi !

J'ai choisi de ne pas faire cette démarche en cachette, dans le silence. Avec le blog, j'ai voulu la partager, dire haut et fort mon cheminement afin d'être soutenue. Le blog a eu cet effet, il m'a permis de faire un bilan quotidien et d'échanger avec mes lecteurs pour tirer les leçons de ce challenge. Vous trouverez d'ailleurs à la fin de ce livre des exercices et une trame de questions qui vous permettront de faire ce bilan et d'en tirer des leçons.

MERCI GANDHI

En démarrant ce challenge, je me suis sentie guidée par la sagesse de Gandhi : « *Soyez le changement que vous voulez voir dans ce monde.* »

L'idée est de se changer soi-même plutôt que de passer son temps à critiquer les autres. Si je suis agacée par les gens qui râlent, alors je dois commencer par arrêter de râler, car ce n'est pas en faisant la morale qu'on change le monde, c'est en montrant l'exemple. Je ne peux prétendre changer les autres, mais une chose est sûre : je peux changer.

#02

LA FACE CACHÉE DE NOS RÂLERIES

En avril 2010, lorsque je me suis lancée dans ce challenge, je me suis engagée à poster une vidéo par jour sur mon blog pendant 30 jours minimum. J'ai voulu faire un debriefing en vidéo de mes journées, informer mes lecteurs si j'avais râlé ou non, et surtout tenter d'analyser ce qui s'était passé. Avant de filmer chacune d'entre elles je me posais les questions suivantes :

Si j'avais râlé, qu'est-ce qui m'avait amenée à râler ?

Si je n'avais pas râlé, qu'est-ce que j'avais changé pour y parvenir ?

Dans cette partie du livre, je voudrais partager avec vous le résultat de mes analyses et de mes recherches sur ce qui se passe en nous quand nous râlon et ce qu'on peut faire pour changer. Je crois profondément qu'en mettant en lumière notre fonctionnement interne, en levant le rideau sur la face cachée de nos râleries et en identifiant clairement ce qui nous amène à une telle réaction, nous pouvons mieux nous comprendre et améliorer notre quotidien « en conscience ».

LA QUÊTE DU BONHEUR

Aristote le résume très bien : « *Le bonheur est le but et la cause de toutes les activités humaines.* » Nous souhaitons tous le bonheur. C'est la plus grande quête de l'existence. C'est pourquoi je crois profondément que tout ce que nous faisons dans la vie est lié à

notre quête de bonheur, satisfaire ce besoin profond que nous avons en nous, même quand nous râtons :

- # quand nous râtons contre notre patron, nous cherchons à satisfaire notre besoin de respect ou de reconnaissance ;
- # quand nous râtons contre les politiciens, nous voulons que nos besoins soient pris en compte dans leurs décisions ;
- # quand nous râtons contre les autres conducteurs sur la route, nous manifestons notre besoin d'être à l'heure ou en sécurité ;
- # quand nous râtons contre nos enfants, nous aspirons en fait au calme, à la liberté, à l'ordre, au repos. Mais c'est aussi l'expression de notre besoin d'être rassuré sur l'éducation que nous leur donnons.

On se lève en ronchonnant, on râle plusieurs fois avant le petit-déjeuner, on peste dans les transports en commun ou en voiture, contre ses enfants, l'État, les administrations, notre patron, avec ou contre nos collègues, notre conjoint... Bref, tout le monde y passe.

Et pourtant, en râlant ainsi nous n'adoptons pas la stratégie la plus favorable ni la plus efficace pour accroître notre bonheur. Nous nous positionnons en victime (voir chapitre 4) et nous contentons de lever le ton ou de ruminer (parfois et même souvent encouragés par notre entourage).

AVONS-NOUS PEUR D'ÊTRE « DIFFÉRENT » EN CHOISSANT LE BONHEUR ?

Avez-vous remarqué que très souvent on se plaint pour créer des liens avec les autres autour de nos malheurs ? On bâtit nos amitiés autour de nos points communs de râleries, on se solidarise. C'est encore plus vrai au travail ou dans les lieux publics. Se plaindre est aussi un moyen utilisé à longueur de journées pour casser ce

silence inconfortable qui s'installe quand on est en présence de personnes que nous ne connaissons pas. C'est le cas des conversations sur le temps qu'il fait – toujours peu clément! –, dans les ascenseurs, ou encore sur les retards des trains ou des avions – jamais à l'heure.

Grâce à mon métier de coach et à mes recherches dans le domaine du développement personnel, je reçois chaque jour la preuve que la manière dont on choisit de vivre une situation crée notre réalité. En effet, bien que nous ne puissions pas toujours choisir ce qui nous arrive, nous pouvons cependant toujours choisir notre réaction. Et celle-ci impacte notre quotidien, notre vie.

À tout moment on a le choix de vivre sa vie comme on le souhaite, quoi qu'il arrive. Douleurs, échecs, galères, difficultés... On peut choisir de se considérer comme une victime impuissante ou être acteur de son bonheur. On peut choisir d'être accablé, ou de se prendre en main et savourer, célébrer ce que la vie nous donne.

Bien trop souvent en revanche, je remarque qu'on se sent mal à l'aise quand se pose la question de choisir le bonheur. C'est parce que nous sommes entourés de personnes qui préfèrent râler, se plaindre, se positionner en victime. Il y a comme une culture de la râlerie à tout-va, et choisir le bonheur, c'est finalement être « différent ».

« Il n'y a pas de honte à préférer le bonheur. »

Albert Camus, La Peste, Gallimard, 1947.

Cette culture nous pousse à râler pour soulager nos frustrations. Nous ne nous posons pas vraiment de questions, nous suivons le mouvement, faisant comme tout le monde, râlant comme tout le monde.

Pour moi, ce challenge a vraiment mis en évidence combien on a tendance à se sentir plus en sécurité quand on « communie » avec les autres autour de nos problèmes. Nous avons tellement

l'habitude de râler ensemble que de prime abord, on pense que faire autrement nous ferait sortir de la norme, nous exclurait.

La norme est rassurante, on sait à quoi s'attendre quand on râle : recevoir de la compassion de la part de son interlocuteur, ou bien encore il/elle va alimenter notre propos et nous rejoindre dans notre souffrance. Râler nous garde en sécurité.

De plus, une conversation composée de râleries reste en surface, elle permet de ne pas se dévoiler, ne menace pas les autres, car nous ne les invitons pas à joindre la conversation à un niveau plus profond ou plus élevé. Nous restons en surface à converser sur des choses négatives, sans prendre de risque.

Parfois, dans nos petites conversations quotidiennes, on râle parce qu'on croit que si on parle de ce qui va bien pour nous, si on célèbre, notre bonheur va nous être pris ou que les autres vont nous regarder bizarrement et nous envier. Alors on choisit de focaliser son attention sur ce qui est dur, qui ne marche pas. Au bout du compte, nous créons tous des « festins » de râleries. Nous concentrons notre attention sur nos problèmes et, ce faisant, nous attirons plus de choses dont nous ne voulons pas dans notre vie.

Essayez vous-même, laissez-vous aller à râler dès le réveil et vous verrez que votre journée va être pleine de bonnes excuses pour continuer sur cette lancée.

OUTIL

Quand vous commencez le challenge, essayez de ne pas râler pendant la première heure qui suit votre réveil. Choisissez le bonheur et commencez votre journée sans râler, et vous verrez que votre journée sera pleine de merveilleuses raisons de continuer ainsi.

Dans les lieux que vous fréquentez, les ascenseurs, sur les quais de gares ou de métros... soyez attentif à ne pas contribuer aux râleries environnantes. Osez être différent, même autour de la machine à café !

Plutôt que de râler,
en se posant en victime...

Il y en a marre les enfants
ça fait 3 fois que j'appelle pour
le couvert et personne ne m'aide !!!
C'est toujours pareil !



Parlez aux personnes concernées,
et exprimez clairement vos besoins.



Finalement en râlant par automatisme, nous cachons les vrais sujets sur lesquels nous pourrions avancer pour être plus heureux. Prenons le temps d'observer ce qui se cache derrière nos râleries.

ET SI ON COMMENÇAIT PAR DEMANDER CLAIREMENT DE L'AIDE

Combien de fois je me suis retrouvée à ruminer dans ma cuisine parce que tout le monde était parti vaquer à ses occupations et que j'étais seule pour finir de la ranger. Je râlais dans mon coin, en victime, une éponge dans une main et un balai dans l'autre.

Parfois on râle simplement parce qu'au fond on veut de l'aide, mais on préfère ruminer au lieu de le demander clairement. Ce challenge m'a beaucoup aidée car j'ai enfin compris que si je voulais arrêter de râler, c'était à moi de dire et d'affirmer mes besoins, de faire tout ce qui était en mon pouvoir pour recevoir l'aide que je désirais. J'ai décidé de demander clairement et fermement d'être aidée tous les soirs, et désormais nous débarrassons la table tous ensemble dans la bonne humeur.

Ou bien je râlais parce que ma maison était trop en bazar à mon goût et je ne me sentais pas assez aidée pour le ranger. À plusieurs reprises j'ai eu l'impression de réclamer clairement de l'aide, mais j'oubliai de m'assurer que mon message avait bien été reçu. Je demandai puis laissai couler, trop occupée que j'étais par ce que j'avais à faire. Vous vous reconnaissez dans ce portrait ? Par exemple, souvent je me contentai d'appeler du bas des escaliers mes enfants qui étaient à l'étage, « Venez ranger votre bazar sur la table du salon », « Venez m'aider à vider le lave-vaisselle », forcément sans grand succès ! Ce qui est incroyable, c'est que j'ai fonctionné comme ça pendant des années, sollicitant des

personnes qui n'étaient même pas dans la même pièce que moi...
Et j'espérais être entendue !

Autant dire que je créais moi-même des situations propices à la râlerie. Grâce à ce challenge, je suis maintenant consciente de l'importance de me déplacer et de regarder mon interlocuteur dans les yeux quand je réclame son aide, mais aussi de lui expliquer bien en détail ma demande.

Aujourd'hui, à la maison, on peut aller jusqu'à une petite négociation pour trouver un accord : « *Combien de temps te faut-il pour finir ton jeu ? Cinq minutes ? D'accord, alors ensuite tu descends tout de suite, car le dîner va être prêt et si on attend encore il sera trop cuit.* » Ou bien encore : « *Combien de temps te faut-il pour finir ton jeu ? Vingt minutes ? Cela va être trop long, le dîner va être trop cuit (ou froid) si on attend aussi longtemps, cela te va si tu le mets en pause pour le finir plus tard ?* »

OUTIL

Demandez clairement et fermement de l'aide. Soyez ouvert à la négociation et n'oubliez pas que, parfois, il

est plus agréable d'inspirer les autres à nous aider plutôt que d'essayer de les forcer.

LIBÉRONS-NOUS DE NOS AUTOMATISMES

Regardez votre journée ou les quelques jours qui viennent de s'écouler. Y a-t-il une râlerie qui revient tout le temps ? Une râlerie qui est constante, toujours là et qui vous colle à la peau ? Personnellement, mes « râleries automatiques » ont été pendant des années : « *C'est le bazar !* » et : « *Viiiiite, on va être encore en retard !* »

Les lecteurs du blog ont eux aussi partagé leurs râleries principales. Pour certains c'était : « *J'en ai marre* » ou : « *Ça me saoule.* »

Pour d'autres « Pfffui, j'ai mal au dos » ou « je suis fatiguée ». Voici leurs témoignages.

Témoignages

« J'ai l'impression qu'à partir du moment où j'ai décidé d'arrêter de dire "j'en ai marre", j'ai décidé en fait d'arrêter de voir toujours les choses comme des corvées. Comme tu le dis, cela devient un

« Ma râlerie automatique, c'est "j'suis fatiguée" (3 enfants dont le dernier qui ne fait ses nuits que depuis deux mois alors qu'il va avoir 3 ans, ça laisse des traces!), mais il est vrai qu'à force de le verbaliser, cela devient comme une seconde peau tant et si bien

« Ma râlerie principale est en général sur les ordinateurs, je m'énerve, je crie, je peste, je fulmine quand la machine ne semble pas faire ce que je lui demande ou quand un site Internet ne me donne pas l'information que je cherche. Le pire, c'est quand j'ai oublié de sauvegarder mon travail et que je perds tout à cause

choix. [...] De façon plus générale, je crois que depuis que j'ai pris connaissance de ton blog, j'ai réussi à moins râler et donc à être plus agréable à fréquenter »

Sabrina

que mon grand m'a un jour rétorqué: "Mais maman tu es toujours fatiguée!" Depuis je me soigne, mais cette phrase ressort régulièrement et pas forcément pour exprimer de la fatigue! »

Christine de Lille

d'un problème ou d'une fausse manipulation. Dans ces moments-là, je me mets dans tous mes états. Tous les jours je me retrouve à râler, et pourtant je sais bien que cela ne changera rien. Je me pourris la vie et je ne peux même pas espérer que cela va changer quoi que ce soit! Quel gâchis »

Paul

Eh oui, il faut l'admettre, on a tendance à grogner toute la journée la même chose. On a tous une râlerie qui revient tout le temps. Il suffit de très peu pour la déclencher cette râlerie. C'est ce que j'appelle la râlerie réflexe. Celle qui sort toute seule sans raison profonde, celle qu'on marmonne à tous les coups quand on a une petite baisse de moral et qu'on essaie d'attirer l'attention ou la compassion. Finalement, tout cela ne sert pas à grand-chose.

OUTIL

Identifiez votre «râlerie réflexe». Au début du challenge, pendant quelques jours pour commencer en douceur, concentrez-vous dessus pour ne plus l'exprimer. Si nécessaire, faites en

sorte de soulager votre frustration. Si vous avez mal au dos, arrêtez-vous et prenez le temps de faire des étirements. Si vous souffrez d'être en retard, obligez-vous à partir 10 minutes plus tôt.

De même, avez-vous remarqué comme on se plaint aussi souvent automatiquement de nos fournisseurs ou des organismes d'État ? Sous prétexte que l'on est client ou citoyen, on s'autorise à se plaindre, on hausse le ton, on envoie des lettres agressives, on s'énerve pour obtenir d'être soi-disant mieux servi ou que nos droits soient mieux respectés. Cela donne l'impression que râler est la seule manière de changer les choses. Nous choisissons de développer un argumentaire menaçant, stérile et automatique pour faire valoir notre point de vue. Ou bien nous nous sentons victimes et passons notre temps à nous plaindre.

Personnellement, j'ai pu clairement constater qu'arrêter de râler m'a permis d'améliorer grandement mes relations avec mes fournisseurs et les différentes institutions avec lesquelles je travaille. Mon calme et ma détermination sont devenus mes atouts. Lorsque j'ai un problème, je m'en occupe clairement avec fer-

meté, mais sans râler. Je me présente comme étant désireuse de trouver une solution et ouverte à leurs propositions. Nous pouvons donc maintenir un état d'esprit de respect et de collaboration fructueuse.

Témoignage

« Alors que je travaillais pour un prestataire de service, nous avions souvent des clients mécontents car il faut avouer que nous avions des erreurs qui étaient commises dans notre processus. Certains clients venaient à nous en râlant de manière stérile par pur automatisme en se disant que c'était la seule manière d'obtenir

quelque chose de nous et d'autres venaient à nous en nous exprimant le problème et en appelant notre collaboration pour le résoudre. Finalement je fais le constat que nous arrivions toujours à trouver des solutions pour ceux qui ne râlaient pas... Pour les autres on était dans l'impasse. »

Olivier

RÂLER POUR RIRE

Nous usons de sarcasmes, faisons de l'humour sous forme de râleries pour attirer l'attention. Nous justifions nos propos négatifs par le fait qu'ils font rire. Et c'est vrai que, parfois, ils sont drôles ! Tout le monde apprécie les drames de la vie, et pourtant, une fois de plus, nous râtons et montrons aux autres que râler peut être gratifiant. J'ai même déjà entendu dire des choses très dures sur le ton de la rigolade. On enrobe un propos négatif ou un jugement brutal sous couvert d'humour, mais le message – et le malaise – n'en est pas moins présent.

OUTIL

Notez les fois où vous râlez sous couvert de la rigolade. Apprenez ensuite à faire la différence entre les vraies bonnes

blagues et celles qui cachent en fait des moqueries, un message de frustration ou encore un jugement négatif.

RÂLER ET ÊTRE RÉSIGNÉ

On se sent victime et on ne voit aucune solution à nos problèmes. On préfère râler sur son sort et se dire que de toute façon il n'y a rien à faire... Bref, on est résigné. On développe un argumentaire disant que les autres sont mauvais et qu'il faut se méfier des gens car les « vraies valeurs » ont disparu... On généralise, on trouve sa situation inconfortable et on cherche un coupable.

Cela peut paraître anodin, mais en agissant ainsi on entre dans une spirale infernale : quand on est résigné, on reste coincé dans une situation donnée et rien de ne change – au contraire, tout empire. On perd confiance, on tue l'espoir, on se méfie de tout et de tous, et la vie perd son sens. On cultive le côté dangereux de la vie plutôt que son côté généreux.

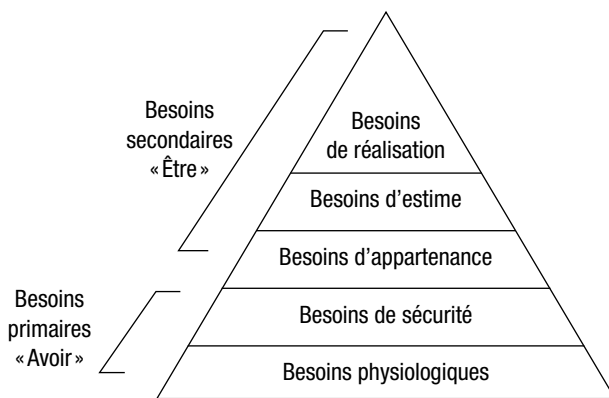
RÂLER POUR BRILLER

On diminue l'autre (le chauffard sur la route, un collègue au travail, le chef, etc.) pour tenter de démontrer qu'on lui est supérieur. C'est en fait l'expression d'un grand besoin de reconnaissance, d'un manque d'estime de soi.

À plusieurs reprises dans mon challenge, je me suis retrouvée dans ce genre de situation. Je râlais pour finalement conclure :

« *Moi, je suis mieux* ». Si une voiture ne me laissait pas passer, par exemple, je traitais le conducteur de chauffard, ou bien si la préposée au guichet ne pouvait pas résoudre mon problème, je la qualifiais d'incompétente...

Le besoin de reconnaissance est primordial chez l'homme, et il ne faut surtout pas le négliger. Le psychologue Abraham Maslow s'est beaucoup intéressé à ce sujet lorsqu'il a voulu définir les leviers de la motivation. Pour cela, il a réalisé une étude approfondie auprès d'étudiants d'université. De cette recherche est née sa célèbre hiérarchie des besoins humains, décrits sous forme de pyramide² ci-dessous.



LA PYRAMIDE DES BESOINS SELON MASLOW

D'après lui, un besoin supérieur ne peut être pleinement satisfait qu'après la satisfaction des besoins primaires décrits dans la pyramide. Il estime que les besoins d'appartenance et d'estime doivent être comblés avant ceux de réalisation et d'accomplisse-

2 D'après Abraham Maslow, *L'Accomplissement de soi*, 1947.

ment. Or, aujourd'hui nous vivons nos vies à 300 à l'heure dans nos études, puis dans notre travail et nos projets, bref, dans tout ce qui pourrait satisfaire notre besoin de réalisation. Nous nous fixons des objectifs et des délais parce que nous voulons réussir, faire la différence, prouver aux autres notre utilité ou nos capacités... Et malheureusement, trop souvent, nous ne sommes pas au meilleur de nous-mêmes. Nous dérivons et nous râtons car nos besoins d'estimes, de soi et des autres, n'ont pas été comblés. Notre besoin d'estime doit être satisfait avant notre besoin de réalisation (et non pas le contraire!). S'attendre à recevoir de la reconnaissance des autres grâce à notre statut, notre réputation, au bout du chemin après avoir atteint nos objectifs est extrêmement difficile. Car il y a de fortes chances que nos objectifs ne soient jamais atteints dans ces conditions. Par exemple, imaginons que vous avez une faible estime de vous et que vous essayez d'obtenir une promotion pour être enfin reconnu. Vous prenez donc en main un dossier clé en pensant que ce projet vous permettra d'être reconnu et enfin promu (ce qui augmenterait votre estime de vous). Vous verrez que vous risquez vite de vous essouffler et que vous aurez beaucoup de mal à boucler ce fameux dossier et à obtenir cette fameuse promotion car vous allez douter de vous-même, procrastiner (reporter au lendemain) et probablement aussi vous saboter vous-même en faisant un travail moyen qui n'est pas à la hauteur de votre potentiel. Si, au contraire, vous parvenez à remplir votre réservoir d'estime personnel au quotidien vous aurez alors plus de carburant pour vous réaliser.

« Les gens sont cons, les gens sont nuls, les gens sont méchants.

– Mais, vous savez, ils disent peut-être la même chose de vous !

– Ah ! Et en plus les gens sont médisants ! »

Le Chat, Geluck.

Quand le niveau du réservoir est trop bas, nous râtons car c'est un moyen de nous mettre en valeur, de gagner de l'estime. Pour obtenir de la reconnaissance nous tentons de nous mettre au-dessus des autres, à distance des autres. En disant par exemple : « *J'avais pourtant bien dit que cette idée était ridicule, on ne m'écoute jamais* » ou encore : « *Les gens conduisent n'importe comment* » (sous-entendu : « *Moi, je conduis bien* »). Râler est une stratégie pour générer de la reconnaissance, de l'estime. On se met soi-même au-dessus des autres. On veut briller. Ainsi d'une manière générale j'ai pu identifier qu'à chaque fois que vous parlez « des gens », vous pouvez être sûr que vous êtes en train de râler pour mieux briller.

Les lecteurs du blog s'en sont eux aussi rendu compte :

Témoignage

« Il est clair qu'on ne peut pas refaire le monde, les "ils" ne changeront pas pour nous, de même que nous sommes les "ils" des autres et qu'on ne veut pas forcément changer pour aller dans leur sens, moralité : arrêtons de râler sur les "ils",

essayons juste de vivre en bonne intelligence et de comprendre nos différences de jugement, et espérons que les "ils", emportés par notre bonne humeur, arrêtent de râler sur nous ! »

Laetitia

La question importante que soulève ce challenge est : comment obtenir de la reconnaissance et augmenter mon estime sans passer par les râleries ?

Et si nous commençons par nous apprécier nous-mêmes un peu plus. Si nous prenions chaque jour le temps de célébrer ce que nous avons accompli, même les plus petites réussites ?

OUTIL

Tous les jours, prenez le temps de célébrer ce que vous avez accompli plutôt que de vous accabler de reproches pour tout ce qu'il vous reste à faire.

Régulièrement, demandez-vous de quoi vous êtes fier? Éventuellement, notez votre réponse sur un papier que vous apposez sur votre miroir, ou un endroit où vous pouvez le voir facilement.

RÂLER POUR AMENER PLUS DE MONDE À PARTAGER NOTRE POINT DE VUE

C'est valable notamment en politique, à l'occasion de grèves ou de manifestations, par exemple, ou dans toute situation où l'on a du mal à se faire entendre seul. On choisit de véhiculer un message négatif de frustration afin d'attirer l'attention des autres sur un sujet. Nos râleries servent à rallier des troupes pour aller au combat. Plus on râle fort, plus on pense que de nombreuses autres personnes vont rejoindre notre camp, et plus on croit que « les coupables », les responsables de ces situations, seront obligés de changer.

À ce sujet, je me souviendrais toujours du printemps 2004. Je travaillai sur un salon d'antiquaire à Los Angeles pour me faire un peu d'argent. J'avais été embauchée par un grand antiquaire parisien à la recherche d'une personne bilingue pour accueillir sa clientèle. C'était la première édition de ce salon, et manifestement l'organisateur n'avait pas réussi à attirer suffisamment de visiteurs. Nous passions nos journées à attendre des clients qui défilaient au compte-gouttes. Finalement, au soir du troisième jour, les exposants, une trentaine de personnes, se sont réunis pour définir un plan d'action. Ensemble, nous étions en train de chercher une solution pour attirer plus de visiteurs, et tout le monde y met-

tait du sien. Au bout d'une demi-heure, une personne s'est mise à râler, à crier même. Manifestement, elle pensait qu'en levant le ton et en désignant du doigt des coupables, elle allait parvenir à faire changer les choses. C'est l'inverse qui s'est produit. D'un coup, toute la magie du génie collectif avait disparu... Les cris et les râleries avaient complètement cassé l'esprit collaboratif du moment. Les participants ont finalement focalisé leur attention non plus sur la recherche de solutions à leur problème, mais sur comment calmer le râleur et quel camp choisir. Un conflit s'est fait jour, et nous n'avons abouti à aucun résultat. Nous avons fini la semaine ainsi, râlant en permanence sur l'échec de ce salon et pointant du doigt les responsables. Quel dommage!

RÂLER POUR S'INSURGER

Certaines personnes, à la lecture de mon blog, ont voulu me démontrer que râler pouvait générer des changements positifs, que cela pouvait permettre de s'insurger, de prendre en main nos vies et changer ce qui ne nous convient pas. Pour moi tout cela n'a rien à voir avec râler. En effet, il faut savoir différencier les moments où nous râtons en nous considérant comme des victimes impuissantes et les moments où nous nous insurgeons avec la puissance, les actes et la volonté de créer un monde meilleur. Je pense que oui, il ne faut pas rester victime, et si quelque chose ne nous convient pas il est important d'agir pour le changer. Oui, il est capital de prendre conscience des aberrations de notre société et de les remettre en cause. Toutefois, je suis intimement convaincue que la râlerie en soi n'apporte rien à cette démarche de changement et je voudrais vous montrer comment on peut envisager un changement de point de vue sur ce sujet. Martin Luther King ne s'est pas mis debout devant des milliers de personnes à Washington pour crier « c'est affreux comme nous

sommes traités! » Non, il a partagé son rêve d'un jour où tous les enfants de toutes les races jouent et vivent ensemble en harmonie et en paix. Son message a changé le monde. En partageant son rêve, il nous a fait prendre conscience qu'il était possible de créer un monde meilleur. Il a réussi à entraîner d'autres personnes dans son mouvement et à changer les choses.

Si vous voulez créer du changement, vous aussi brossez un portrait clair et précis de ce que serait votre vie si votre problème était résolu, et partagez ce portrait avec le plus de gens possible. Ensuite agissez pour tenter de le réaliser. Cela n'a rien à voir avec râler.

Ne soyez d'ailleurs pas pour autant « borné » sur le résultat exact que vous souhaitez obtenir, ou sur la façon exacte dont les choses doivent être ou se passer au final. Vous allez rencontrer des obstacles, des contraintes, des détours, mais ce qui compte, c'est de persévérer avec votre vision et de poser les actes qui vont avec.

« Visez toujours la lune. Même si vous la manquez, vous atterrirez parmi les étoiles. »

Les Brown (auteur et conférencier américain)

Mère Teresa nous a elle aussi montré qu'on pouvait positiver plutôt que râler, le jour où elle a refusé une invitation pour une marche contre la guerre. Elle avait en revanche répondu qu'elle participerait volontiers à une marche pour la paix.

Dans la même perspective, j'ai eu la chance de rencontrer aux États-Unis une ONG, The Peace Alliance (www.thepeacealliance.org) qui milite pour créer un ministère de la Paix au sein du gouvernement américain. Imaginez un ministère qui a pour mission de garantir la paix plutôt qu'un ministère qui a pour mission de s'assurer que nous gagnons la guerre...

Alors, si quelque chose vous choque et devient insupportable à vos yeux, arrêtez de râler et vous aussi prenez le temps de

définir votre vision et de réunir les autres autour d'un projet pour créer un monde meilleur. Passez à l'action pour bâtir un monde meilleur dès maintenant !

RAPPEL

Nous râtons :

- parce que nous voulons préserver notre bonheur, mais adoptons une stratégie peu efficace ;
- pour faire comme tout le monde ;
- parce que nous voulons de l'aide, mais préférons ruminer au lieu de réclamer clairement ;
- par pur automatisme ;
- pour rire ou faire de l'humour ;
- parce qu'on est résigné ;
- pour briller ;
- pour amener plus de monde à partager notre point de vue ;
- pour nous insurger.