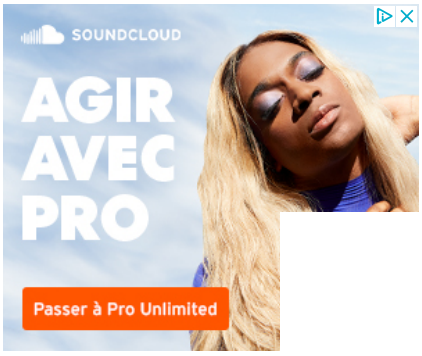
Travail : et si j'arrêtais de râler ?

Enregistrer sur Facebook

VOIR AUSSI · Relations de travail

Manque de motivation, réunion qui s'éternise, comptes-rendus qui tardent à arriver, stress de ne pas finir dans les temps… Il y a de nombreuses raisons de râler au travail. Pourtant, cette stratégie n'est pas payante : cela ne vous aidera pas à résoudre vos problèmes mais vous fera passer une mauvaise journée. Christine Lewicki, coach d'entreprise et formatrice en développement personnel, vous propose de relever un défi : arrêter de râler au boulot.



Sommaire

1. Râler ne résout aucun problème
2. Je change de stratégie : j'adopte la positive attitude

Manque de motivation, réunion qui s'éternise, comptes-rendus qui tardent à arriver, stress de ne pas finir dans les temps… Il y a de nombreuses raisons de râler au travail. Pourtant, cette stratégie n'est pas payante : cela ne vous aidera pas à résoudre vos problèmes mais vous fera passer une mauvaise journée. Christine Lewicki, coach d'entreprise et formatrice en développement personnel, vous propose de relever un défi : arrêter de râler au boulot.

Chaque jour, nous passons près de 8 heures sur notre lieu de travail. Alors, les raisons de se plaindre sont multiples. Il y a des règles strictes, une fiche de poste à respecter, une hiérarchie qui décide pour nous, des collègues que l'on n'a pas choisis… Et, malheureusement, nous avons tous tendances à adopter la mauvaise stratégie face aux contrariétés : râler dès que nous avons en l'occasion. Et cela peut même devenir une habitude. Pourtant, *"si râler permet de se sentir entendu ou reconnu sur le coup, ça ne fait pas avancer le schmilblick"* résume Christine Lewicki, coach d'entreprise, formatrice en développement personnel et auteure de l'ouvrage J'arrête de râler au boulot !.

Râler ne résout aucun problème

Elle explique en effet que, si *"nos râleries du quotidien ont un objectif : celui de prendre soin de nos besoins.Cette stratégie est pourtant vouée à l'échec Nous espérons amener les autres à rejoindre notre point de vue ou à changer, mais nous cultivons au contraire un climat de fuite ou de défense néfaste pour notre travail"*. En effet, lorsque l'on râle, nous sommes dans une posture négative qui consiste à résister face à ce qui nous arrive (une panne d'ordinateur, un collègue absent le jour d'un rendu…). Nous nous plaçons donc en position de victime (*"Fallait que ça tombe sur moi !"*), démunis face à ce qui nous arrive. Il y a de fortes chances que les collègues qui vous entendent pester

viennent à votre secours pour vous proposer de l'aide ou tout simplement pour râler avec vous. Mais attention ! Ils ne le feront pas tant par gentillesse mais parce qu'ils se sentent obligés de le faire.

Au final, à la fin de la journée vous aurez perdu beaucoup d'énergie et n'aurez pas forcément résolu votre problème. Il est donc nécessaire de changer de stratégie.

Pour Christine Lewicki, *"Nous avons tendance à voir le travail comme un lieu de risques, mais c'est aussi un lieu de santé. On peut s'y exprimer, se réaliser, s'accomplir. Le travail est un espace d'expression, de collaboration, d'épanouissement… Mais, pour le voir, il est nécessaire d'arrêter de râler"*.

Nous avons tous en nous la capacité de changer nos habitudes et de développer une nouvelle posture plus satisfaisante vis-à-vis des frustrations rencontrées au quotidien, et ainsi améliorer nos relations professionnelles. Pour cela, suivez la guide !

Je change de stratégie : j'adopte la positive attitude

À QUELS MOMENTS JE RÂLE ET POURQUOI ?

Et si vous décidiez de savourer pleinement la vie, y compris dans ses côtés négatifs ? Pour arrêter de râler, il faut d'abord le décider. Dans un premier temps, identifiez les fois où vous grognez afin de mesurer à quel point il est important de changer. Christine Lewicki prévient : *"Vous risquez d'être surpris du nombre de vos 'râleries' et ça pourrait vous décourager !"*. Mais prendre conscience de l'ampleur du problème est déjà une première étape. Alors, exprimez-vous clairement votre volonté de changer : *"Je me pollue la vie avec toutes ces râleries. Ça me coûte de ne pas changer. Je suis en train de passer à côté de ma vie. Alors c'est décidé j'arrête de râler"*.

JE CHANGE DE STRATÉGIE

Ensuite, Christine Lewicki explique que, lorsque l'on a choisi d'arrêter de râler, que ce n'est plus une option, *"on apprend à mieux gérer les situations de déconvenues en changeant de posture"*. On peut tout d'abord décider de passer à l'action, c'est-à-dire lister tous les points négatifs de notre travail sur lesquels nous pouvons agir afin de les améliorer. *"Mettez en place la stratégie Kaisen : tous les jours, décidez d'une action pour améliorer votre travail, le rendre plus simple et agréable et vous y arriverez pas à pas"* conseille la spécialiste. Mais, vous pouvez également décider de lâcher prise. Vous ne pouvez pas tout gérer, c'est une certitude. Alors, décidez quelles tâches méritent vraiment votre énergie et lesquelles ne valent pas la peine que vous vous battiez à longueur de journée avec vos collègues ou patrons. Cela vous enlèvera un grand stress et donc de nombreuses raisons de râler.

Visualisation méditative (10 min) – Les montagnes russes pour lâcher prise

JE DONNE ENVIE AUX AUTRES DE TRAVAILLER AVEC MOI

Bien sûr, arrêter de râler ne dépend pas seulement de vous. Si vos collègues restent dans une attitude négative, c'est désormais à vous de leur donner envie de s'impliquer et de vous aider autrement qu'en les y faisant se sentir obligés face à vos râleries. *"Il est donc nécessaire de changer la manière dont nous avons l'habitude de communiquer autour d'un problème. Il ne s'agit plus de contraindre l'autre par des râles accusateurs, mais de lui donner réellement envie de vous écouter et de vous aider. Un coupable n'a jamais envie de coopérer. Il est trop occupé à se défendre et à se justifier"* explique Christine Lewicki. Sa solution : user des techniques de la communication non-violente pour créer les conditions favorables à la coopération.

JE PRATIQUE LA GRATITUDE

Selon la coach, un des maux principaux de tous les employés est le manque de reconnaissance. *"Au travail, nous passons notre temps à dire de ce qui ne va pas, ce qui n'a pas été fait et ce qu'il reste à faire. Mais, il faut apprendre à parler de ce qui va dans le bon sens, de ce qui a été enrichissant, de ce qui a été bien fait… Alors, quand un collègue vous a aidé ou a bien fait une tâche, félicitez-le et dites-lui merci"*. Un exemple de gratitude au travail ? Commencer chaque réunion par un tour de table où chacun pourra dire l'accomplissement réalisé depuis la dernière fois dont il est le plus fier. Ces petites attentions, simples à mettre en place permettront d'instaurer un climat de reconnaissance et donc de meilleure coopération dans une équipe.

Arrêtez de râler en 21 jours

Pour vous aider à mettre en place tous ces changements dans votre vie professionnelle, Christine Lewicki propose de suivre un programme de 21 jours. Pour en savoir et télécharger le kit gratuit, rendez-vous sur le site : https://jarretederaler.com/. La coach conseille de créer un petit groupe de collègues pour cheminer ensemble vers la positive attitude au travail.

Ecrit par:
Jeanne Le Borgne
Journaliste

Créé le 15 avril 2019

Sources :

- Interview de Christine Lewicki, coach d'entreprise certifiée, conférencière, formatrice en développement personnel et auteure.

Des sites pour aller plus loin

- https://jarretederaler.com/
- www.christinelewicki.com

Des livres pour aller plus loin

- J'arrête de râler au boulot !, Christine Lewicki et Emmanuelle Nave
- J'arrête de râler ! L'intégrale, Christine Lewicki

Discutez-en sur nos forums

- Forum Gérer son temps
- Forum Mon job au quotidien
- Forum Stress, anxiété, angoisse

STRESS AU TRAVAIL : la vidéo à la une

Sophrologie pour éviter le Burn-out

Sophrologie et confiance en soi

Le harcèlement moral au travail

Une cure anti-stress pour rééquilibrer mental et physique

STRESS AU TRAVAIL : TOUTES LES VIDÉOS

SUIVEZ-NOUS :

CONTACTEZ LA RÉDACTION >

CONTACTEZ LA RÉGIE >

LE GROUPE

· Doctissimo España
· Doctissimo Italia
· DoctiPharma
· Groupe TF1
· Groupe Aufeminin

LE SITE

· Qui sommes nous ?
· Comité d'experts de Doctissimo
· Conditions générales d'utilisation
· Charte éditoriale
· Mentions légales
· Recrutement
· Charte données personnelles et cookies