

ON A TESTÉ UNE SEMAINE SANS RÂLER



Pas du genre à "Tester pour vous", cet exercice pourtant si ludique, nous décidons de faire fort en testant cet été pour vous et rien que pour vous semaine sans râler, une chose. Ça commence par une semaine sans râler, vous y croyez vous ?

Côté pratique

► VOULOIR

Comme pour arrêter de fumer (oui oui), pour y arriver il faut la volonté.

Personne ne peut (et doit) décider pour vous. Et même avec la meilleure volonté, il est très difficile de se défaire des habitudes et des réflexes, si nocifs soient-ils.

► LIRE

J'arrête de râler ! LA référence en la matière. méthode mise au point par l'Américaine Christine Lewicki, paru aux éditions Eyrolles en 2015 et qui propose un défi en 21 jours, avec conseils et exercices.

► ÊTRE ACCOMPAGNÉE

Par des amis râleurs ou non. Pourquoi pas par un(e) professionnel(le) comme Josette Cordier (ma coach pour cette semaine) : tout savoir sur ses ateliers sur josettecordier.com



Jour 1

Mais qui a eu cette idée saugrenue ? Une semaine sans... Ah bah c'est moi. Et on commence par quoi du coup, puisque rien n'est calé, que si on veut la réaliser cette "semaine sans", il faut qu'elle commence maintenant ou jamais, hein ?! Que je fasse une semaine sans râler (mon idée quand même), comme ça sans me préparer ? Bon allez. Du coup, je trouve que notre dossier est super bien calé, allez je pars en reportage, salut les amis (les collègues, en vérité).

Avant mon rendez-vous avec Georges, 94 ans, je passe informer mon deuxième chef de ce défi. Le premier en avait profité pour me passer commande d'un sujet, a fait mine d'enchaîner et nous avons ri. Le deuxième se réjouit lui aussi, avant de regretter d'être absent la moitié de la semaine et de me demander un "avoir". Nous rions. Ensuite pas de plein d'essence à faire dans la voiture pro ; un camion me laisse m'insérer, enfin je crois, enfin je me suis insérée ; il pleut mais ça permet « *aux fleurs de relever la tête* » me dira plus tard Marie-Thérèse, 90 ans et rescapée du massacre d'Oradour-sur-Glane. Ah oui, arrêter de râler c'est peut-être prendre du recul, relativiser. Pour ça, commencer par souffler ? Il faudra que je demande demain matin à ma coach. Cette sophrologue installée à Illange avait lancé en 2015 ses ateliers pour « *Arrêter de râler* », c'est elle qui m'avait parlé du livre du même nom, érigé en méthode, et que j'avais acheté avant de le ranger dans ma bibliothèque sans l'ouvrir. Ah oui, j'allais oublier : physiquement, j'ai le ventre qui se serre quand je pense à tout ça. Râler n'est pas un besoin, mais une possibilité qui, supprimée, procure une sorte de vide angoissant.

Jour 2

Après une panne de réveil - pas grave, pas grave, vite, vite, vite, ne pas râler, ne pas râler... - je n'accuse qu'un retard limité pour mon rendez-vous téléphonique avec ma coach, j'ai prénommée Josette. Elle a justement bouclé hier une certification pour animer des ateliers "J'arrête de râler au travail", mais je lui avoue que pour moi, c'est surtout à la maison que je veux m'améliorer à long terme (pardon les collègues, pardon patron mais promis, cette semaine je serai sage). Josette Cordier commence par définir le râlage. « *C'est assez large mais en gros, trois critères : le ton qui est généralement agressif, avec une voix qui se hausse ; le positionnement, on est victime de la situation ; le propos est souvent faussé, exagéré. Ça vous parle ?* » Oui, un peu d'accord. Ma coach m'invite dans un premier temps à faire l'état

des lieux de ma journée, en identifiant les moments les plus critiques, ceux où j'entre dans ma « zone rouge » et à réfléchir à ce que je peux faire pour « *mettre de l'huile dans les rouages* ». Elle me parle par exemple du magique minuteur qui permet aux jeunes enfants de « voir » le temps qui passe, cette notion si abstraite pour eux et si stressante pour nous les adultes.

Jour 3

Le problème ce jour-là, c'est que le week-end débute. J'adore le week-end, mais il mettra forcément mon challenge à rude épreuve. Pas tellement contrainte par le temps, pas obligée de prendre la voiture et loin du travail, voilà déjà écartés pas mal de sujets à râler. Mais il en reste un, le plus grand et le plus beau de tous n'est-ce pas : les enfants. Et là, franchement, passer une demi-heure à chercher les lunettes de la petite dernière finalement retrouvées sous un bureau et derrière un carton ou courir pour rattraper le grand alors qu'il décide de ne pas répondre à l'injonction « *arrêêêête-toi* » tout en s'approchant dangereusement de la route... Entre deux, je résiste à la tentation de râler pour une brouille ou une autre, mais sans plus. Tiens, les encouragement de ma coach et son « *astuce du jour : râler dans sa tête, c'est permis* ». Mais je ne savais paaaaa, mais en voilà une boooooone nouvelle. Vous n'imaginez pas quel champ des possibles s'ouvre devant moi.

Jour 4

Deuxième jour de fin de semaine, direction Hop Hop Hop pour manger des frites (pas géniales mais je ne dis rien. Ah si en fait, je le répète à plusieurs reprises : désolée, ce sont les racines nordistes qui parlent), voir deux géniaux spectacles pour les enfants mais pas que, faire un bout de chantier dans le sable, boire encore un peu de cette bière (pas géniale non plus, toujours les racines que voulez-vous). Les enfants sont contents, nous sommes contents. Je vais bien, tout va bien et je récupère ma mère à la gare, venue garder le plus grand. Ma mère me connaît comme si elle m'avait faite, et à l'évocation de la "semaine sans" dont je l'avais prévenue en amont pour qu'elle en savoure par avance les bienfaits, elle tient à préciser que oui, j'ai mon caractère et que petite déjà j'étais une bougonneuse (vous voyez bien que ce n'est pas de ma faute !). Mais qu'aussi, je suis très gentille, et qu'une fois que j'ai dit ce que j'avais à dire, j'oublie aussitôt et passe à la suite. Réaction, action.

Jour 5

J'ai râlé. En même temps... lundi matin... J'ai oublié, voilà tout. Ça n'a même pas commencé quand mon aîné (bientôt quatre ans) a décidé d'avancer l'heure du réveil de 55 précieuses minutes. Alors que j'ai entendu sa porte s'ouvrir, puis la nôtre, et que j'étais prête à l'éconduire, j'ai été dégoûpillée par la vue de ce petit bonhomme avec trois « *doudous* » dans les bras, « *un pour chacun* ». Non, ça a commencé après, sur le parking du travail à je ne sais plus quel

sujet (c'est très souvent comme ça, hein). Un regard de mon compagnon de route a suffi à me rappeler à mes obligations, et c'est sans me battre que j'ai accepté certaines décisions en réunion plus tard. Il faut dire que j'avais pensé à m'équiper de mon stylo-boxeur, celui qu'une amie-collègue connaissant ma fougue naturelle m'avait offert pour les moments à risques, comme les réunions justement. La difficulté ici comme partout, c'est l'équilibre. Ne pas râler n'implique certainement pas tout accepter, mais si on ne se sent pas prêt à argumenter tranquillement, alors on abdicue. En tous cas c'est ce que j'ai fait ou eu le sentiment de faire. Tiens, un message de ma coach qui m'envoie ses « *pensées du jour* » qu'elle accompagne de documents : des affiches indiquant "Vous entrez dans une zone non râleur" à poser un peu partout pour recevoir les soutiens des autres et me servir de pense-bête (dans l'hypothèse où j'oublierai de ne pas râler, non mais j'vous jure...). Aussi les « *Six étapes pour s'exprimer sans râler* ». Moi, les copines qui me ressassent leurs trucs d'éducation positive et de communication non violente, en général ça m'irrite mais là, je suis prête à tout pour relever le défi. Je note : décrire la situation sans exagérer, parler en mode "je", exprimer son besoin, apprendre à faire une demande claire, bref, se faire entendre pour mieux s'entendre.

Jour 6

Je ne sais pas, je ne sais plus, je suis perdue. Ai-je râlé ou pas aujourd'hui ? Un peu, beaucoup, passionnément ? A force d'en parler (dans ma tête, beaucoup, à vous, un peu), je ne sais plus qu'en penser. Finalement une semaine c'est beaucoup mais vraiment trop peu. Le défi proposé par la "méthode officielle", en 21 jours, est probablement plus réaliste. Je vous ai déjà dit qu'en réunion au tout début de la "semaine sans", mes collègues avaient suggéré de transformer la rubrique en "un mois sans", les vaches ?! J'ai oublié de passer un bracelet au poignet que j'aurais changé de côté à chaque flagrant délit de râlerie. Je n'ai pas traversé les quatre phases : celle de l'euphorie d'abord, puis de la prise de conscience avant la phase de progrès et jusqu'à celle du maître, les 21 jours consécutifs sans râler. Il faudra que je réessaie.

Jour 7

J'achève mon carnet de débord. Oui, parce qu'arrêter de râler est un cheminement. Parce contrairement à un défi plus "mécanique", il s'agit d'agir sur soi. Le travail d'une vie non ? Et que si rien n'est vraiment grave, je continue à penser que tout est important (ou l'inverse ? Je ne sais plus). Et puis il faut aussi rétablir une forme de vérité : je ne suis pas une râleuse, enfin pas tant que ça. Je me qualifierais plutôt d'insurgée, souvent en désaccord mais plutôt dans l'action pour y remédier. Par contre sur la forme, un côté sanguin qu'il faudrait apprendre à canaliser. Ou pas...

Justine Demade Pellorce