

C'EST MALIN

POCHE

AUORE AIMELET

JE RÂLE MOINS... MAIS MIEUX !

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL



**Les clés pour ne plus s'agacer pour un rien,
et retrouver sérénité et harmonie**

JE RÂLE MOINS... MAIS MIEUX !



Vous savez que râler ne sert à rien, mais c'est plus fort que vous ? Dans les embouteillages, parce que votre collègue a oublié de remettre du papier dans la photocopieuse, quand votre enfant laisse traîner ses chaussures dans l'entrée pour la énième fois, le ton monte et vous voyez rouge ?

Voici un programme complet qui, étape par étape, va vous guider vers de nouvelles habitudes :

- **Comprenez pourquoi vous avez besoin de râler**, une prise de conscience indispensable qui va vous aider à ne plus culpabiliser.
- **Repérez tout ce qui vous agace** pour vous apaiser ensuite plus facilement en cas de crise.
- **Prenez soin de vous et changez votre regard sur les situations contrariantes**, pour vous aider à diminuer vos débordements : c'est en allant bien que vous progresserez.

**TOUTES LES CLÉS POUR REMPLACER NOTRE ENVIE DE RÂLER
PAR DE NOUVELLES HABITUDES,
POUR PLUS DE SÉRÉNITÉ AU QUOTIDIEN !**

Aurore Aimelet est journaliste et travaille notamment pour *Psychologies Magazine*. Elle est l'auteur de *Ne plus se gâcher la vie, c'est malin* et *La pensée positive, c'est malin*.

ISBN 979-10-285-0258-4

illustration de couverture : valérie lancaster

design : bernard amiard



9 791028 502584

6 euros

Prix TTC France

RAYON : DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

**L E D U C . S
E D I T I O N S**

DU MÊME AUTEUR, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

Arrêter de s'énerver, c'est malin, 2016

Ne plus se gâcher la vie, c'est malin, 2015

La pensée positive, c'est malin, 2014

REJOIGNEZ LA COMMUNAUTÉ DES LECTEURS MALINS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

ou scannez ce code :

<http://leduc.force.com/lecteur>



Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur notre site :
www.editionsleduc.com

Enfin, retrouvez toujours plus d'astuces et de bons conseils malins
sur notre blog : **www.quotidienmalin.com**
sur notre page Facebook : **www.facebook.com/QuotidienMalin**

Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Fotolia

© 2016 Leduc.s Éditions

17, rue du Regard

75006 Paris – France

ISBN : 979-10-285-0258-4

ISSN : 2425-4355

C'EST MALIN
POCHE

AUORE AIMELET

**JE RÂLE
MOINS...
MAIS MIEUX !**

L E D U C . S
E D I T I O N S

SOMMAIRE

INTRODUCTION. LE JOUR DE LA GOUTTE D'EAU	7
ÉTAPE 1. JE ME FIXE LE BON OBJECTIF	13
ÉTAPE 2. IL SE PASSE QUOI, QUAND JE RÂLE ?	35
ÉTAPE 3. FINI, LA CONFUSION !	61
ÉTAPE 4. LA CHASSE À L'INSATISFACTION	79
ÉTAPE 5. PORTER ATTENTION À SON BIEN-ÊTRE	97
ÉTAPE 6. CONNAIS-TOI TOI-MÊME	119
ÉTAPE 7. GESTION DE CRISES !	139
ÉTAPE 8. LE RETOUR AU CALME	155
CONCLUSION	179
TABLE DES MATIÈRES	183

INTRODUCTION : LE JOUR DE LA GOUTTE D'EAU

Nous allons vous faire une confidence. Nous, nous râtons pour rien. Nous râtons tout le temps. À la moindre contrariété, au moindre échec, impasse, retard, déconvenue, imprévu, bévue – bref, nous râtons. C'est ainsi, c'est la vie. Et puis d'abord, les Français sont des râleurs, c'est bien connu. Ensuite, tant pis. Nous sommes ainsi faits. Ah oui ?



Eh bien, non. Personne n'est condamné à demeurer tel qu'il est dans la mesure où ce qu'il est ne lui plaît plus, où la façon dont il fonctionne le dessert. Nous ne voyons pas pourquoi nous continuerions de râler si nous avons les moyens de faire autrement. Si nous nous donnons les moyens de faire différemment. Or, il paraît qu'ils existent.

Et d'ailleurs, considérant notre entourage proche (et moins proche), on s'aperçoit tout de même d'un phénomène étrange : les gens ne râlent pas tous autant. C'est donc qu'il y a d'autres façons de réagir à la contrariété, l'échec, la frustration... on en passe, et pas vraiment des meilleurs. Bon. Ces autres réactions, ces comportements différents, on ne les connaît pas bien, on ne les a pas encore adoptés. Mais sommes-nous plus bêtes que notre voisin ? Plus incapables que notre prochain ? A priori... non.

Et puis, quelque chose nous rassure dans ce phénomène. Ils ne râlent pas tout le temps, OK. Mais ça veut dire qu'ils râlent... un peu quand même. Peut-être seulement quand ça vaut le coup, quand ce n'est pas pour rien. Ou plutôt *pour un rien* vu que, quand même, personne n'a jamais râlé sans que rien n'advienne. Même pas

nous. Si nous sommes honnêtes, quelque chose, même minime, même infime, se produit avant que nous nous mettions à nous lamenter sur notre pauvre sort. Parfois, personne d'autre que nous ne nous le concède, parce que personne ne le voit. Ne le voit comme nous, s'entend. Mais inutile de polémiquer.

Donc, apparemment, c'est possible, faisable, dans nos cordes. Et c'est tant mieux, parce que là, vraiment, on en a marre. C'est arrivé comme ça, un beau jour, le jour où nous avons passé notre journée à maugréer en notre for intérieur et à nous plaindre auprès de l'ensemble de nos proches.

Tout avait commencé dès le matin, après la chute vertigineuse du café sur le lino de la cuisine. Puis, des embouteillages interminables avaient envenimé notre état. Notre client avait décalé son rendez-vous, bousillant du même coup notre emploi du temps. Plus de papier dans l'imprimante et, dans notre resto préféré, plus de plat du jour. L'ordi, bien sûr, avait buggé. Tout comme notre fils devant ses divisions. Notre conjoint avait décalé son heure de retour à la maison. Le coup de fil de môman nous avait achevés, juste avant cette prise de conscience

fatale : nous avons oublié de racheter du pain de mie. Avec tout ça, le sommeil, évidemment, n'était pas venu. Nous tournions en rond et en boucle sur l'oreiller parce qu'on allait être fatigués demain, c'était certain.

Quand tout à coup... l'éclair de génie : on s'est dit qu'on allait arrêter de râler. Notre décision était prise, notre bonne résolution aussi. Nous avons vaguement entendu parler d'un délai de 21 jours pour installer de nouvelles habitudes. Nous étions prêts à faire cet effort de trois semaines pour que notre vie évolue sous le signe du positif.

On s'est dit cela, voyez-vous, comme on se dit qu'on se met au régime ou qu'on arrête de fumer. Eh bien, devinez quoi ? Cette promesse solennelle n'a pas tenu la distance. Pas plus de 48 heures. Nous étions pourtant extrêmement motivés : nous avons bien pris conscience des conséquences désastreuses de nos lamentations sur notre niveau de stress général et sur la qualité de nos relations. En conséquence de quoi, nous avons déposé des pense-bêtes un peu partout, patafixé un tableau « Suivi de progrès » sur notre frigo, prévenu tout le monde, anticipé avec un rendez-vous chez le coiffeur et prévu

une séance de running pour décompresser.
Bref, nous avons tout bien fait comme il fallait.

Mais notre beau projet a fait pschitt. Alors nous
avons écrit ce livre.

Étape 1

Je me fixe le bon objectif

Il est de bon ton, aujourd'hui, de s'engager à « arrêter de râler ». Mais est-ce là un projet raisonnable ? Est-ce tout simplement possible ? Et surtout, est-ce bien *nécessaire* ? Pas sûr... Car râler n'est pas (toujours) une mauvaise idée, loin de là. Peut-être pourrions-nous revoir nos exigences pour nous lancer dans une aventure à la fois **réaliste**, **constructive** et **conforme à notre nature**, comme à nos aspirations ? C'est ainsi que l'on met toutes les chances de son côté, non ?



ARRÊTER DE VOULOIR ARRÊTER

Le jour de la fameuse goutte d'eau, tout était pourtant clair. Nous voulions... changer. Sauf que décider de changer n'a pas grand-chose à voir avec tout envoyer balader. Choisir de grandir et de se fixer d'autres priorités ne peut pas être le fruit d'une fuite en avant. Le désir d'évoluer ne peut pas être non plus motivé par un ras-le-bol général ou une insatisfaction chronique. Nous nous plaignons souvent et ne faisons que nous illusionner : « Ah ! Si nous avions un autre job, une autre maison, une autre famille, un autre compte en banque... Tout irait bien mieux ! ». Non, non, non. Réfléchissons : que voulons-nous changer dans notre vie et pourquoi ?

Il en va de même dans le développement de soi. Il ne s'agit pas de se métamorphoser pour devenir un autre. Il s'agit davantage de **reconnaître celui ou celle que l'on est, dans sa globalité, de l'accepter, voire se le pardonner, pour ensuite modifier ce qui, dans notre personnalité, ne correspond plus à nos aspirations et nos besoins profonds.**

Un exemple ? Prenons le fait de râler, puisque c'est là le sujet ! Ce vilain défaut nous gâche la vie – et peut-être plus encore celle de notre entourage. Rejeter entièrement notre tempérament, voire notre existence, nous fera-t-il avancer ? Sommes-nous tenus de rentrer dans les ordres ou dans l'armée pour canaliser ce trait de caractère ? Ne serait-il pas préférable de comprendre d'où viennent ces fréquentes protestations, ce qui les déclenche, la façon dont elles modèlent notre quotidien, etc. ? Pourrait-on agir pour, peu à peu, modifier cet état d'esprit ?

**POURQUOI VOULEZ-VOUS
ARRÊTER DE RÂLER ?**

Et si nous commencions notre voyage par une petite introspection ? Il est toujours intéressant de s'interroger sur les raisons qui, « a priori », nous incitent à vouloir évoluer... Même si ces motivations peuvent être plus ou moins inconscientes, reste qu'au départ, nous avons bel et bien une envie de changer, ou, plus vraisemblablement, d'arrêter. Pourquoi ? Posez-vous la question :

- Pour vous sentir mieux, plus serein ?
- Pour soulager vos proches ?



› Pour être différent, « meilleur » que vous ne l'êtes ?

› Pour répondre à un idéal de société, suivre vous aussi, comme il se doit, la recette du bonheur ?

› Pour être plus apprécié, respecté, estimé ?
L'envie de changement est naturelle parce qu'elle correspond à un besoin de renouvellement. Depuis la nuit des temps, tout est développement : de l'évolution des espèces jusqu'à celle de nos organisations sociales. La métamorphose est avant tout issue d'un désir, d'une curiosité, elle est un élan vers le futur. Mais parfois, nous voudrions tout envoyer promener pour des raisons plus obscures. Imaginer que c'est possible nous soulage sur le moment. Cependant, le vrai changement suppose une suite de tout petits pas, une succession de légers mouvements internes. Notre programme se veut délicat pour être efficace...

De toute façon, nous n'avons guère le choix. Si notre beau projet est parti en fumée, c'est qu'on ne peut pas, du moins pas *simplement*, arrêter de râler. Pourquoi ? La réponse est très simple – même si elle est double.

On ne peut pas se forcer à arrêter de râler

Malheureusement, dans le cas qui nous préoccupe, la méthode Coué ne marche pas. Ce n'est pas parce qu'on en a marre de râler, qu'on se force à ne plus le faire, qu'on y parvient. Si c'était aussi facile, tout le monde se mettrait au régime et arrêterait de fumer, avec le sourire ; succès assuré ! Or, il se passe bien autre chose pour que le changement ne soit pas juste une question de volonté. **Une bonne intention, même si elle est nécessaire, n'est pas suffisante.** Quant aux gris-gris et autres recettes miracles, leur efficacité n'a pas encore été scientifiquement prouvée...

Évidemment, nous aimerions tous parvenir à « gérer nos émotions » et à « dompter nos pensées », comme il est actuellement à la mode de le prétendre. « Si on veut, on peut... » Il suffirait de claquer des doigts pour éradiquer la fragilité. Halte au négatif, haro sur ce qui fait mal ! C'est oublier que nous ne sommes pas toujours aux commandes ni de nos émotions, ni de nos pensées. Si certaines surviennent sans crier gare, c'est qu'elles ont **une bonne raison de le faire.**

Prenons les pensées par exemple, que nous sommes censés pouvoir « maîtriser ». Pouvons-nous dominer aussi facilement des idées, des croyances, une opinion, un raisonnement, sans doute ancrés dans notre tête depuis bien longtemps ? Non, répondent les psys, c'est un leurre ! « Un fantasme, remarque le psychologue Yves-Alexandre Thalmann. Notre esprit produit des pensées de manière autonome. Nous ne pouvons pas contrôler notre activité mentale en permanence* . » Notre vie psychique a une vie bien à elle – sinon, comment expliquer les rêves ?

Attention à l'effet rebond !

S'acharner à se débarrasser d'une idée, c'est la renforcer. L'effet rebond a été décrit initialement par Daniel Wegner, un psychosociologue américain, en 1994. C'est un phénomène mnésique très ironique : **une pensée que l'on cherche consciemment à refouler revient amplifiée.** Eh oui, si vous vous forcez à ne pas penser à un chien, forcément, vous activez l'image du chien quelque part dans votre cerveau. Donc, si →

* Voir Aurore Aimelet, « Je n'arrive pas à penser positif », *Psychologies Magazine*, juin 2016.

vous vous interdisez de râler, vous pensez déjà à râler. Ironique, mais pas très drôle...

Idem pour les émotions que nous ne pouvons décemment pas éradiquer de notre corps, de notre cœur. **Elles ont toutes un sens et une fonction**, biologiques donc indispensables à la survie, nous le verrons plus loin dans cet ouvrage. Alors convenons, pour avancer déjà d'un pas, que l'on nous vend du rêve. Pire. On nous enjoint d'incarner à la perfection les valeurs prônées par la société : l'individualisme, la réussite, le culte de l'image, la toute-puissance...

Évidemment, nous aurions préféré vous dire que la « loi d'attraction* » fonctionne et donne des résultats probants. Qu'il suffit de vouloir pour pouvoir, et surtout pour obtenir. Qu'il suffit de penser très fort à la sérénité pour réussir à l'incarner. Malheureusement, si les pensées influencent nos comportements et notre lecture de la réalité – et c'est déjà une

* Ce courant de pensée, qui part du principe que vous attirez vous-même tout ce qui vous arrive, en positif comme en négatif, connaît actuellement un certain succès, notamment grâce au livre de l'Australienne Rhonda Byrne, *Le Secret* (éditions Un monde différent, 2008).

excellente nouvelle –, elles n'ont pas encore le pouvoir magnétique de modifier le réel. Non, cela n'a jamais été démontré par les chercheurs. Le changement ne s'appuie donc ni sur la volonté, ni sur la magie.

Bref, **personne ne peut se forcer à arrêter de râler**. Il va falloir trouver autre chose... N'essayez pas, nous sommes formels : c'est vain. Vous n'en retirerez qu'un sentiment de culpabilité qui rendra plus difficile encore l'aboutissement de votre projet. Pour arrêter de râler, il faut en avoir envie, certes. Il faut être motivé, convaincu, volontaire – évidemment. **Mais il faut aussi comprendre pourquoi on râle**, *pour quoi*, pour quelles raisons. Avant de pouvoir éventuellement s'en passer... la plupart du temps – pas toujours, donc.

On ne peut pas s'épargner toute contrariété

Autre leurre et non des moindres : que tout aille bien dans le meilleur des mondes. Quand on décide d'arrêter de râler, on croise les doigts pour que surtout, surtout, rien ne vienne gâcher notre projet. Mais on aura beau espérer, tout

faire pour qu'aucun nuage n'apparaisse dans notre ciel bleu, immanquablement, un incident viendra tout chambouler. Un ami en retard, les impôts qui augmentent, les enfants qui n'écoutent pas, la machine à café en panne, ce manque de temps, d'argent, plus d'encre dans l'imprimante ni de shampoing dans la salle de bains, la politique, les attentats, et cet amoureux qui ne rappelle pas.

Nous ronchonons parce qu'un fâcheux événement nous contrarie. Alors, évidemment, si nous parvenions par miracle (encore un, tiens...) à supprimer tout incident de notre existence, nous n'aurions plus besoin de râler. Mais, objectivement, avons-nous ce pouvoir ? Notre volonté et/ou la magie peuvent-elles nous aider à ôter toute contrariété de notre chemin ? Malheureusement, vous connaissez déjà la réponse : non. Il va falloir **apprendre à conjuguer avec l'adversité**. Autrement qu'en pestant.

Car, si nous ne pouvons rien contre l'élément déclencheur, ce bâton dans nos roues qui nous met en colère, nous attriste ou nous fait peur, **nous pouvons y réagir autrement**. Nous quittons le champ du contrôle et de la puissance pour entrer dans celui des possibles, et

y redécouvrir tout notre potentiel. **Nous avons les moyens, en nous, de changer de regard, de posture.** Il n'est donc pas utile de s'acharner à changer l'extérieur – sur lequel nous n'avons pour le coup aucun pouvoir...

RÂLER... ÇA FAIT DU BIEN !

Si arrêter de râler n'est pas une mince affaire, c'est aussi parce que râler n'est pas (toujours) une mauvaise idée. Car c'est souvent un moyen, très efficace, de dire que « quelque chose ne va pas ». Nous nous en voulons (nous sommes en retard sur le planning), nous en voulons à l'autre (il est en retard à notre rendez-vous) ou à la Terre entière (de toute façon, on court toujours après le temps)...

Bouder, grommeler, ça sert. Ça *nous* sert. Momentanément, exprimer notre émotion permet de **retrouver un équilibre** – rappelons qu'un événement nous a contrariés et donc déstabilisés. En réalité, mais de façon totalement inconsciente, nous visons plusieurs objectifs :

- D'abord, nous cherchons à **nous débarrasser de ce qui est ressenti comme difficile, pénible, douloureux**. La tension intérieure est libérée vers l'extérieur. Nous nous croyons ainsi (un peu) libérés de la charge émotionnelle. Et, sur le moment, ça nous soulage, même si c'est illusoire et passager. Se plaindre, c'est exprimer une émotion, la verbaliser, la faire sortir de soi pour qu'elle aille polluer ailleurs !
- Ensuite, nous cherchons une **validation de l'extérieur**, de l'entourage. Nous partageons notre peine, notre colère ou notre peur pour qu'elle soit validée. Ce qui, là encore, nous soulage. Nous avons désormais une bonne raison, non pas de nous plaindre, mais d'avoir été déstabilisés. L'extérieur reconnaît que nous traversons une mauvaise passe. Et, qui sait ? il pourrait même nous venir en aide...



Quand râler crée du lien

Dans son livre*, le psychologue américain Guy Winch rappelle que râler recèle aussi une fonction sociale. Pour briser la glace avec des inconnus, mieux vaut en effet se plaindre de la pluie et du beau temps que d'affirmer que tout va bien pour nous, merci. Ce type de confessions renforce les liens en créant une forme de solidarité et de connivence. Nos « il n'y a plus de saisons, c'est terrible ! » sont un parfait moyen d'engager la conversation. Nos râleries, comme nos médisances d'ailleurs, facilitent les interactions en société. Et notamment dans l'ascenseur, où nous n'avons jamais grand-chose à dire au voisin...

Se plaindre engendre donc deux bénéfiques non négligeables, des bénéfiques que, jusqu'à présent, nous avons eu du mal à obtenir autrement qu'en rouspétant :

- **Cela nous apaise émotionnellement** et nous avons l'impression de nous débarrasser d'une difficulté intérieure.

* Guy Winch, *L'art de se plaindre et de se faire entendre*, Payot, 2011.

- **Cela nous apaise psychiquement** parce que nous nous sentons reconnus jusque dans nos difficultés extérieures.

Vous pourriez arguer que, lorsqu'on est seul ou qu'on bougonne en son for intérieur, sans rien y laisser paraître, tout cela n'a pas de sens. Pourtant, même quand on râle en silence, on s'exprime. Ça sort ! Évidemment, nous n'élevons pas nécessairement la voix quand « quelque chose ne va pas ». Cependant, même sans rien dire, nous nous exprimons, notre corps verbalise. Nous soufflons un peu fort, par exemple. Notre visage se ferme. Notre corps se raidit. Notre regard s'obscurcit.

Inconsciemment, nous cherchons à extérioriser l'émotion et à faire passer le message. À notre insu ! Nous aimerions garder pour nous-mêmes ce qui ne va pas, sauf qu'en général, nos interlocuteurs, eux, n'en ratent pas une miette... Selon le neurobiologiste Robert Dantzer, « les émotions ne restent pas purement internes mais sont exprimées par des mimiques, des postures, des mouvements, des gesticulations et des vocalisations caractéristiques* ».

* Robert Dantzer, *Les émotions*, PUF, « Que sais-je ? », 2002.

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Je râle moins... Mais mieux !
c'est malin
Aurore Aimelet



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S
E D I T I O N S