

Collection dirigée par ANNE GHESQUIÈRE

# J'ARRÊTE

CHRISTINE LEWICKI  
EMMANUELLE NAVE

# DE RÂLER

# AU BOULOT !

Par l'auteur  
de  
**J'ARRÊTE DE RÂLER !**  
300 000 EX  
vendus



EYROLLES

**N**ous avons plein de raisons valables de râler au boulot ! Et pourtant... Que se cache-t-il derrière nos râleries ? Pourquoi râlons-nous, que cherchons-nous à obtenir avec cette stratégie et surtout est-ce que cela marche ? Après le succès de *J'arrête de râler* et *J'arrête de râler sur mes enfants (et mon conjoint)*, Christine Lewicki et Emmanuelle Nave nous invitent à faire un bilan de l'impact des râleries sur notre propre vie, et tout particulièrement ce qui se passe entre 9 et 18 heures au boulot ! Êtes-vous prêt(e) à relever le défi ? Avec ce livre au message loin d'être culpabilisant, vous ne verrez plus jamais vos râleries comme avant...

- Les **clés** fondamentales expliquées.
- Des **exercices** pour chaque étape du challenge.
- Des **témoignages** d'experts et de gens comme vous et moi qui ont **testé... et approuvé !**

**21 jours**  
pour être (enfin)  
heureux au travail !

Salariés, dirigeants,  
auto-entrepreneurs :  
CE LIVRE EST FAIT  
POUR VOUS !



Coach d'entreprise certifiée, conférencière et spécialiste du leadership vivant entre Paris et Los Angeles, **Christine Lewicki** est passionnée par le travail qu'elle considère comme un terrain de jeu pour l'épanouissement de chacun. Elle est l'auteure de *J'arrête de râler*, *L'intégrale*, *J'arrête de râler sur mes enfants (et mon conjoint)* et *Wake up ! 4 principes fondamentaux pour arrêter de vivre sa vie à moitié endormi* chez le même éditeur.

[www.jarretederaler.com](http://www.jarretederaler.com) et [www.christinelewicki.com](http://www.christinelewicki.com)



**Emmanuelle Nave** est DRH, psychologue de formation et Gestalt thérapeute. Dans son métier, elle s'attache à mener des projets qui renforcent le lien humain, la liberté existentielle et la responsabilité collective.

[www.editions-eyrolles.com](http://www.editions-eyrolles.com)

**J'ARRÊTE DE RÂLER AU BOULOT !**

Groupe Eyrolles  
61, bd Saint-Germain  
75240 Paris Cedex 05  
www.editions-eyrolles.com

La collection « J'arrête de... » est dirigée par Anne Ghesquière,  
fondatrice du magazine *FemininBio.com*, pour mieux vivre sa vie !

Dans la même collection :

*J'arrête de stresser !*, Patrick Amar et Silvia André  
*J'arrête d'avoir peur !*, Marie-France et Emmanuel Ballet de Coquereau  
*J'arrête d'être mal dans mon couple !*,  
Marie-France et Emmanuel Ballet de Coquereau  
*J'arrête de procrastiner !*, Diane Ballonad Rolland  
*J'arrête les relations toxiques !*, Marion Blique  
*J'arrête de (me) juger !*, Olivier Clerc  
*J'arrête d'être jaloux(se) !*, Bernard Geberowicz  
*J'arrête d'être parfaite*, Cindy Ghys  
*J'arrête la malbouffe !*, Marion Kaplan  
*J'arrête de surconsommer !*, Marie Lefèvre et Herveleine Verbeken  
*J'arrête d'être hyperconnectée !*, Catherine Lejealle  
*J'arrête de râler ! L'intégrale*, Christine Lewicki  
*J'arrête de râler sur mes enfants (et mon conjoint) !*,  
Christine Lewicki et Florence Leroy  
*J'arrête d'être addict !*, Olivier Lockert et Gérard Cervi  
*J'arrête de ramollir !*, Barbara Meyer  
*J'arrête d'être débordée !*, Barbara Meyer et Isabelle Neveux  
*J'arrête de m'épuiser !*, Marlène Schiappa et Cédric Bruguière  
*J'arrête le superflu !*, Joanne Tatham

Illustrations originales : Clod (sauf p. 78 : © Majorelle, et p. 103 : © Shutterstock)

Création de maquette : Hung Ho Thanh

Mise en page : STDI

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2018  
ISBN : 978-2-212-56640-6

Christine Lewicki  
Emmanuelle Nave

# J'ARRÊTE DE RÂLER AU BOULOT !

21 jours pour être (enfin) heureux  
au travail

**EYROLLES**



# Dédicace

Nous dédions ce livre aux pionniers du challenge J'arrête de râler au boulot : ceux qui nous ont fait confiance dès le début et qui ont osé se lancer dans l'aventure J'arrête de râler au boulot au sein de leur entreprise : les équipes de la ville de Suresnes, celles de Groupama Protection Juridique, les collaborateurs du groupe Palpix FemininBio ainsi que ceux de Suez agence Poitou Charentes.

Nous remercions nos amis relecteurs, et tout particulièrement les experts qui ont accepté avec simplicité et enthousiasme de contribuer à notre livre :

- Philippe Détrie, fondateur de la Maison du Management ;
- Philippe Gabilliet, professeur de psychologie positive et porte-parole de la Ligue des optimistes de France ;
- Fabrice Heyries, directeur général adjoint en charge des ressources humaines de Groupama ;
- Olivier Lapoix, consultant, accompagne la construction du dialogue social par l'approche systémique, la médiation et la communication non violente ;
- Pierre-Éric Sutter, psychologue du travail, dirigeant l'Observatoire de la vie au travail et mars-lab, cabinet de conseil en prévention de la santé mentale au travail et en optimisation de la performance sociale.

*« La folie est de faire toujours la même chose et d'attendre un résultat différent. »*

**Albert Einstein**

# Sommaire

Dédicace.....	IV
Ils ont testé et approuvé.....	VII
Les 10 convictions qui nous ont guidées pour écrire ce livre.....	1
Introduction.....	2

## Première partie

<b>Je comprends</b> .....	<b>5</b>
---------------------------	----------

<b>Chapitre 1</b> Je me familiarise avec le challenge .....	6
---	---

<b>Chapitre 2</b> Je prends conscience que je rôle .....	15
--	----

<b>Chapitre 3</b> Je comprends pourquoi je rôle .....	24
---	----

<b>Chapitre 4</b> Je découvre les limites de mes râleries .....	38
---	----

## Deuxième partie

<b>Je me lance</b> .....	<b>45</b>
--------------------------	-----------

<b>Chapitre 5</b> Je me fais du bien .....	47
--	----

<b>Chapitre 6</b> Je lâche prise .....	68
--	----

<b>Chapitre 7</b> J'envisage mon travail comme un moyen d'être heureux ..	81
---	----

<b>Chapitre 8</b> Je comprends que le changement commence par moi . . .	90
---	----

<b>Troisième partie</b>	
<b>Je vais plus loin</b> .....	<b>101</b>
<b>Chapitre 9</b> Je passe à l'action .....	102
<b>Chapitre 10</b> Je cultive la communication et la coopération .....	120
<b>Chapitre 11</b> Je fais le pari de la célébration .....	140
<b>Chapitre 12</b> J'envisage les opportunités pour mon entreprise .....	147
<i>The end</i> (ou plutôt un nouveau début !)	175
Bibliographie .....	177
Table des matières .....	179



# Ils ont testé et approuvé...

« Lorsque le travailleur concrétise ses idéaux professionnels et voit l'impact du résultat de son travail, moins il râle et plus il s'épanouit ! »

**Pierre-Éric Sutter, psychologue du travail, directeur de l'Observatoire de la vie au travail (OVAT) et de mars-lab, cabinet de conseil en prévention de la santé mentale au travail et en optimisation de la performance sociale**

« Entraînons-nous et entraînon les autres, nos collaborateurs, nos proches, à se remémorer inlassablement et en boucle ce qui fait ressource en eux, où se situent leurs marges de manœuvre et d'influence et l'ensemble des solutions qu'ils ont déjà eu l'occasion de trouver et d'expérimenter dans le passé. Par la focalisation récurrente de notre esprit sur ce qui va bien, ce qui fait ressource en nous et autour de nous, et surtout sur ce que l'on peut en faire, nous posons les bases d'une saine et contagieuse rumination optimisme ! »

**Philippe Gabilliet, professeur de psychologie positive, porte-parole de la Ligue des optimistes de France**

« Sans prétention ni jugement et sans culpabilisation, ce livre nous invite à prendre conscience des impacts de nos râleries sur nous-même et sur les autres. »

**Caroline, responsable pôle Petite enfance, ville de Suresnes**

« Lorsque l'occasion s'est présentée de réaliser les ateliers au sein de l'entreprise dont j'ai la responsabilité, j'ai vite imaginé le bien-être qu'une cure d'optimisme pourrait apporter dans l'efficacité collective. »

**Gilles Gravereaux, directeur d'entité opérationnelle,  
Suez Environnement**

« Je peux témoigner que la dynamique de groupe mise en place a dépassé les participants du programme J'arrête de râler au boulot et a permis de diffuser du positif à l'ensemble des entreprises. »

**Michaël Amand, directeur général  
IDIX/FémininBio**

« Le programme J'arrête de râler au boulot concourt à inciter chacun à agir pour améliorer sa vie au quotidien, en suscitant des idées, des initiatives, des prises de responsabilité. »

**Fabrice Heyries, directeur général adjoint  
en charge des ressources humaines, Groupama**

# Les 10 convictions qui nous ont guidées pour écrire ce livre

1. Il y a plein de raisons valables de râler au boulot !
2. Nos râleries du quotidien ont un objectif, celui de prendre soin de nos besoins, mais la stratégie que nous utilisons (râler) ne marche pas ! 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.
3. La source de nos résistances réside dans nos habitudes. Nous réagissons trop souvent en pilote automatique sans avoir conscience de l'impact de notre comportement sur notre expérience au travail.
4. De nombreux projets, petits ou grands, sont mis en échec par des comportements relationnels empreints de cynisme ou de critique, alors que l'envie profonde de chacun est d'évoluer dans un environnement optimiste et bienveillant.
5. Nous avons la capacité de changer nos habitudes et de développer une nouvelle posture plus satisfaisante vis-à-vis des frustrations rencontrées au quotidien. Nous pouvons ainsi nous donner les moyens de développer des relations humaines au travail plus nourrissantes et constructives.
6. Notre lieu de travail, avec ses activités et ses relations, peut être un lieu d'épanouissement personnel, pour chacun d'entre nous, et au service d'un objectif commun. Le travail, avant d'être facteur de risque, est un facteur de santé.
7. Le monde professionnel peut être un lieu de partage, d'humanité, un lieu de qualité et d'équilibre de vie.
8. Les relations humaines positives sont un levier puissant de réussite des projets collectifs.
9. Il n'y a pas de goutte d'eau inutile. Chaque petit changement compte, chacun, quel que soit son poste dans l'entreprise, peut contribuer à en faire le lieu dans lequel il a envie d'évoluer.
10. Notre certitude profonde est que nous disposons, à l'échelle individuelle, de beaucoup plus de pouvoir que nous ne l'imaginons pour transformer notre expérience au travail et celle de notre entourage. Notre ambition est de faire bénéficier le plus grand nombre de cette découverte merveilleuse.

# Introduction

Vous traînez des pieds le matin pour aller au boulot. Franchement, vous préféreriez rester au lit ou aller au ciné. Le dimanche soir (pour certains même dès le dimanche matin), vous êtes démoralisé à l'idée de retourner travailler le lendemain. Mais vous n'avez pas vraiment le choix, alors vous y allez, et finalement, la semaine passe sans enthousiasme, plus ou moins vite, avec les désagréments habituels du quotidien. Dès le mercredi, vous commencez à penser au week-end et vous pouvez vous projeter : on y est presque, plus que quelques jours et vous allez enfin pouvoir profiter. Le vendredi est souvent le meilleur jour de votre semaine car il marque votre libération. Entre les « je me sens comme un lundi » et les « vivement vendredi », 5 jours sur 7 de votre vie passent et ne sont pas vraiment vécus !

Le sociologue Jean Viard<sup>1</sup> nous dit que « le pic du bonheur se situe aujourd'hui à 70 ans » ! Il est au plus bas entre 20 et 50 ans, « au moment où il faut tout mener de front, vie professionnelle, familiale avec l'éducation des enfants ». Entre 20 et 50 ans, nous avons donc trente ans de notre vie durant lesquels la majorité d'entre nous passe la plus grande partie de notre semaine au boulot. Voulons-nous passer 30 ans de notre vie précieuse en suspens, à espérer que le temps passe plus vite, à subir et résister, à attendre le week-end ou les prochaines vacances ? C'est du pur gâchis, non ?

Nous pourrions bien sûr faire le choix d'aller vivre en autarcie, tranquille au milieu de la nature, de notre potager et de quelques animaux, ainsi nous n'aurions plus besoin de travailler (bien que cela demande du travail...). Mais si vous lisez ce livre, c'est probablement que vous avez fait le choix d'une vie dans laquelle le travail est important et nécessaire pour subvenir à vos besoins. Pourtant, au-delà du salaire, nous avons la conviction que le travail peut nous apporter beaucoup plus. C'est un terrain de jeux pour apprendre à se connaître, pour développer nos compétences et activer nos talents, pour évoluer et se dépasser, pour tisser du lien, pour révéler le meilleur de nous-mêmes et nous rendre utiles. Nous voudrions partager avec vous l'idée que le travail est probablement le meilleur endroit pour s'épanouir et contribuer au monde. Pour cela, nous devons apprendre à changer notre perspective

---

1. <http://tempsreel.nouvelobs.com/societe/20131023.OBS2270/nous-ne-passons-plus-que-12-de-notre-vie-au-travail.html>

sur le boulot. Nous devons choisir comment nous voulons nous positionner face aux aléas du quotidien et activer toutes les ressources que nous avons en nous pour être la personne que nous voulons vraiment quand nous franchissons la porte de notre travail le lundi matin.

Ce livre vous invite à vous sevrer de l'habitude de râler, qui est le symptôme d'une perception du travail comme un lieu de contrainte, plutôt que comme une source de possibilités, et à le considérer sous un angle nouveau, plus positif, plus épanouissant et libérateur. Et pourtant, comme nous le verrons, nous avons tous plein de très bonnes raisons de râler au boulot. Avant toute chose, nous vous présenterons le fameux challenge J'arrête de râler au boulot, qui consiste à faire un effort conscient pour ne pas râler pendant 21 jours consécutifs. Ensuite viendra le temps de répondre à des questions légitimes. Que se cache-t-il sous nos râleries ? Pourquoi râlons-nous, que cherchons-nous à obtenir avec cette stratégie et surtout est-ce que cela marche ? Comment se sevrer de cette habitude de râler et puiser en nous d'autres ressources pour gérer nos frustrations du quotidien ? Puis nous développerons en quoi ce challenge va plus loin que le simple fait de ne plus râler et permet à ceux qui ont l'audace de s'y engager de cultiver une nouvelle posture plus satisfaisante sur la vie. Pour ceux qui souhaiteraient importer ce challenge sur leur lieu de travail, nous vous présenterons les opportunités du challenge et ce que nous avons appris nous-mêmes en accompagnant plusieurs entreprises dans l'aventure. Tout au long de l'ouvrage, nous vous communiquerons quelques outils concrets pour réussir à arrêter de râler au boulot !

Dans ce livre, nous nous adressons surtout aux salariés des entreprises, parce que c'est la situation la plus fréquente actuellement en France. Mais bien sûr, d'autres situations professionnelles existent : professions libérales, entrepreneurs, artisans, intérimaires, fonctionnaires, exploitants agricoles, intermittents... ou auteurs ! Si nous parlons souvent du monde de l'entreprise, nous pensons que les clés que nous vous offrons seront utiles à tous, et peuvent être transposées dans n'importe quel univers professionnel. Vous évoluez dans un environnement, peut-être pas avec des collègues salariés, mais des collègues de la profession, des personnes-ressources, des clients et des fournisseurs... aucun métier n'est sans relation. Si vous n'avez pas « d'entreprise » ou de « collègues » remplacez ces mots par « environnement professionnel ».

Vous êtes prêts à commencer le challenge ? À vous de jouer !



J'arrête de râler

J'arrête de râler

PREMIÈRE PARTIE

Je

**comprends**

# CHAPITRE 1

## Je me familiarise avec le challenge

Aujourd'hui, ce qui mine notre quotidien ce sont nos râleries. Ce ne sont pas les évènements, qui nous rendent malheureux, c'est notre façon de vivre les évènements. Faire les choses en bougonnant, s'énerver sur son ordinateur, râler dans le métro ou au volant de notre voiture, cancaner, se plaindre du patron, des enfants, de la politique, de la météo, soupirer, rechigner, résister encore et toujours... Cela nous pollue la vie et, soyons réalistes, c'est tout à fait stérile. Pensez-vous vraiment que cela punit l'informatique, les bouchons, les collègues ou votre hiérarchie ? Qui est la première personne qui subit vos râleries ? C'est vous. C'est vous qui vivez dans cette ambiance morose, critique, cet énervement, cette frustration et cette insatisfaction. Et ce qui est extraordinaire, c'est que de la même manière que c'est vous-même qui créez cela, vous avez aussi tout le pouvoir de vous en libérer.

### Un challenge pour se sevrer d'une habitude

Râler est une habitude. Il suffit de s'observer un peu pour voir que nous râtons par réflexe et que, dans la grande majorité des cas, nous ne nous en rendons même pas compte ! Nous ne faisons pas le choix conscient de râler. Nous ne nous disons pas : « Tiens, je pense que la meilleure stratégie à adopter pour régler mon problème est de râler ! » Non, nous râtons par habitude et notre cerveau est programmé pour générer cette réaction de manière automatique dès que nous sommes frustrés par quelque chose. Cette réaction est tellement rapide qu'il est difficile au début, quand nous voulons nous en sevrer, de réussir à la contrôler.

Le problème le plus important avec cette habitude est qu'elle crée des modes de pensée et d'action que notre cerveau use encore et toujours – au point que peu à peu, ils deviennent notre mode de réponse dominant jusqu'à exclure les autres modes de réponse possible.





## Quand les neurosciences expliquent l'impact des râleries

Je comprends

Steven Parton<sup>1</sup> explique comment le fait de se plaindre altère non seulement les synapses de notre cerveau, mais a également de graves répercussions négatives sur notre santé mentale. Il va même jusqu'à affirmer « Se plaindre peut littéralement vous tuer<sup>2</sup> ! » Comment la science peut-elle arriver à une telle conclusion ? Pour cela, il faut partir d'une des premières leçons qu'apprennent les étudiants en neurosciences : « Les synapses qui s'activent ensemble s'assemblent. »

À l'intérieur de nos cerveaux existent des synapses (zones situées entre deux neurones) qui assurent le transport des informations d'une cellule à une autre. Ces synapses existent dans un espace vide appelé la fente synaptique.

Chaque fois que nous avons une pensée, une synapse envoie un produit chimique dans la fente vers une autre synapse, créant ainsi un « pont » sur lequel un signal électrique peut traverser en transportant la charge de l'information pertinente. Le problème, nous explique Steve Parton, est que « chaque fois que cette charge électrique est déclenchée, les synapses se rapprochent ensemble afin de diminuer la distance que la charge électrique doit traverser. Le cerveau recâble lui-même son propre circuit (se change physiquement) pour faciliter le partage des signaux électriques afin d'aider la pensée à se déclencher ». Donc avoir une pensée facilite pour le cerveau la « tâche » d'avoir une pensée similaire.

Ce qui voudrait dire que petit à petit, nos râleries engendrent d'autres râleries sans même que nous en soyons conscients ! Non seulement nos râleries répétées augmentent la création de râleries toujours plus négatives, mais il est aussi fort probable qu'elles se manifestent sans être invitées, à n'importe quel moment, alors que nous sommes tout simplement occupés à naviguer dans notre quotidien.

Ces synapses rapprochées jour après jour nous amènent à cultiver une vision pessimiste de la vie. Plus nos râleries se répètent, plus nous rapprochons la paire de synapses qui les représente. Quand nous sommes confrontés à une frustration ordinaire du quotidien au boulot et que nous sommes amenés à choisir la posture que nous voulons prendre, la pensée qui gagne sera celle qui a le moins de distance à parcourir, celle qui aura créé le pont le plus rapide entre les synapses : la râlerie ! Nous nous retrouvons dans une spirale de négativité qui se déploie sans que nous puissions la contrôler.

1. Auteur de « The science of happiness: why complaining is literally killing you » (à lire sur [www.curiousapes.com](http://www.curiousapes.com)).

2. Propos repris sur le site « Psych Pedia ».

J'ARRÊTE  
DE RÂLER  
AU BOULOT!

Heureusement pour nous, la science nous dit aussi que les pensées positives et la gratitude travaillent avec autant d'efficacité dans le sens opposé, puisque le phénomène scientifique marche dans les deux sens. *En faisant un effort conscient pendant plusieurs semaines (3 semaines, soit 21 jours nous disent les chercheurs), nous pouvons petit à petit « recâbler » notre cerveau et mettre en place une spirale vertueuse qui augmentera nettement la qualité de notre expérience de vie (et de notre santé).*

Des études scientifiques nous enseignent que 21 jours sont le temps nécessaire pour créer de nouvelles connexions dans notre cerveau et créer une nouvelle habitude, 21 jours où nous devons faire un « effort conscient » pour ensuite pouvoir « inconsciemment et sans effort » réussir à fonctionner autrement, sans râler. Nous passons d'un cercle vicieux à un cercle vertueux.



Il a par ailleurs été observé qu'il fallait au moins dix occasions d'apprendre pour commencer à former un nouveau mode de réponse. D'où l'importance de ce challenge qui va nous permettre de pratiquer, d'apprendre, de se rééduquer afin de créer littéralement de nouvelles connexions dans notre cerveau. Progressivement, le réflexe, l'habitude de râler va se dissiper, jusqu'à disparaître. Et par la suite, nous n'aurons plus besoin de fournir un gros effort pour ne pas râler, car notre corps aura profondément enregistré cette nouvelle manière de faire. Notre « muscle râlerie » sera affaibli et notre « muscle du bonheur » sera fort et puissant. C'est ainsi que ce qui commence par un challenge quasi impossible devient par la suite une seconde nature.

Dans toutes les situations, nous pouvons apprendre à quitter nos pensées négatives pour développer des pensées justes, plus proches de la réalité, qui ne dramatisent pas, et qui font baigner notre cerveau dans un environnement constructif et positif !

## Comment suivre le challenge ?

Je comprends

À l'origine de ce challenge<sup>3</sup>, il y a 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 râleurs. Si je suis agacé par les gens qui râlent, alors je dois commencer par arrêter de râler (même si je râle moins qu'eux), 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, et peut-être que les autres, en me voyant transformer ma vie, seront inspirés pour en faire autant.

### Les règles

Pendant ce challenge, les règles proposées sont les suivantes :

- Mettez un bracelet élastique à votre poignet (un élastique à cheveux ou un élastique de bureau peut faire l'affaire). Faites *un effort conscient* pour ne pas râler. L'objectif est de réussir 21 jours *consécutifs* sans râler.
- À chaque râlerie, changez le bracelet de poignet (gauche, droite, gauche, droite...) et remettez les compteurs à zéro.
- Communiquez avec les personnes concernées par votre problème et ne râlez pas dans le dos de vos collègues, de votre boss (ni de vos enfants et de votre conjoint !) *Vous pouvez évidemment partager à un collègue vos difficultés du moment, mais faites-le sans pour autant accuser les autres d'être coupables de ce qu'il vous arrive ! C'est une fine distinction, mais qui change tout !*
- Quand vous exprimez une frustration, apprenez à avoir le mot juste, sans accuser et sans dramatiser. Vous êtes invité à parler de ce que vous ressentez et à être plus intéressé par le fait de trouver comment améliorer la situation qu'à savoir qui est le coupable.
- Bonne nouvelle, si vous râlez en silence, cela ne compte pas (voir ci-dessous).

---

3. Moi Christine, il m'a fallu personnellement un peu plus de quatre mois pour arriver aux 21 jours consécutifs. Et pendant ce challenge, tous les jours j'ai posté une vidéo sur mon blog pour parler de ce que j'avais appris dans ma journée. Vous pouvez retrouver toutes ces vidéos gratuitement sur [www.jarretederaler.com](http://www.jarretederaler.com). Mon premier livre *J'arrête de râler* témoigne et raconte en détail cette merveilleuse aventure qui a changé ma vie.



## Râler en silence

Râler passe par l'expression de votre frustration à travers vos mots, donc vous avez la permission de râler en silence durant le challenge. Certains diront « ouf ! », heureux d'avoir cette permission qui du coup met un peu moins la pression, et d'autres diront qu'ils ne sont pas d'accord avec cette exception car ils savent bien que les râleries dans nos têtes sont parfois aussi nocives que celles qui sortent de notre bouche. Laissez-nous vous expliquer notre raisonnement.

Râler en silence est permis pendant le challenge car, pour être honnête, il semble irréaliste de prétendre pouvoir faire autrement. Il faudrait avoir une maîtrise considérable de son mental pour éviter que les frustrations viennent à nous. Le principe est que, même si nous ne pouvons pas nous empêcher d'avoir ces pensées négatives, nous pouvons commencer par prendre conscience qu'elles sont là, et éviter de les ancrer dans notre quotidien avec nos mots. Nous ne pouvons pas nécessairement nous empêcher de nous sentir énervés, débordés, agacés, découragés... mais nous pouvons toujours *choisir* ce que nous voulons faire de ce ressenti. S'y accrocher ou le laisser nous traverser et puis passer, pour nous recentrer sur le positif et les possibilités d'amélioration de la situation ?

Que nous râ lions intérieurement ou extérieurement, nos râleries sont toujours le signe que nous avons un besoin qui n'est pas satisfait. L'objectif de ce challenge n'est pas seulement d'éduquer vos paroles pour faire bonne figure et jouer à la personne positive. Nous vous proposons un changement profond, qui changera aussi vos pensées et votre posture face à la vie (et à ses frustrations). Il est illusoire de croire que les ressentiments que vous éprouvez vont disparaître si vous ne les exprimez pas. Bien sûr, il ne faut pas toujours tout dire, mais il est nécessaire, pour votre santé, de ne pas garder en vous des choses qui ne passeront pas toutes seules. Combien d'entre nous n'expriment pas ce reproche à notre collègue qui s'est accaparé notre travail ? De l'amertume face à cette promotion que nous n'avons jamais eue ? Ce sentiment d'injustice face à un avantage que l'autre a, et que nous n'avons pas ? Parfois, la seule solution que nous trouverons pour nous couper de ce ressentiment, ce sera de quitter notre entreprise : c'est la solution de la fuite.

Nous pensons que garder pour soi toutes ces situations injustes qui nous font râler, ce n'est pas mieux que de les exprimer en râlant et en accusant l'autre. L'objectif est donc d'apprendre à les exprimer sans râler.

## Pourquoi porter un bracelet ?

Si vous souhaitez vous aussi tenter le challenge, nous voudrions insister sur l'importance de porter un bracelet (élastique, c'est plus pratique !). Le fait de changer le bracelet de côté à chaque fois que vous râlez va profondément aider à la création de nouvelles connexions dans votre cerveau. Cela va vous permettre d'ancrer de nouvelles habitudes. Le bracelet est un excellent outil pour nous rappeler le challenge et nous rendre plus conscients de notre avancée sur le chemin d'une vie plus sereine, sans râler, car *ce bracelet va symboliser votre intention*.

En navigation, lorsque vous avez déterminé votre destination, c'est par le gouvernail que vous allez orienter votre bateau vers votre objectif, et le tenir, quels que soient les courants et les marées. Pour atteindre l'objectif que vous vous êtes fixé – arrêter de râler – il vous faut un gouvernail : c'est votre intention. L'intention donne forme à votre volonté, oriente vos actions et vous rappelle votre objectif, votre destination. Porter un bracelet, c'est vous souvenir de la destination que vous avez décidé d'atteindre, et en porter l'idée, chaque jour. Ce n'est pas seulement un gadget ! Cela a un impact réel, car pendant le challenge, vous rencontrerez des difficultés qui vous ralentiront ou vous feront chavirer, des courants et des vents qui vous entraîneront autre part. Votre bracelet sera là pour garder le cap ! Il est très important de le faire passer d'un poignet à l'autre. Cela va vous aider à prendre conscience de votre démarche (car vous verrez que vous aurez tendance à oublier vos belles intentions !) et le mouvement de gauche à droite va ancrer cet apprentissage dans votre cerveau.

## Les quatre étapes du changement

À la suite du challenge et de nos lectures sur la conduite de changement<sup>4</sup>, nous aimerions partager une théorie qui détaille les quatre grandes phases propres au changement<sup>5</sup>. Les connaître pourra s'avérer utile au cours du challenge.

4. Accompagnement d'une personne ou d'une organisation face à l'instabilité et au développement de son environnement.

5. Pour en savoir plus sur ces phases de transformation, nous vous recommandons de chercher des informations sur « Four stages for learning any new skill », théorie développée par Gordon Training International ou bien sur les travaux de Jacques-Antoine Malarewicz : *Petits deuils en entreprise*, Pearson, 2011.

J'ARRÊTE  
DE RÂLER  
AU BOULOT!

## Phase 0 : l'ignorance ou le déni

Avant la toute première phase du changement, nous sommes souvent dans un état d'ignorance ou de déni. Nous ne savons pas que le changement est une option pour notre vie ou bien nous le savons mais nous le nions. C'est le cas des personnes qui n'ont pas lu ce livre, par exemple, ou qui ne se sont jamais penchées sur ce genre de thématique et qui par conséquent ignorent que râler a un impact sur leur vie. Elles ne sont pas conscientes qu'il y a une possibilité de changement, ou bien, si on leur en parle, elles n'en voient pas encore l'intérêt. Le changement démarre donc avec une prise de conscience que celui-ci est nécessaire, inévitable ou utile.

## Phase 1 : l'euphorie et l'espoir

C'est le moment où l'on découvre le challenge et où l'on se dit : « Et si j'arrêtais de râler ? Pourquoi pas moi ? » Durant cette phase, on n'a pas encore conscience à quel point on râle et à quel point c'est un automatisme. On ne mesure pas l'impact de nos râleries sur notre vie. Dans cette phase, certaines personnes ont conscience qu'elles râlent énormément, mais elles n'ont pas conscience que c'est ancré dans leurs cellules. Elles pensent que cela va être facile de se sevrer et que c'est juste une question de volonté. Elles n'ont aucune idée de la persévérance qui sera nécessaire pour y arriver. Pour tout le monde, c'est la phase où *on ne sait pas que l'on ne sait pas arrêter de râler*.

## Phase 2 : la prise de conscience

C'est aussi la phase de la « danse du bracelet ». On râle, on râle, on râle, et à chaque fois on change le bracelet de poignet ! Désormais, on a conscience à quel point on râle et on ne sait pas comment faire autrement. *On sait que l'on ne sait pas*. C'est la phase où l'on doit accepter d'être un élève et de réapprendre à fonctionner autrement. C'est une phase difficile, où l'on rencontre des résistances et où l'on a parfois envie de baisser les bras. Au début, c'est amusant pendant deux ou trois jours, mais ensuite on se dit : « C'est impossible, c'est trop dur, je ne vois pas pourquoi je m'embête avec ce challenge, j'ai déjà tellement de soucis dans ma vie... » C'est à ce moment-là que la majorité abandonne. Pour vous aider à tenir le coup dans cette phase, nous vous rappelons que, même si au bout de trois ou cinq semaines vous pensez en être toujours au même point que le premier jour, sachez que ce n'est pas vrai. Vous avez

avancé. *Chaque changement de poignet de votre bracelet est le signe d'un ancrage plus profond dans votre cerveau.* Souvenez-vous que chaque jour vous apprenez quelque chose qui va vous rapprocher de la vie sereine à laquelle vous aspirez. Pour vous aider, nous vous invitons à faire un bilan en fin de journée en vous posant les questions suivantes :

**1.** Si vous avez râlé :

- Quelle est la situation qui m'a fait râler ? Et quel était mon besoin non satisfait sous ma frustration ?
- Pourquoi cela n'a pas marché, et comment pourrais-je gérer cela autrement la prochaine fois ?
- Comment puis-je anticiper les situations qui risquent de me faire râler dans les prochains jours ?
- Que puis-je faire pour prendre mieux soin de moi demain<sup>6</sup> ?

**2.** Si vous n'avez pas râlé :

- Qu'est-ce que j'ai fait autrement qui a marqué la différence ? Comment puis-je reproduire ce succès demain ?
- Comment puis-je anticiper les situations qui risquent de me faire râler dans les prochains jours ?
- Que puis-je faire pour prendre mieux soin de moi demain ?

### Phase 3 : la transformation, l'exploration

Dans cette phase, nous commençons à récolter les fruits de nos efforts. Nous sommes témoins des bienfaits du changement et nous vivons des réussites (tout n'est pas perdu !). Bien souvent on arrive à anticiper, à se contrôler, à tourner sept fois sa langue dans sa bouche avant de parler, à gérer ses besoins sans râler, à communiquer autrement ses frustrations... On est « en conscience », très concentré, dans le contrôle. Dans cette phase, le décompte a commencé. On en est généralement à trois jours, dix jours consécutifs sans râler et l'on fait tout ce qu'on peut pour ne pas avoir à tout recommencer à zéro. Si un jour toutefois on râle, on recommence, mais on sait qu'on peut y arriver. *C'est la phase où on sait que l'on sait comment arrêter de râler.* À partir de maintenant, la clé est de persister pour éliminer durablement cette mauvaise habitude, tenir 21 jours consécutifs et créer un changement en profondeur.

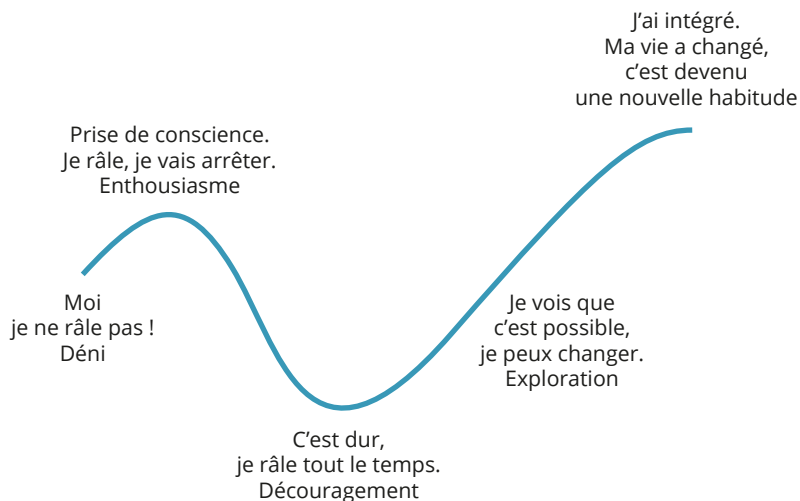
---

6. Si vous manquez d'idées, rendez-vous au chapitre 5 !

## Phase 4 : La phase dite du maître

J'ARRÊTE  
DE RÂLER  
AU BOULOT!

Cette phase est atteinte lorsqu'on arrive à passer 21 jours consécutifs sans râler. On a grandi en sagesse, on a profondément changé et notre vie ne sera plus jamais la même. C'est la phase où on ne sait pas que l'on sait. On a oublié la technique et l'on progresse dans la naturel. On a transformé notre habitude : ne pas râler devient une seconde nature.



Je...  
Mais...  
et... !!!

« Aujourd'hui, je suis diplômée en non-râlage, si, si, si ! Clairement, j'ai longtemps cru que c'était impossible tant je trébuchais. Recommencer son défi quand tu affiches déjà 6 jours au compteur, ça provoque inmanquablement une envie de râler, qui de fait te désespère un peu plus. Au bout d'un certain nombre de semaines, j'ai cessé de porter mon joli bracelet en oubliant presque que je m'étais lancé ce défi. Mais pendant ce temps de pause, quelque chose au fond de moi continuait l'aventure. Quelque chose en moi avait goûté la paix et souhaitait y revenir. »

Florence