

Demain, j'arrête de râler

Un tiers des Français avouent râler une quinzaine de fois par jour. De quoi décourager l'entourage. Et si nous passions plutôt à l'action ?



ZIR-SIGNATURES

En ce début d'année, de multiples occasions nous seront données de grogner, de rouspéter, de nous plaindre. « *L'essentiel, c'est de râler. Ça fait bon genre* », écrivait Michel Audiard. Le dictionnaire ne manque d'ailleurs pas de synonymes pour désigner ce sport national. Impôts, réunions parents-professeurs, chasse à la nounou, grandes réformes de société... Sur le plan personnel comme sur le plan politique, la rentrée est déjà rude. Raison de plus pour ne pas perdre ses forces à grogner.

Quoi de plus naturel pourtant que de rouspéter face aux petits tracas du quotidien, pensez-vous. Certes, mais est-il possible de changer de langage ? Dans *J'arrête de râler sur mes enfants et mon conjoint* ⁽¹⁾, coécrit avec Christine Lewicki, la conseillère conjugale et familiale Florence Leroy analyse finement les mécanismes de la vie familiale qui nous poussent à sortir de nos gonds. Que dissimule ce ronchonnement quotidien que nous regrettons tous ? Pour la spécialiste, il s'agit d'un besoin vital non comblé : manque de reconnaissance pour le travail fait à la maison, manque d'écoute... De quoi nous pencher sérieusement sur nos râleurs préférés et les aider à comprendre ce qui se cache sous leur perpétuel ronchonnement.

Car la « râlerie » est bien le fruit du découragement et doit nous apparaître comme un symptôme de souffrance spirituelle. « *Dans la famille, on est assez introvertis. On préfère donc râler plutôt que s'épancher sur nos chagrins ! C'est une question d'éducation* », raconte Florence. Chez les jeunes garçons

notamment, cette attitude vient masquer parfois une difficulté scolaire ou amicale qu'ils ont du mal à exprimer. Du côté des parents, rappelons-nous que l'exemplarité est première ; à nous donc de commencer par changer de ton.

« *En France, l'habitus est de voir le verre à moitié vide* », rappelle Christine Lewicki ⁽¹⁾. Nous serions plus à l'aise avec le ronchonnement collectif qu'avec la célébration de nos succès. Une fausse conception de l'humilité qui finit par décourager les plus zélés : « *On n'imagine pas la capacité*

des râleurs à démoraliser leur entourage ».

Rendre grâce pour ici et maintenant

Les auteurs du manuel anti-râleurs, toutes deux mères de famille, donnent vingt et un jours pour changer de regard sur son existence et mettre en place des actions concrètes. Autant de solutions qui invitent à redécouvrir ses proches différemment, et vivre le temps présent intensément. « *J'ai réalisé que je pestais sur mon quotidien, donc que je rejetais ma vie*, reconnaît Christine Lewicki. *Je me disais toujours : quand les enfants seront plus grands, quand, quand... Finalement, cette famille que j'avais voulue, je passais mon temps à m'en plaindre.* »

Râler, n'est-ce pas dire non à la vie qui nous est donnée et prendre le risque de couper les ailes de celles qui nous sont confiées ? Qui a vu dans le regard d'un enfant une petite lueur s'allumer à l'écoute d'un compliment sait que l'encouragement redresse quand la râlerie accable. Rappelons-nous l'exhortation que Paul : « *Pères, n'irritez pas vos enfants de peur qu'ils ne se découragent* ».

À la faveur de cette année qui commence, chassons le découragement de nos vies, en plaçant le Christ en premier, parions que nous verrons grandir en chacun d'entre nous des élans et des compétences immenses. Et rendons grâce pour ici et maintenant. Alors, heureux ? ● **Anne Gavini**

(1) *J'arrête de râler sur mes enfants et mon conjoint : 21 jours pour changer*, par Florence Leroy et Christine Lewicki, éd. Eyrolles, 232 p., 11,90 €.