

« Ils passent leur temps à souffrir »

Auteure du livre *J'arrête de râler* é-coulé à plus de 300 000 exemplaires, la *coach* d'entreprise, Christine Lewicki, explique que si le ronchon peut se révéler attachant, il nuit surtout à son entourage et d'abord à lui-même.

– Pourquoi un ronchon peut-il être attachant ?

« Parce qu'il peut nous rassurer un peu. Le ronchon nous rappelle qu'on n'est pas toujours obligé d'être positif, de sourire, d'être sympa. On a le droit d'être négatif. Beaucoup de gens pensent qu'il faut porter des lunettes roses et regarder le monde comme si c'était celui des Bisounours. Or, la nature humaine est faite de colères, de tensions... Le problème est que le râleur ne l'exprime pas de la bonne manière. »

– Comment les Français sont-ils réputés plus râleurs que les autres ?

« On a la Révolution française dans nos veines, on a connu de grandes grèves qui sont à l'origine de certains de nos acquis. Si on a aujourd'hui une protection sociale forte, un droit du travail comme le nôtre, c'est grâce à ce côté "rebelle". Si bien que quand, en France, on vous demande d'arrêter de râler, vous avez l'impression qu'on veut vous marcher sur les pieds, faire de vous une serpillière. Le râleur, c'est celui qui ouvre sa gueule ! »

– Râler peut donc avoir du bon ?

« Râler n'est pas mal, mais la question à se poser est : est-ce que ça nous rend heureux ? Est-ce que ça sert à quelque chose ? Les ronchons ne changent jamais le monde parce qu'ils pensent que ce n'est pas possible. Ce sont les gens qui positivent, qui pensent que c'est possible, qui agissent. Le râleur préfère pointer des coupables, se mettre en position de victime, c'est plus confortable... »

– Un râleur n'est jamais heureux ?

« Non, le râleur passe son temps à résister à sa vie, à souffrir... La source de tout ce qui nous fait souffrir est l'écart entre nos attentes et la réalité. Alors, au lieu de râler, il faut plutôt penser à la façon dont on peut réduire cet écart, en se posant deux questions : plutôt que de pointer du doigt ce que les autres n'ont pas fait, ai-je moi-même fait quelque chose pour changer les choses ? Et ensuite : est-ce que j'ai parlé aux autres de telle manière qu'ils vont avoir envie de m'écouter, de m'aider ? La personne que vous culpabilisez n'aura jamais envie de coopérer. »

– On n'obtient rien quand on grogne ?

« Parfois, le râleur peut obtenir une forme d'obéissance de la part de la personne contre laquelle il



Christine Lewicki a vendu plus de 300 000 exemplaires de son livre « J'arrête de râler ».

s'exprime. Mais il devra constamment employer la force pour arriver à ses fins. Ça ne marche pas à tous les coups. Ce qu'il faut, c'est apprendre à gérer ses émotions négatives. Mieux vaut être acteur de solutions plutôt que victime d'une situation ! » ■ R. M.
www.jarretederaler.com ; « J'arrête de râler » (éditions Eyrolles), 190 p. ; également disponible chez Pocket.

La France, vice-championne du monde du « Grrr ! »

C'est une étude tout à fait sérieuse menée par le cabinet d'analyse Quintly. Une structure spécialisée dans l'observation des réseaux sociaux, dont les experts se sont penchés sur l'usage que les internautes faisaient des six réactions (1) mises à leur disposition pour réagir aux publications sur Facebook.

Vous voyez, ce pouce levé qui signifie « J'aime », ce cœur qui dit « J'adore », cette bouille hilare qui rit « Haha », cette émoticône bouche bée qui dit « Waouh », cet autre qui verse une larme pour exprimer sa tristesse, et celui, enfin, tout rouge qui enrage (« Grrr ») pour exprimer son mécontentement.

DERRIÈRE LA CORÉE DU SUD

Eh bien, vous savez quoi ? Après avoir épluché 44 millions de publications Facebook dans le monde, de janvier à avril 2018, il ressort que les Français, fidèles à leur réputation, ont gagné leur titre de vice-champions du monde du « Grrr ».

Juste derrière la Corée du Sud, et devant la Suède, les États-Unis et Hong Kong. En moyenne, parmi



les publications étudiées, chacune avait, en France, reçu 37 Grrr.

Comme s'il s'étonnait de ce classement (c'est vrai ça, pourquoi nous ne sommes pas premiers, nous les Français ? Grrr...), Quintly précise que cette année-là, sur la période observée, la Corée du Sud a vécu des incendies particulièrement meurtriers (dont un dans un hôpital) pour lesquels une responsabilité humaine pouvait être engagée. Autant dire que sans ces dramatiques événements, on montait a priori sans

trop forcer sur la première marche du podium, même si l'actualité en France fournissait alors bien moins d'occasions de se révolter.

Quelques mois plus tard, des Gilets jaunes commençaient à apparaître sur nos ronds-points. Si Quintly avait reproduit son étude en 2019, quelque chose nous dit que nous aurions sans doute définitivement écrasé la concurrence. Rageant. ■ R. M.

INFOGRAPHIE JEAN-PHILIPPE DERVAUX
1. D'autres réactions ont depuis été créées.

RONCHONNER, TOUT UN ART

SUR LES PLATEAUX DE CINÉMA



Le comédien Jean-Pierre Bacri, bien sûr, incarnait les ronchons à merveille. Aidé par son physique ! « On dit souvent que je fais la gueule. Mais oui ! Bien sûr que je fais la gueule ! Et je vais continuer à la faire ! Quand je n'ai rien à dire et aucune raison de sourire, je fais la gueule. Je fais ma gueule. C'est-à-dire, j'ai cette tête (...) Ma gueule fait la gueule », expliquait-il il y a dix ans dans *Le Monde magazine*. En très bonne place aussi sur notre podium fictif des râleurs du cinéma français, le réalisateur Jean-Pierre Mocky, connu pour pousser des gueulantes mémorables. « Comme Gainsbourg a créé Gainsbarre, Mocky a créé ce personnage râleur. Mais il riait tout le temps ! », précisait néanmoins son fils après sa mort. Lui n'est pas en chair et en os, mais a marqué les esprits, au côté de Prof, Atchoum, Timide et les autres : Grincheux dans *Blanche-Neige et les sept nains*.

SUR LES PLANCHES DE BD

Il en est un qui écrase tout. Hors catégorie. Le capitaine Haddock, lui aussi personnage colérique mais généreux, reste l'archétype du ronchon. Ses jurons à eux seuls font aujourd'hui l'objet d'études et d'ouvrages (ils ont même leur page sur Wikipédia !).

Mille milliards de mille sabords de tonnerre de Brest ! À 80 ans

(il a fait son apparition en janvier 1941 dans *Le Crabe aux pinces d'or*), le marin garde le verbe haut et le langage fleuri... Plus varié en tout cas qu'un autre personnage de bande dessinée indémodable râleur, le Schtroumpf grognon qui passe son temps à dire :

« Moi, je n'aime pas... » Si contrariant qu'il finira par déclarer : « Moi, je n'aime pas les grognons. »



IMAGE HERGÉ/MOULINSART2021

SUR LES ONDES

C'est le chanteur d'un seul succès sorti en 2009, qui déroulait en 3 minutes 37 secondes tout ce qu'il détestait. Il y a une dizaine d'années, Helmut Fritz chantait *Ça m'énerve*. L'an dernier, inspiré par l'épidémie de coronavirus, il a revisité son titre.

SUR LES TERRAINS DE SPORT



Agressions verbales contre l'arbitrage, contre ses adversaires, les photographes de presse, le tennisman américain John McEnroe est sans doute le sportif le plus râleur de tous les temps. Un tempérament qui lui a valu une réputation (et même le surnom) de « sale gosse », dont il joua aussi dans des spots publicitaires.