



29-32 **FORMATION**
34 **CINÉMA**
35 **MULTIMÉDIA**
36 **MÉTÉO**

«Arrêter de râler, c'est un art de vivre!»

DIANE MASMEJAN BORCARD • Cette quadragénaire gruérienne aurait pu passer son temps à se plaindre. Elle a préféré se former à l'approche «J'arrête de râler sur mes enfants et mon conjoint» et sa vie en a été transformée.

FRANCESCA SACCO

C'est elle qui a introduit il y a une dizaine d'années en Gruyère le portage de bébé en écharpe, alternative à la poussette. D'ailleurs, si vous vivez dans la région, vous l'avez peut-être vue marcher parfois avec un groupe de mamans enturbannées. Le succès de ces premiers cours, en tout cas, a encouragé Diane Masméjan Borcard à développer ses activités dans le domaine de la périnatalité et de la parentalité.

Ainsi, depuis une année, cette Gruérienne de 46 ans propose un atelier où elle donne aux uns et aux autres des outils pour cesser de râler en famille à tout bout de champ. En ces temps de mécontentement, il y avait semble-t-il une forte demande pour une telle démarche. La preuve: tant à Bulle qu'à Genève, ses ateliers ont été suivis déjà par une centaine de familles...

Diane, comment vous est venue l'idée de former des adultes pour vivre leur vie de famille dans le plaisir et dans la bienveillance?

C'était en 2014. J'ai reçu un e-mail de la part d'une connaissance qui parlait d'un cours intitulé «J'arrête de râler sur mes enfants et mon conjoint». Il indiquait qu'on recherchait en Suisse des animateurs pour se former à cette approche. Le titre m'a immédiatement interpellée, car je me sentais souvent frustrée, impuissante. J'ai déposé ma candidature, mon dossier a été retenu, j'ai entamé aussitôt la formation et organisé les premiers ateliers la même année. Environ 150 familles les ont suivis jusque-là.

En quoi consiste cette méthode?

C'est une démarche de développement personnel. L'idée, c'est que chacun doit assumer la responsabilité de son propre bonheur, ce qui signifie qu'on n'a pas à porter la responsabilité du bonheur des autres. Râler ne sert à rien. Jamais aucun enfant n'a mieux obéi à ses parents parce que ces derniers râlaient!

Qu'entendez-vous par «râler»?

Il y a trois critères pour définir la «râlerie». D'abord, le ton de voix,

qui peut être plaintif ou agressif, mais jamais calme et neutre. Ensuite, le positionnement par rapport à l'autre, soit en tant que victime soit en tant que bourreau. Et enfin le choix des mots, qui sont forcément blessants.

Comment s'en sortir alors?

Râler est généralement une habitude. Pour s'en débarrasser, il faut créer un nouvel automatisme. C'est une question d'entraînement. Nous nous lançons donc le défi de ne pas râler pendant vingt et un jours d'affilée.

Et ça marche?

Il est rare qu'on réussisse du premier coup. Parfois, il faut deux ans pour arriver à ne pas râler pendant vingt et un jours consécutifs (sourire). Le principe est simple: on compte les jours et dès qu'on se met à râler, le compteur repart à zéro. A chaque nouvelle tentative, on intègre un peu plus une autre manière de fonctionner. Il s'agit donc d'un processus. Personnellement, j'ai dû m'y reprendre à cinq reprises pour relever mon premier défi. Une fois, j'avais réussi à résister durant vingt jours lorsque je me suis énervée soudain contre une de mes filles. J'ai été bonne pour retourner à la case départ! Cette année, j'ai décidé de me relancer le même défi et j'y suis arrivée après trois tentatives. Par conséquent, il y a progrès (sourire).

Y a-t-il des trucs pour se motiver?

Oui. Par exemple, si on fulmine dans sa tête, ça ne compte pas, il faut juste éviter que les mots sortent de notre bouche. Au début, c'est rassurant de savoir qu'on a un peu de marge. Et puis, chacun trouve ses propres astuces. Moi par exemple, je sortais faire le tour du quartier et je ramassais les noisettes que je trouvais par terre, pour m'aider à penser à autre chose. Très vite, c'est devenu un sujet de plaisanterie à la maison: à la fin de la journée, on comptait les noisettes, puis on les mangeait ensemble. Un soir où elle était fâchée, ma fille cadette s'en est allée en claquant la porte. Elle est rentrée un quart d'heure plus tard en disant avec un sou-



Diane Masméjan Borcard est de ces rares personnes à qui il en faut beaucoup pour râler. ALAIN WICHT

rire jusqu'aux oreilles: «Tu vois, maman, j'ai ramassé plus de noisettes que toi!»

Peut-on dire que le fait de cesser de râler ouvre à une nouvelle vie?

A une nouvelle philosophie, en tout cas. Ce n'est pas facile mais c'est gratifiant, parce qu'on est fier de soi. Certains croient que cesser de râler revient à porter des lunettes roses et devenir un Bisounours. Ils pensent qu'il faut être dur pour se faire respecter. J'essaie de leur expliquer que la bienveillance n'est pas la naïveté,

et être positif n'est pas nier les difficultés. Rester calme, pour un parent, ce n'est pas démissionner. En lâchant prise, on donne au contraire la possibilité aux enfants de nous montrer ce qu'ils sont capables de faire de bien.

Cela se fait-il toujours par étapes?

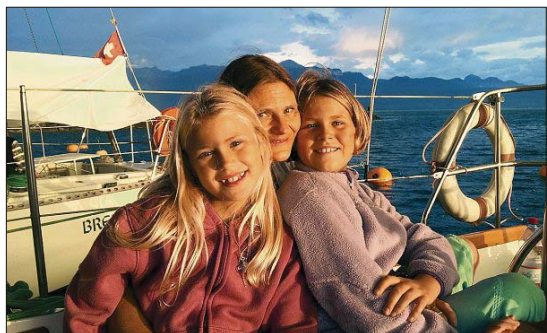
On est un peu euphorique au début, parce qu'on a tendance à croire qu'on a trouvé la panacée. En fait, on mesure mal la difficulté de la tâche. Statistiquement, paraît-il, chacun râle entre trente et cinquante fois par jour.

Ensuite survient la prise de conscience et là, on déchant! On a l'impression de se trouver au pied de l'Everest et on tient au mieux une journée sans râler. J'ai même connu une personne qui avait décidé de ne pas compter en jours mais en heures, pour essayer d'arriver à tenir vingt et une heures. La troisième étape est celle des premiers petits succès. A partir du moment où on a survécu sept ou neuf jours sans râler, la balance commence enfin à pencher du bon côté et on réalise qu'on peut y arriver. I

BIO EXPRESS

SA VIE DOUCE

> **Nait** Diane Borcard le 14 juillet 1969 à Châtel-St-Denis
> **Grandit** à Maules et à Bulle, puis quitte la maison à 16 ans pour voler de ses propres ailes. Devient à 21 ans responsable RH d'un grand hôtel genevois.
> **Travaille** dans les ressources humaines pendant dix-huit ans.
> **Revient** en Gruyère en 2003 et se forme dans l'accompagnement à la périnatalité et le soutien à la parentalité, activités où elle fondera Bébé-Gruyère en 2004 et Beblom en 2014.
> **A suivi** jusque-là plus de 1400 bébés et parents.
> **Vit** à La Tour-de-Trême avec son mari Vincent et leurs filles de 12 et 10 ans, Charlotte et Léonie. Est la belle-maman de deux filles de 23 et 21 ans, Justine et Catheline.



COLLECTION PRIVÉE

Celles qui naviguent en eaux claires

Avec ses filles Léonie et Charlotte sur le Léman, à bord du bateau où toutes les trois aiment respirer le grand air en famille. Diane a hérité de cet amour du lac et de la navigation de son mari Vincent, qui est passionné de voile et a trouvé à Vevey un port d'attache ayant l'avantage d'être proche de la Gruyère. DR

Les goûts et les couleurs de Diane

> **Ce qu'elle aimerait qu'on dise d'elle:** «Que c'était plutôt sympa de me rencontrer et que j'ai apporté quelque chose.»

> **La gourmandise devant laquelle elle fond:** «Les têtes au choco fraîches dans les boîtes en carton. Irrésistible!»

> **La boisson qui la rend meilleure:** «Une bonne bouteille de vendange tardive.»

> **Une musique idéale dans son travail avec les familles:** «Le «Happy» de Pharrell Williams et «River flows in you» de Yiruma.»

> **Un pays où elle pourrait vivre:** «Le Canada.»

> **Un sujet de fierté:** «Avoir réussi à changer l'atmosphère de ma vie dans tous les domaines et de m'en émerveiller chaque jour.»

> **Un bel homme:** «Patrick Bruel. Eh oui, je suis de cette époque...»

> **Quelqu'un qu'elle admire:** «Des gens engagés comme Lotti Latrous et René Prêtre.»

> **Un modèle de mère ou de père:** «Camille et Olivier Vaunois, le couple qui a créé le blog «Les supers parents» avec succès.»

> **Exemple de l'incurable râleur ou rönchon:** «J'ai vu récemment un reportage sur Alain Delon qui m'a touchée. Cet homme n'a jamais voulu changer, a toujours fait preuve d'un caractère très rigide, et voilà le résultat: il se retrouve maintenant tout seul...»

> **Une bonne raison de continuer à faire ce qu'elle fait:** «Les précieux témoignages des gens que j'ai la chance de rencontrer dans mes différentes activités.»

> **La dernière fois où on l'a vue de mauvaise humeur:** «C'était dans le cadre familial et je n'entrerai pas dans les détails. Disons simplement que mon mari et ma cadette ont un certain potentiel pour ce qui est de me pousser dans mes derniers retranchements...»

> **Ce qui la met toujours de bonne humeur:** «C'est de trouver chaque jour plus de raisons de rire, en particulier de moi-même.»

> **Son souhait le plus cher:** «Être bien dans mes baskets pour longtemps encore.»

> **Ce qui la réjouira toujours:** «L'arrivée de la prochaine saison!» FS

PUBLICITÉ

+2'200 employeurs sur tablette et mobile

N°1 en Suisse romande jobup.ch