

Collection dirigée par ANNE GHESQUIÈRE

J'ARRÊTE

CHRISTINE LEWICKI
Illustrations de Margaux Motin

DE RÂLER!

L'INTÉGRALE



PLUS DE
200 000
EXEMPLAIRES
VENDUS

EYROLLES

Après le best-seller *J'arrête de râler !*, voici la version intégrale tant attendue qui compile la méthode éprouvée de Christine Lewicki et 50 exercices pour pratiquer au quotidien ! Christine raconte son parcours d'ancienne râleuse et donne les clés d'une vie sans râleries pour vous aider à retrouver sérénité et zen attitude. Les exercices permettent d'ancrer la méthode de façon simple et pratique pour en finir avec le statut de victime.

Alors vous aussi, entrez dans l'espace « Non râleur » et rayonnez auprès de votre entourage !

**21 jours
pour reprendre
votre vie en main**

© Olivier Dion



Coach d'entreprise certifiée et conférencière vivant entre Paris et Los Angeles, **Christine Lewicki** est fondatrice de la société O Coaching Inc dont la clientèle se déploie aux États-Unis, en Asie et en Europe. Spécialiste du leadership et formatrice en développement personnel, elle aide chacun à révéler ses talents ! Elle est l'auteur, chez le même éditeur, de *J'arrête de râler sur mes enfants (et mon conjoint)* et de *Wake up ! 4 principes fondamentaux pour arrêter de vivre sa vie à moitié endormi* (www.jarretederaler.com et www.christinelewicki.com).

« Un livre précieux, un livre nécessaire »
Préface de Laurent Gounelle

« Le public l'adore ! »
Le magazine *Elle*

www.editions-eyrolles.com

Conception : Studio Eyrolles © Éditions Eyrolles
Illustration : © Margaux Motin

Code éditeur : G56092
ISBN : 978-2-212-56092-3

J'ARRÊTE DE RÂLER ! L'INTÉGRALE

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 !

Du même auteur :

Wake up !, 4 principes fondamentaux pour arrêter de vivre sa vie à moitié endormi
J'arrête de râler !

J'arrête de râler !, le carnet d'exercices, avec la collaboration de Caroline Bee

Les exercices ont été réalisés avec la collaboration de Caroline Bee.

© Shutterstock : pages 157, 165, 166

© Lili la Baleine : page 171

Dans la même collection :

J'arrête de stresser !, Patrick Amar et Silvia André

J'arrête d'avoir peur !, Marie-France et Emmanuel Ballet de Coquereaumont

J'arrête de (me) juger !, Olivier Clerc

J'arrête la malbouffe !, Marion Kaplan

J'arrête de râler sur mes enfants (et mon conjoint) !,

Christine Lewicki et Florence Leroy

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

Création de maquette : Hung Ho Thanh

Mise en pages : 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, 2015

ISBN : 978-2-212-56092-3

Christine Lewicki

J'ARRÊTE DE RÂLER ! L'INTÉGRALE

Illustrations de Margaux Motin

EYROLLES



À Philippe, mon mari, l'Amour de ma vie

Sommaire

Préface 1

Introduction 3

PREMIÈRE PARTIE

Je me suis lancé un challenge « J'arrête de râler » 7

Chapitre 1 Comment tout a commencé 9

Moi la râleuse 9

Moi et les râleurs 13

Le déclic 13

Merci Gandhi 15

Chapitre 2 La face cachée de nos râleries 16

La quête du bonheur 16

Avons-nous peur d'être « différents » en choisissant le bonheur ? . . . 17

Et si on commençait par demander clairement de l'aide 22

Libérons-nous de nos automatismes 24

Râler pour rire 27

Râler et être résigné 28

Râler pour briller 28

Râler pour amener plus de monde à partager notre point de vue . . . 32

Râler pour s'insurger 33

Quel râleur suis-je ? État des lieux 38

DEUXIÈME PARTIE

Ce que j'ai appris en chemin 71

Chapitre 3 Choisir le bonheur 73

Pas besoin de gagner au loto pour arrêter de râler	73
Il est possible d'apprendre à être heureux	75
Le challenge « J'arrête de râler », un outil pour se reprogrammer.	76
Apprendre à vivre dans le présent	78
Apprendre à lâcher prise sur nos pensées négatives	79
Savoir lâcher prise dans notre désir de tout contrôler	83
Accepter de ne pas toujours savoir ce qui est bon pour nous.	84
Quand les autres nous énervent.	90

Chapitre 4 Communiquer autrement 93

Râler creuse un fossé avec les autres	93
Râler nécessite moins d'énergie que penser positivement	94
De l'importance de ne pas dramatiser	96
Apprendre à avoir le mot juste	100
Apprendre à dissiper les malentendus qui nous pourrissent la vie.	101
Apprendre à exprimer ses besoins et ses frustrations autrement	102
Remplacer nos râleries par des célébrations	107

Chapitre 5 Prendre sa vie en main 115

Ne pas reporter à demain.	115
Il n'y a pas de victime heureuse	117
Libérons les coupables !	120
Faire attention à la pression qui monte...	
comme dans une cocotte-minute	122
Savoir anticiper.	125
Accepter d'être imparfait	127
Remettre le plaisir au cœur de sa vie	128
Le plaisir par l'exemple	129
Arrêter de râler ou donner, se donner et redonner	131

TROISIÈME PARTIE

21 jours pour passer de râler à célébrer 173

Chapitre 6 Le challenge, comment ça marche ? 175

Le principe 176

Pourquoi 21 jours pour me sevrer d'une habitude ? 177

Apprendre à vivre sans râler 180

Pourquoi porter un bracelet ? 181

Comment reconnaître que je suis en train de râler ? 182

Les premiers jours de mon challenge 186

Les quatre phases du challenge 188

Un challenge pour passer de râler à célébrer 190

Chapitre 7 Questions/réponses 195

Combien de temps va-t-il me falloir pour réussir ce challenge ? 195

Est-ce que nous râtons quand nous éduquons nos enfants ? 197

Et les potins ? 200

En quoi arrêter de râler va-t-il créer un changement positif ? 202

Comment puis-je faire pour que quelqu'un arrête de râler ? 205

Est-il interdit de râler pour le reste de notre vie ? 207

Pour conclure 257

Après 21 jours... 257

Changer sa vie 258

Bonus La communication non violente 263

Bibliographie 269



PREMIÈRE PARTIE

Je me suis lancé un

challenge

« J'arrête de râler »

CHAPITRE 1

Comment tout a commencé

Pour être parfaitement honnête, je ne me souviens plus exactement comment tout a commencé. En arriver à ce challenge est le but de toute ma vie. Ce que je peux vous dire, c'est que petit à petit, entre les printemps 2009 et 2010, j'ai ressenti le désir de relever ce challenge : arrêter de râler ! Il a fallu du temps pour que mûrisse cette décision, et ce n'est qu'en avril 2010 que j'ai eu le déclic et que je me suis lancée. Voici les détails de mon cheminement et les raisons qui m'ont amenée à vivre cette aventure extraordinaire.

Moi la râleuse

Ce qui m'a donné envie de me lancer ce défi est finalement la prise de conscience que je me retrouvais bien trop souvent à mon goût dans des situations de frustration ou d'énervement, des moments où je me voyais en victime et du coup, je râlais ! Alors que je suis d'ordinaire plutôt positive...

À plusieurs reprises, j'ai remarqué que le soir, je me couchais fatiguée et vidée par ce que j'avais « subi » tout au long de la journée. J'avais l'impression d'avoir vécu toute ma journée comme une lutte permanente : préparer les enfants pour aller à l'école, avancer dans mon travail, être à l'heure, gérer la logistique de la maison et de mon activité professionnelle, faire face à certains conflits... Je me couchais en

me demandant si j'avais profité de moments de qualité au cours de ma journée, et le bilan était plutôt négatif.

Pourtant, ma journée avait été des plus ordinaires. Rien de grave n'était arrivé. Au contraire, ça avait été une journée normale, le quotidien finalement...

Je me suis alors demandé ce qui m'empêchait de profiter de ma vie quotidienne. Les jours se succédaient les uns aux autres, trop gris, et j'avais tendance à me dire que, plus tard, quand mes trois enfants seraient plus grands (surtout la petite dernière), quand mon entreprise serait plus développée, quand je pourrais prendre plus de temps pour moi, quand je serais en vacances, quand j'aurais ma famille pour m'aider cet été, etc. Bref, plus tard, seulement plus tard, je pourrais vivre plus sereinement.

Puis j'ai commencé à me dire : pourquoi attendre demain pour me sentir plus heureuse ? C'est dommage tout de même, parce que le quotidien, c'est ça la vraie vie, non ?

→ **Exercice 1 : Test : Quel(le) râleur (râleuse) suis-je ? (p. 40)**

« Hier n'est plus, demain n'existe pas... Seul aujourd'hui existe. » Ce sont les paroles d'un sage. Je les avais certes déjà entendues, mais dès lors je me suis décidée à les mettre en pratique.

Je suis une « mampreneu¹ » et mes journées sont chargées, entre mon entreprise (O Coaching Inc.), mes trois enfants qui vont dans trois écoles différentes, les activités de chacun (piscine, foot, piano...), mes responsabilités en tant que bénévole au bureau des directeurs de la Fédération de coaching de Los Angeles (ICFLA), ma vie de femme, d'épouse, de maman... le tout à 10 000 km de tout soutien familial dans une ville tentaculaire où tout va très vite !

1. Contraction de « maman » et « entrepreneur ».

Le soir dans mon lit, la tête sur l'oreiller, les yeux grands ouverts, j'ai cherché comment faire pour que mon quotidien soit source de plus de légèreté et de satisfaction, alors que ma vie me semblait plutôt chaotique.

Nous vivons tous des moments particulièrement joyeux et heureux : les week-ends, les vacances, les fêtes, les dîners avec les copains ponctués d'éclats de rire, les sorties en amoureux, les mariages, les voyages... Mais aussi tous ces précieux petits moments de détente comme par exemple un massage, un moment où l'on prend particulièrement soin de soi. Tous ces instants de bonheur et de plénitude nous sortent de notre train-train quotidien, mais il faut bien reconnaître que ce sont des petits bonheurs éphémères, souvent occasionnels, sinon exceptionnels.

Mais qu'en est-il du reste de notre vie ? Notre quotidien est bien plus souvent banal, rythmé par nos divers engagements... En y réfléchissant, je réalisais quel grand gâchis c'était de laisser s'écouler toutes ces heures « normales » de ma vie, sans leur trouver d'attraits, et encore plus de les subir.

Je veux du bonheur quotidiennement... car je sais qu'un jour ou l'autre je vais mourir. Chaque minute est extrêmement précieuse. Ma vie est un cadeau et je compte bien en profiter pleinement.

Et je me suis rendu compte que ce qui me minait le plus, c'était tous ces moments où je râlais. Faire les choses en bougonnant, m'énerver sur mon ordinateur, râler au volant de ma voiture, cancaner, me plaindre des enfants, soupirer, rechigner, râler encore et toujours... Cela polluait ma vie et, soyons réalistes, c'était tout à fait stérile.

Toujours la tête sur mon oreiller, scrutant la lampe au-dessus de mon lit, je me suis interrogée sur ma vie. Je suis le genre de personne à toujours dire que « la vie est belle », alors pourquoi râler ? J'étais en bonne santé, plutôt joyeuse et positive, heureuse dans mon mariage, gaga de mes enfants, j'adorais mon métier... Et pourtant, quelles que

soient les circonstances, je trouvais encore le moyen de râler et de me coucher vidée, frustrée, lessivée...

→ **Exercice 2 : Quelle est la cause de mes râleries ? (p. 45)**

“ « La sensation d'être heureux ou malheureux dépend rarement de notre état dans l'absolu, mais de notre perception de la situation, de notre capacité à nous satisfaire de ce que nous avons. » ”

Le Dalai-Lama

C'est alors que je me suis dit : « Et si j'arrêtais de râler, tout simplement ? »

Oui, je sais, j'ai écrit « tout simplement », mais je sais, à présent que j'écris ces lignes après avoir réalisé le challenge, que ce n'est pas si simple ! L'idée est surtout de choisir entre philosopher sur le bonheur, lire plein de livres et aller à des séminaires sur la question, ou bien décider aujourd'hui de commencer à faire tout ce que l'on peut pour le vivre, en commençant par s'engager à ne plus râler du tout pendant 21 jours consécutifs ! Et ensuite, voir ce qui se passe !

Aux États-Unis, où je vis depuis de nombreuses années, ce genre de challenge en 21 jours pour arrêter de râler (ou fumer, se mettre à méditer, perdre du poids, exprimer sa gratitude...) est assez courant², et je me suis dit : « Je ne peux plus reculer, je dois le faire moi aussi jusqu'au bout, pour moi, ma vie, ma famille. » Je vous donnerai plus de détails sur le « pourquoi » des 21 jours dans la troisième partie de ce livre (voir p. 177).

2. Les plus connus sont ceux proposés par Edwene Gaines dans son livre *Les Quatre Lois spirituelles de la prospérité* (AdA, 2012) et Will Bowen dans son livre *21 jours sans se plaindre* (Éditions de l'Homme, 2015).

Quand j'ai commencé mon challenge, je n'avais aucune idée de l'ampleur de mes râleries (ça a été un choc quand je m'en suis rendu compte !), ni de ce que relever ce défi allait m'apporter.

Moi et les râleurs

J'ai aussi eu envie de me lancer dans ce challenge après avoir remarqué à quel point les personnes qui râlent autour de moi puisent mon énergie. Quand je côtoie un râleur en ville, dans mon travail, à la maison, cela m'affecte beaucoup. Je suis sensible à ces « ondes » négatives que ces personnes dégagent et qui polluent ma journée. Soit je ressens leur fureur, soit j'ai beaucoup d'empathie pour leurs plaintes, parfois même je me sens coupable et me demande si ce n'est pas de ma faute s'ils râlent !

→ **Exercice 3 : Il y a de la râlerie dans l'air ! (p. 47)**

Et vous, êtes-vous aussi entouré de râleurs ? Comment vous sentez-vous quand vous les entendez se plaindre ?

Pour moi, ça a été une réelle prise de conscience. Cette sensibilité que je ressens au contact de râleurs m'a fait réaliser l'importance de moins râler moi-même pour préserver le bien-être de mon mari, de mes enfants, de mes amis, de mes relations professionnelles ou encore de mon équipe.

Si je suis aussi sensible aux râleries des autres, alors je dois changer !

Le déclic

Je me souviens précisément du jour où j'ai eu le déclic et décidé de me lancer pour de bon. Ma conversation intérieure, dans mon lit, avait eu

lieu quelques semaines auparavant, mais je n'avais pas encore eu le courage de me lancer. Vingt et un jours consécutifs sans râler, c'est un gros défi. Je m'étais donné une multitude d'excuses : pas le temps, pas le bon moment, pas envie de me stresser avec une obligation supplémentaire, ni de m'imposer une nouvelle contrainte.

Et pourtant un jour, alors que nous étions avec une bande d'amis très proches, j'ai eu ce déclic. Nous étions tous à table chez mon amie Sabine, qui avait eu la gentillesse de nous recevoir. Un beau repas du dimanche avec toute une ribambelle d'enfants qui couraient partout, pendant que leurs parents prolongeaient le festin autour d'un café. C'est alors que nous avons commencé à parler des gens qui râlent tout le temps. Nous sommes tombés d'accord : c'est minant d'être entouré de râleurs. Et là, je me suis entendue dire : « Ah ! Les gens qui râlent tout le temps, c'est franchement nul, ils perdent leur temps... » Et tout à coup, j'ai eu un flash, j'ai pris conscience que j'étais en train de râler sur les râleurs !

Il m'a fallu cette prise de conscience pour décider d'agir, de sortir de cette spirale, de cette habitude qui ne me convenait pas. Et c'est ainsi que le challenge « J'arrête de râler » est né. J'ai fait une petite vidéo, que j'ai postée sur un blog créé pour l'occasion (www.jarretederaler.com), et j'ai diffusé le lien sur les réseaux sociaux... L'information a commencé à circuler. Au bout de quelques jours, plusieurs blogueurs connus relayaient à leur tour mon message, puis j'ai été invitée sur RMC dans l'émission « Deux minutes pour convaincre ». Quelques semaines plus tard, la presse (le mensuel *Psychologies* et l'hebdomadaire *Le Pèlerin*) publiait des articles sur mon blog³. Manifestement, ce challenge n'intéressait pas que moi ! Et maintenant, si vous avez ce livre entre vos mains, c'est que ce message vous parle à vous aussi !

J'ai choisi de ne pas faire cette démarche en cachette, dans le silence. Avec le blog, j'ai voulu la partager, dire haut et fort mon cheminement afin d'être soutenue. Le blog a eu cet effet, il m'a permis de faire un

3. jarretederaler.com

bilan quotidien et d'échanger avec mes lecteurs pour tirer les leçons de ce challenge. Vous trouverez d'ailleurs tout au long de ce livre des exercices dont une série de mini-challenges qui vous permettront, vous aussi, de faire ce bilan et d'en tirer des leçons.

→ *Exercice 4 : Je fais le tri dans mes pensées (p. 48)*

Merci Gandhi

En démarrant ce challenge, je me suis sentie guidée par 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. Si je suis agacée par les gens qui râlent, alors je dois commencer par arrêter de râler, 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.



EXERCICES

Quel(le) râleur (râleuse) suis-je ?

État des lieux

Il s'agit maintenant, grâce aux exercices qui suivent, de prendre conscience de vos râleries. Êtes-vous un(e) grand(e) râleur (râleuse) ? Qu'est-ce qui contribue à vos râleries ? Qu'est-ce qui vous fait démarrer au quart de tour ? Qu'est-ce qui vous empêche de vivre mieux ? Quelles sont vos zones à risque ?

Vous n'êtes pas obligé(e) de réaliser ces exercices dans l'ordre, même si nous avons créé une certaine logique entre eux. Allez vers ceux qui vous parlent vraiment et faites-les jusqu'au bout. Pas pour nous mais pour vous. N'oubliez pas : tout ceci est un jeu, le jeu de la vie, de votre vie ! Et nous voulons vous aider à en profiter !

Et pour vous mettre en parfaite condition, je vous propose d'abord un petit texte à méditer... Je suis certaine qu'il éveillera en vous une multitude de réflexions éclairantes !

Je médite... La corde invisible

Un paysan se rend au marché avec trois de ses ânes pour vendre sa récolte. La ville est loin et il lui faudra plusieurs jours pour l'atteindre.

Le premier soir, il s'arrête pour bivouaquer non loin de la maison d'un vieil ermite. Au moment d'attacher son dernier âne, il s'aperçoit qu'il lui manque une corde. « Si je n'attache pas mon âne, se dit-il, demain, il se sera sauvé dans la montagne ! »

C'est pourquoi le paysan monte sur son âne après avoir solidement attaché ses deux autres bêtes, et prend la direction de la maison de

l'ermite. Arrivé à destination, il demande au vieil homme s'il n'aurait pas une corde à lui donner. Le vieillard a depuis longtemps fait vœu de pauvreté et n'a pas la moindre corde. Cependant, il s'adresse au paysan : « Retourne à ton campement et, comme chaque jour, fais le geste de passer une corde autour du cou de ton âne. Surtout, n'oublie pas de feindre de l'attacher à un arbre. »

Perdu pour perdu, le paysan fait exactement ce que lui a conseillé le sage. Le lendemain, à son réveil, son premier regard se porte sur son âne. Surprise, il est toujours là ! Après avoir chargé les trois baudets, il décide donc de se mettre en route. Mais là, il a beau faire, tirer sur son âne, le pousser, rien n'y fait : l'animal refuse de bouger. Désespéré, il retourne voir l'ermite et lui raconte sa mésaventure.

« As-tu pensé à enlever la corde ? lui demande le vieillard.

– Mais, il n'y a pas de corde ! s'exclame le paysan.

– Pour toi oui, mais pas pour ton âne... »

Le paysan retourne alors au campement et, d'un ample mouvement, il mime le geste de retirer la corde. L'âne le suit sans aucune résistance.

Ne nous moquons pas de cet âne.

Auteur inconnu

Ne sommes-nous pas, nous aussi, esclaves de nos convictions (nous nous imaginons que nous « devons faire » ceci ou « devons être » comme cela et nous craignons le regard des autres, etc.) ? Pire encore, ne sommes-nous pas enchaînés à nos habitudes mentales (peur, jalousie, orgueil, envie, etc.) ? Tout ceci n'est pourtant qu'imagination de notre part, car rien ni personne ne nous oblige à quoi que ce soit. En réalité, c'est nous qui nous obligeons à certains actes. Dans tout ce que nous faisons, nous avons toujours le choix, il ne s'agit que de le vouloir vraiment...

Demandez-vous donc quelle(s) corde(s) invisible(s) vous empêche(nt) de vous exprimer, de vivre, de vous épanouir et de progresser...

Exercice 1 : Test : Quel(le) râleur (râleuse) suis-je ?

Si vous tenez ce livre entre les mains, c'est que vous avez déjà conscience que vos râleries vous pourrissent plus la vie qu'autre chose. À vous d'identifier quel type de râleur (râleuse) vous êtes et surtout la raison pour laquelle vous râlez.

Entourez parmi les affirmations suivantes celle qui vous correspond le plus.

1. Vous prenez un verre avec votre ancienne copine de lycée Laurence, que vous n'avez pas vue depuis dix ans et qui vous a retrouvé(e) sur Facebook. Après les embrassades d'usage, elle vous déballe les échecs de sa vie : son divorce, son job qui la stresse, les travaux de sa maison qui n'en finissent pas...

OK, elle semble ne pas aller bien, mais vous ne pouvez pas en placer une.

C'est inadmissible que son conjoint la quitte avec trois enfants à charge. Les hommes sont bien tous les mêmes !

Pauvre Laurence... Elle semblait si confiante et dynamique quand nous étions jeunes...

2. Un soir, vous rentrez d'une journée de travail harassante. Vous trouvez la table de la salle à manger pleine de papperasse, la vaisselle sale de la veille est dans l'évier et une lessive attend d'être étendue depuis deux jours.

Vous demandez à vos proches de se mettre à votre place. Est-ce que ça leur ferait plaisir de trouver un bazar comme ça en rentrant ?

C'est à chaque fois la même chose. En plus de votre journée, vous allez vous farcir une heure de rangement. Vous en avez presque les larmes aux yeux.

Vous criez et faites la vaisselle le plus bruyamment possible.

3. Quelle est la devise qui correspond le mieux à votre état d'esprit ?

- Dans la vie, on ne fait pas toujours ce qu'on veut.
- Dans la vie, les vrais amis se comptent sur les doigts d'une main.
- Dans la vie, on ne peut compter que sur soi-même.

4. Votre connexion Internet est en panne et vous appelez la hotline. Une voix suave vous répond que « votre appel va être pris dans 5 minutes ». Sauf que ça fait 20 minutes qu'on vous dit ça...

- Vous commencez à fulminer et faites un scandale quand l'opérateur vous répond enfin.
- Vous raccrochez. De toute façon, c'est à chaque fois la même chanson, ils se fichent du monde.
- Vous mettez l'appel sur haut-parleur et classez la pile de papiers qui traîne depuis des semaines sur votre bureau. Quand l'opérateur décroche, vous lui signalez votre frustration tout en sachant que vous êtes probablement la dixième personne à faire ça depuis ce matin.

5. Vous êtes au restaurant. Le serveur vous amène un steak à point (alors que vous aviez demandé une viande saignante) et des frites pas cuites.

- Vous soupirez et vous mangez votre steak à contrecœur. Pendant tout le dîner, vous pestez et vous remarquez d'autres défaillances dans le service. Encore une adresse à rayer de votre carnet !
- Vous rappelez le serveur et lui demandez s'il est capable de prendre une commande correctement, alors que le restaurant n'est même pas bondé. C'est dingue, tout de même !
- Vous signalez au serveur l'erreur dans la cuisson et demandez qu'on vous apporte un steak saignant et, au passage, des frites plus croustillantes. Vous faites remarquer à votre conjoint(e)

que vous ne serez pas synchros pour le plat. Pour une fois que vous alliez au resto tous les deux...

6. Que pensez-vous des débats politiques télévisés ?

- Tous les mêmes : des promesses, des ronds de jambe et, au final, c'est toujours la même galère à la fin du mois.
- Vous irez voter parce que c'est votre devoir. Pour le reste, personne ne peut vraiment vous aider.
- Tous pourris !

7. Vous êtes dans la file d'attente d'un supermarché avec un seul malheureux paquet de lessive dans les mains. Devant vous, une queue interminable de chariots remplis à ras bord.

- Vous ruminez en espérant que quelqu'un fera un petit geste. Vous avez le chic pour toujours choisir la mauvaise file !
- Évidemment, tout le monde fait comme s'il n'avait rien vu. Les gens sont vraiment de sales égoïstes.
- Vous demandez à la gentille dame de devant si elle peut vous laisser passer. Avec humour, vous lui dites qu'elle sait probablement ce que c'est !

8. Lorsque vous vous sentez en colère contre quelqu'un de proche :

- Tant pis pour lui ! Vous n'aimez pas qu'on vous traite injustement. À lui de s'excuser.
- La colère vous ronge et se transforme en tristesse. Vous pensiez vraiment pouvoir compter sur son soutien.
- Vous désamorcez la tension le plus vite possible, en partageant avec lui votre colère. Vous finissez d'ailleurs souvent par convenir tous les deux que c'est la période difficile que vous vivez chacun qui est à l'origine de ce conflit.

9. Voilà plusieurs heures que vous voyagez à côté de trois bambins insupportables, que leur mère n'arrive visiblement pas à tenir. Soudain, une voyageuse se lève

dans le wagon pour rappeler vertement à la mère de famille que tout le monde subit les cris de ses enfants.

+ Vous avez pensé exactement comme cette dame et vous avez serré les dents pendant tout le voyage. Elle a simplement eu plus de cran que vous.

○ Vous la félicitez d'un petit regard entendu. C'est vrai que ces trois gamins, vous les auriez bien jetés par-dessus bord !

□ Cette dame, c'est vous !

10. Vous êtes à une soirée. La conversation dérive sur Muriel, une copine un peu « pénible » de la bande. Les critiques se mettent à fuser sur son caractère, son comportement, son physique, son conjoint... Évidemment, Muriel n'est pas présente.

○ Vous racontez la fois où Muriel est restée des heures chez vous en fin de soirée alors que vous étiez crevé(e). Vous aviez failli l'étriper !

□ C'est vrai, elle est insupportable, Muriel, elle ennuie tout le monde, ne parle que d'elle et elle oublie systématiquement votre anniversaire.

+ D'accord, Muriel n'est pas toujours facile. Vous vous demandez si vos amis vous critiquent de la sorte quand vous n'êtes pas là.

11. À l'arrière de votre voiture, vous découvrez, à côté du rehausseur de votre enfant, une superbe collection de crottes de nez collées à l'intérieur de la portière.

+ Vous êtes désespéré(e) et râlez sur votre enfant qui ne respecte rien. Vous nettoyez en ruminant.

□ Vous punissez votre enfant et lui demandez de nettoyer ses cochonneries. Ce soir, il est privé de dessert.

○ Vous trouvez cela drôle et dégoûtant en même temps. Vous expliquez à votre enfant que les crottes de nez vont dans les mouchoirs. Vous lui demandez de nettoyer.

12. Demain, vous devez vous lever tôt et être en forme. *Damned*, vos voisins du dessus ont visiblement organisé une soirée et le bruit va en s'amplifiant, tout comme la musique.

- Après avoir pesté quelques minutes, vous sortez vos précieux bouchons d'oreilles et essayez de penser à autre chose.

- Ce n'est quand même pas de chance que ça tombe ce soir-là, en semaine. En plus, ils auraient pu mettre un mot.

- Malgré votre bonne volonté et le massage relaxant de votre conjoint(e), vous explosez à 23 h 30.

13. Quel artiste représente pour vous le parfait râleur ?

- Stéphane Guillon

- Guy Bedos

- Richard Bohringer

Votre profil

Vous avez une majorité de

On pourrait dire que les râleries agissent sur vous par contagion ! Vous râlez par habitude, pour faire comme les autres, parce que le temps s'y prête, parce que vous avez toujours réagi comme ça... Bref, vous n'exprimez rien de très grave à travers vos râleries, mais vous pestez en permanence, sans même en avoir conscience. Les transports, la météo, les retards, un contretemps, le petit dernier qui ne finit pas sa tartine... Quand vous êtes bien luné(e), vos grommellements peuvent même revêtir un caractère comique. Il n'empêche que cela vous donne un faux air de capitaine Haddock. Et ce n'est pas forcément une image que vous appréciez. En réalisant les exercices de ce cahier, vous parviendrez à créer de nouveaux automatismes, pour remplacer vos râleries par des célébrations.

Vous avez une majorité de

La râlerie est chez vous un moyen de défense pour exprimer certaines angoisses, plus profondes. Souvent, lorsque vous râlez, vous voulez en

fait partager des besoins beaucoup plus essentiels. Simplement, vous n'adoptez pas la bonne stratégie pour le faire. Car, en râlant, vous vous épuisez et vous passez justement à côté de l'expression de ces besoins fondamentaux. C'est une sorte de « déplacement » psychologique, et, à moins qu'ils ne soient devins, les autres ne peuvent pas deviner ce qui se cache sous votre carapace de tortue maussade ! Vous devez axer vos efforts sur la communication : en exprimant à vos proches ce qui ne va pas réellement, ce qui vous dérange, ce qui pourrait être amélioré, vous vous simplifierez la vie... et vous râlez moins !

Vous avez une majorité de ☐

De vous, on doit dire souvent que vous avez « un sacré caractère », qu'« il ne faut pas vous marcher sur les pieds », voire que vous êtes colérique (non, non, ne nous frappez pas !). Vous râlez souvent, pour de petites et de grandes choses, et votre cerveau est en « alerte râlerie » maximum. L'avantage est que vous parvenez par ce biais à vous libérer de vos pressions intérieures. Parce que, au fond de vous, sommeille une indignation de tous les instants, qui est tout à fait sincère. Une table non débarrassée vous met dans le même état de nerfs qu'un fait divers révoltant. Le risque est que l'on finisse par ne plus vous prendre au sérieux : chien qui aboie ne mord jamais. Apprenez à dompter votre colère et votre énergie, afin de les mobiliser de façon positive.

Exercice 2 : Quelle est la cause de mes râleries ?

Il est important d'observer comment vous réagissez quand vous êtes frustré(e) ou quand quelque chose ne se passe pas comme vous voulez. Selon votre nature, pessimiste ou optimiste, vous ne réagirez pas de la même manière.

Les pessimistes ont tendance à penser que la cause de leur râlerie est universelle et permanente : « On ne peut pas compter sur les services de transports en commun [universalité, valable dans tous les domaines], il y a toujours des retards ou des grèves [permanence]. »

Les optimistes vont plutôt avoir tendance à attribuer leurs frustrations à des causes transitoires et spécifiques : « Sur la ligne A du RER [spécifique], il y a plus souvent du retard que sur les autres lignes, car elle doit être rénovée [transitoire]. Mais globalement, cette ligne me rend bien service. »

Que dites-vous en cas de frustration ?

Identifiez trois situations qui vous ont fait râler cette semaine :

1.
2.
3.

Pour chacune d'entre elles, indiquez ce que vous vous êtes dit (ne cherchez pas à modifier, peu importe si c'était juste ou non) :

1.
2.
3.

Puis, reprenez vos réponses et notez-vous. Avez-vous tendance à voir les choses qui vous frustrent comme des choses permanentes et universelles ou transitoires et spécifiques ? Notez devant chacune un *P* pour permanente et un *T* pour transitoire. Notez ensuite un *U* pour universelle et un *S* pour spécifique.

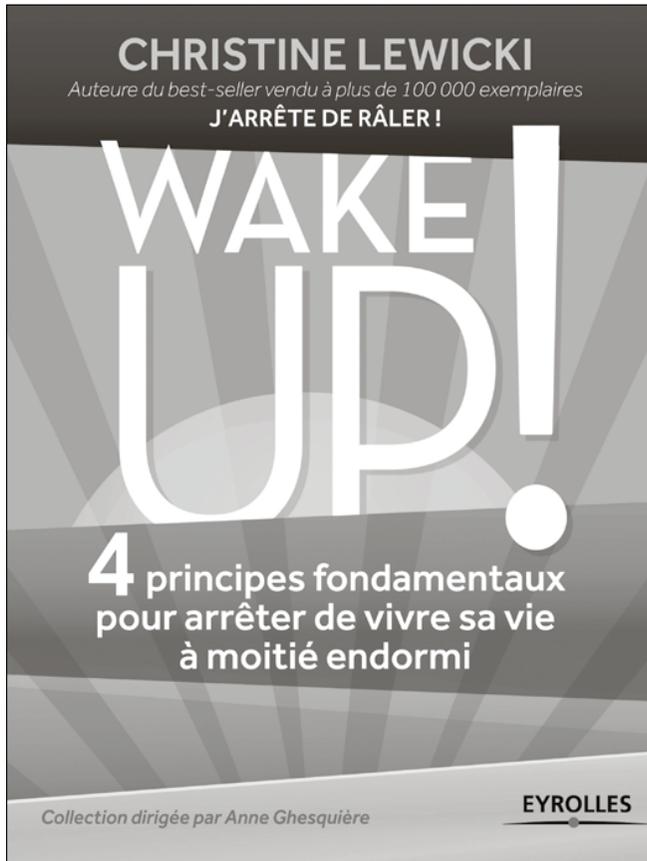
À chaque fois que vous imaginez des causes permanentes et universelles, sachez qu'elles alimentent votre frustration et font monter la pression en vous ; vous vous sentez victime, impuissant(e) et découragé(e) et concluez : « À quoi bon ! »¹

1. Cet exercice est inspiré d'un exercice tiré du *Petit Cahier d'exercices pour voir la vie en rose* d'Yves-Alexandre Thalmann, Éditions Jouvence, 2010.

 **Pour communiquer avec Christine**

Pour partager vos témoignages sur ce livre, je vous invite à poster un commentaire sur le blog www.jarretederaler.com
Vous pouvez aussi télécharger sur ce blog votre **kit gratuit J'arrête de râler**.

Du même auteur



Dans la même collection

