

CHRISTINE LEWICKI

J'ARRÊTE DE RÂLER !

Illustrations de Lili la baleine

© Groupe Eyrolles, 2011
ISBN : 978-2-212-54973-7

EYROLLES



TABLE DES MATIÈRES

PRÉFACE	5
---------------	---

PARTIE 1

JE ME SUIS LANCÉ UN CHALLENGE : « J'ARRÊTE DE RÂLER »

CHAPITRE 1

COMMENT TOUT A COMMENCÉ	11
Moi la râleuse	11
Moi et les râleurs	14
Le déclic	15
Merci Gandhi	16

CHAPITRE 2

LA FACE CACHÉE DE NOS RÂLERIES	17
La quête du bonheur	17
Avons-nous peur d'être « différent » en choisissant le bonheur?	18
Et si on commençait par demander clairement de l'aide	23
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

PARTIE 2

CE QUE J'AI APPRIS EN CHEMIN

CHAPITRE 3

CHOISIR LE BONHEUR	39
Pas besoin de gagner au loto pour arrêter de râler	39
Il est possible d'apprendre à être heureux.....	41
Le challenge « J'arrête de râler », un outil pour se reprogrammer.....	42
Apprendre à vivre dans le présent plutôt que de juger le passé ou espérer le futur	44
Apprendre à lâcher prise sur nos pensées négatives.....	47
Savoir lâcher prise dans notre désir de tout contrôler.....	50
Accepter de ne pas toujours savoir ce qui est bon pour nous	52
Quand les autres nous énervent.....	57

CHAPITRE 4

COMMUNIQUER AUTREMENT	60
Râler creuse un fossé avec les autres.....	60
Râler nécessite moins d'énergie que penser positivement	61
De l'importance de ne pas dramatiser.....	64
Apprendre à avoir le mot juste	70
Apprendre à dissiper les malentendus qui nous pourrissent la vie.....	71
Apprendre à exprimer ses besoins et ses frustrations autrement.....	73
Remplacer nos râleries par des célébrations.....	78

CHAPITRE 5

PRENDRE SA VIE EN MAIN	86
Ne pas reporter à demain	86
Il n'y a pas de victime heureuse.....	89
Libérons les coupables !.....	91
Faire attention à la pression qui monte... comme dans une cocotte-minute.	93

Savoir anticiper.....	96
Accepter d'être imparfait	98
Remettre le plaisir au cœur de sa vie	99
Le plaisir par l'exemple.....	100
Arrêter de râler ou donner, se donner et redonner.....	106

PARTIE 3

21 JOURS POUR PASSER DE RÂLER À CÉLÉBRER

CHAPITRE 6

LE CHALLENGE, COMMENT ÇA MARCHE ?	115
Le principe	116
Pourquoi 21 jours pour me sevrer d'une habitude?.....	117
Apprendre à vivre sans râler	120
Pourquoi porter un bracelet?	121
Comment reconnaître que je suis en train de râler?.....	122
Les premiers jours de mon challenge.....	124
Les quatre phases du challenge.....	126
Un challenge pour passer de râler à célébrer	129

CHAPITRE 7

QUESTIONS/RÉPONSES	135
Combien de temps va-t-il me falloir pour réussir ce challenge?.....	135
Est-ce que nous râlon quand nous éduquons nos enfants?	137
Et les potins?	140
En quoi arrêter de râler va créer un changement positif?.....	144
Comment puis-je faire pour que quelqu'un arrête de râler?	148
Et si je connais quelqu'un qui fait le challenge et que je le surprends à râler?	150
Est-il interdit de râler pour le reste de notre vie?	151

POUR CONCLURE	155
Après 21 jours... ..	155
Dans vos mains repose le secret.....	156
pour transformer votre vie	156

ANNEXES

LE CHALLENGE ET VOUS	164
Quelques exercices pour arrêter de râler.....	164
LA COMMUNICATION NON VIOLENTE	177
RESSOURCES	182