

Collection dirigée par ANNE GHESQUIÈRE

J'ARRÊTE DE RÂLER

CHRISTINE LEWICKI
FLORENCE LEROY

SUR MES ENFANTS

{ et mon conjoint }

21 jours
★
POUR CHANGER



EYROLLES

Tous les soirs, c'est la même chose : après une journée de boulot, vous vous retrouvez à préparer le dîner dans une maison en bazar tout en gérant votre ado en pleine crise, les devoirs du cadet et le petit dernier qui pleure, car il veut qu'on lui lise une histoire « tout de suite »...

Vous aviez imaginé une vie de famille synonyme de paix et de bonne humeur, mais elle ressemble plutôt à un champ de bataille. **Vous vous réveillez un matin en réalisant que vous êtes devenu le parent que vous ne souhaitiez pas être...**

Après le best-seller *J'arrête de râler*, Christine Lewicki et Florence Leroy s'attaquent à un tabou : ces parents désarmés qui en ont marre de râler dans leur foyer. Loin des conseils théoriques impossibles à appliquer, **elles vous parlent de cœur à cœur et vous livrent leurs solutions** pour retrouver sérénité et bienveillance avec vos proches.

Suivez leur programme, renouez avec des relations familiales harmonieuses et prenez plus de plaisir à être ensemble, tout simplement !

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 pour se créer une vie {extra}ordinaire !



Florence Leroy est conseillère conjugale et familiale. Elle accompagne les familles vers plus de bienveillance et de plaisir à vivre ensemble, par le biais d'ateliers, de groupes de parole et de conférences.

À elles deux, elles ont 7 enfants de moins de 15 ans.

Consultez leur site internet : www.christinelewicki.com — www.florenceleeroy.fr

**J'ARRÊTE DE RÂLER
SUR MES ENFANTS
{ ET MON CONJOINT }**

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 !

Toutes les illustrations originales sont de Lili La Baleine
Avec la collaboration de Valérie Mauriac-Saulière

Dans la même collection :

Christine Lewicki, *J'arrête de rôler*

Patrick Amar, Silvia André, *J'arrête de stresser*

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, 2013
ISBN : 978-2-212-55611-7

Christine Lewicki
Florence Leroy

J'ARRÊTE DE RÂLER SUR MES ENFANTS { ET MON CONJOINT }

21 jours pour changer

EYROLLES



*Nous dédions ce livre
à Armelle, notre maman, qui nous a transmis le sens de l'écoute
et Étienne, notre papa, qui nous a transmis l'audace d'entreprendre.
Ainsi qu'à Philippe et Guillaume, nos maris, pour leur soutien et leur amour.
Et à Anna, Alice et Domitille, Sidonie, Hippolyte, Capucine et Margaux,
nos enfants, qui nous montrent le chemin de la parentalité.*

Sommaire

Introduction. 1

PREMIÈRE PARTIE

Mais au fait, pourquoi je râle ? 7

Chapitre 1 Pourquoi je râle sur mes enfants ? 11

Chapitre 2 Pourquoi je râle sur mon conjoint ? 26

Chapitre 3 Pourquoi je râle à propos de mon rôle de parent ? . . 43

DEUXIÈME PARTIE

21 jours pour changer sa vie 53

Chapitre 4 Focus sur le challenge « J'arrête de râler
sur mon enfant » 55

Chapitre 5 Sept grandes leçons de vie 88

TROISIÈME PARTIE

**21 et quelques « trucs » pour arrêter de râler
sur ma famille 145**

Chapitre 6 Quelques trucs à faire en prévention pour cultiver
la bonne humeur 147

Chapitre 7 Quelques trucs à faire juste avant la crise
pour la contourner 177

Chapitre 8 Quelques trucs à faire pendant la crise pour ne pas perdre pied	190
Chapitre 9 Quelques trucs à faire dès maintenant pour prendre soin de soi	197
Conclusion	215
Bibliographie	217
Table des matières	221

Introduction

En tant que parents, nous avons tous nos moments de crise, de découragement, de ras-le-bol. Nous nous retrouvons à préparer le dîner, fatigués par notre journée, en s'inquiétant pour notre adolescent qui est en pleine crise, en aidant le cadet avec ses devoirs, tout en gérant le petit dernier qui pleure car il veut qu'on lui lise une histoire « tout de suite ». Parfois, c'est vraiment « dur dur » de garder son calme !

Le jour où notre enfant naît, nous devenons parents, et bien souvent nous n'avons aucune idée de ce qui nous attend. Nous devenons parents sans aucune préparation ni formation. D'ailleurs, être parent, cela ne s'apprend pas. Il n'existe pas de mode d'emploi. Chaque parent est unique, chaque enfant est unique. Chaque relation parent/enfant est unique, et ce n'est finalement que sur le tas que nous pouvons ajuster notre relation pour réussir à vivre ensemble au mieux.

Nous avons imaginé une vie de famille faite de paix, de coopération et de bonne humeur. Mais soyons francs, parfois notre vie de famille ressemble plutôt à un champ de bataille. Nous n'avions pas anticipé les difficultés, nous n'avions pas imaginé les résistances de nos enfants. Cela est frustrant et contrariant. Nous sommes comme sous le choc, avec l'impression de subir cet état de fait, alors nous râtons après nos enfants et après notre entourage. Tout cela crée des frictions, et l'on se retrouve à être le parent – et le conjoint – que l'on ne souhaitait justement pas être.

Ce livre a pour but d'apporter plus de bienveillance dans les familles : plus de bienveillance des parents envers leurs enfants, et plus de bienveillance des parents envers eux-mêmes. Arrêter de râler pour mettre plus de légèreté dans la relation, plus de plaisir à être ensemble, c'est le véritable challenge que nous vous proposons.

Ce livre est la suite du premier *J'arrête de râler*, et se concentre cette fois-ci tout particulièrement sur les râleries en famille. Moi, Christine, j'ai voulu l'écrire car les valeurs familiales sont profondément ancrées dans ma vie. Issue d'une famille de cinq enfants, et de plus de cent cousins, je suis moi-même maman de trois enfants. Je sais à quel point la famille peut être en même temps source de richesses et de challenges. Je sais à quel point la famille peut être un terrain de joie et de douceur, mais aussi un terrain de frustrations et de conflits. C'est d'ailleurs en grande partie à partir de ce constat que je me suis lancée en 2010 le challenge d'arrêter de râler pendant 21 jours consécutifs, pour me sevrer de cette mauvaise habitude qui gâchait mon quotidien.

Dès le début de ce projet, il a été clair que ce présent ouvrage ne serait pas une simple déclinaison du premier *J'arrête de râler*. J'ai voulu apporter une vraie valeur ajoutée à mes nombreux lecteurs qui me font confiance, et pour cela, j'ai choisi de m'entourer d'une experte chevronnée en parentalité et communication familiale car être maman de trois enfants ne suffisait pas pour m'autoriser à écrire un livre sur la famille !

Très vite ce fut une évidence de proposer à Florence Leroy d'écrire ce livre avec moi. En plus d'être conseillère conjugale et familiale, Florence anime depuis quatre ans des ateliers de communication en famille (Faber et Mazlish) et des groupes de parole pour parents. Elle est elle-même maman de quatre enfants (à nous deux, cela fait sept enfants de 6 à 15 ans !). Pour tout vous dire, Florence est aussi ma sœur aînée. Rien de tel qu'un projet familial pour écrire un livre sur la famille ! Je suis ravie de vous la présenter.



Témoignage de Florence

« Je suis une des sœurs de Christine, et je suis maman de quatre enfants, et c'est d'abord parce que je suis maman que je suis devenue experte en communication familiale ! Lorsque j'ai choisi de quitter mon job de cadre sup dans une grande boîte et de consacrer mon temps à l'éducation de mes enfants, j'étais pleine d'enthousiasme, pleine d'idées sur mon rôle de parent, pleine de principes plus ou moins réfléchis. Et lorsque mes deux aînés ont eu 3 ans et 1 an, j'ai cru devenir folle...

Je voulais leur transmettre mes valeurs, les initier à la vie, j'étais pleine de bonne volonté pour bien faire. Mais au bout de quelque temps, il a bien fallu que je regarde la réalité en face. Ma vie de famille ne ressemblait en rien à l'idée harmonieuse que je m'en étais faite. En réalité, il y avait d'un côté moi et mes principes, et de l'autre mes enfants complètement hermétiques à mes demandes. Alors, je me suis mise à lire des livres, des magazines, je suis allée écouter des conférences, j'ai participé à des groupes de parents, j'ai suivi des journées de formation sur la communication. De fil en aiguille, je me suis passionnée pour le sujet car ma vie de famille commençait à se transformer. Alors je me suis formée à l'animation de groupes de parents, et au conseil conjugal et familial.

Bref, je connais beaucoup de choses sur « comment communiquer avec mes enfants ». Et quand Christine a écrit son premier livre *J'arrête de râler*, je ne me suis pas sentie vraiment concernée par la question. En revanche, quand elle m'a proposé d'écrire à deux *J'arrête de râler sur mes enfants {et mon conjoint}*, je me suis sentie fière d'un tel honneur.

Rejoindre ce beau projet était enthousiasmant ! J'ai alors réalisé que j'allais être "obligée" de faire le challenge d'arrêter de râler pendant 21 jours consécutifs ! En effet, comment écrire sur le sujet sans passer par l'expérience ? Alors, plutôt que de voir cela comme une contrainte, j'ai choisi de le vivre comme une formidable opportunité, et de récolter moi aussi les fruits de cette fantastique aventure. Ce sont ces fruits que je vous livre dans cet ouvrage afin de partager ensemble cette expérience inédite. »

Ce livre a été écrit en trois parties :

- Dans la première partie, nous avons listé toutes les situations où nous constatons que nous râtons, car nous pensons que la seule solution est de râler. Ce sont toutes ces situations où nous nous sentons démunis et coincés. L'idée n'est pas bien sûr de dresser un portrait déprimant de notre rôle de parents, mais plutôt de prendre le temps de faire un bilan, un état des lieux de la situation (des dégâts ?) pour pouvoir commencer les travaux d'amélioration. L'idée est donc dans un premier temps de commencer par identifier clairement où nous en sommes, pour pouvoir ensuite choisir où nous voulons aller (ce qui fera l'objet de la suite du livre).
- Dans la deuxième partie de ce livre, nous vous présentons d'abord le challenge d'arrêter de râler pendant 21 jours consécutifs. Puis nous vous livrons les leçons de vie les plus déterminantes que nous avons pu tirer de ce challenge, et qui ont véritablement et durablement transformé notre vie familiale.
- La troisième partie est la partie la plus pratique de ce livre. En effet, nous avons voulu vous donner pas moins de vingt et un et quelques trucs (impossible de n'en garder que vingt et un !) pour arrêter de râler définitivement en famille. Toutes ces idées pratico-pratiques

que nous avons nous-mêmes expérimentées, nous vous invitons à les découvrir, mais surtout à les vivre.

Dans ce livre, nous avons choisi d'utiliser une voix commune grâce au « nous ». Si, dans certains passages, nous avons voulu nous exprimer plus personnellement, nous employons alors le « je », en précisant qui, de l'une ou de l'autre, prend la parole.

De plus, afin de ne pas alourdir le texte, nous ne précisons pas à chaque fois que les situations décrites au féminin concernent également le masculin, et vice versa.

De nombreux témoignages de parents ordinaires qui, comme nous et comme vous, essaient de créer une vie de famille extraordinaire, une action imparfaite à la fois, émaillent le texte. Lecteurs du livre *J'arrête de rôler* ou du blog www.jarretederaler.com, nous les remercions du fond du cœur, car ils ont accepté de témoigner pour apporter encore plus de richesse à cet ouvrage, que nous avons voulu concret et proche de la réalité crue de nos vies de famille (certains prénoms ont été modifiés pour éviter la confusion entre les témoignages).

Nous avons écrit ce livre avec nos cœurs, et nous espérons qu'il vous plaira.

J'ARRÊTE DE
RÂLER SUR MES
ENFANTS (ET MON
CONJOINT)





PREMIÈRE PARTIE

Mais au fait,

pourquoi

je râle ?



Très souvent, ce sont les autres qui nous font le plus râler ! Ces autres qui soit ne font pas ce qu'on voudrait qu'ils fassent, soit font des choses qui nous agacent, nous énervent ou ne nous conviennent pas. Ah ! si seulement ces autres pouvaient être des marionnettes sur qui nous pourrions compter à tout moment pour faire ce dont nous avons besoin, pour nous soutenir et pour nous aider à vivre cette vie qui est parfois si chargée et fatigante ! Oui, ce serait tellement bien, notre vie serait tellement plus simple.

Et pourtant, ce n'est pas possible car, malheureusement, le monde ne tourne pas autour de nous. Nos objectifs et nos besoins n'ont pas la priorité sur les besoins des autres (y compris ceux de nos enfants). Croire que nous pouvons traverser notre journée sans rencontrer aucune contrariété est une illusion. Croire que les autres vont suivre nos projets sans rechigner, et faire ce dont nous avons besoin quand nous en avons besoin, serait ignorer le fait que ces autres ont, eux aussi, des plans, des projets et des intentions. On pourrait croire que leurs plans sont moins importants que les nôtres, mais pourtant ce sont les leurs et ils sont bien là. Nous devons apprendre à naviguer à travers cette réalité pour satisfaire nos besoins et nous créer une vie heureuse, sans ignorer celle des autres.

La notion de besoin est importante à comprendre. Chacun des membres de notre famille a des besoins profonds : besoin de sécurité, de respect, d'amour, de plaisir, d'expression, de créativité, de jeux, d'ordre, de réconfort, de repos, de liberté, d'intégrité, de considération,

d'appartenance, etc. Souvent, tous les besoins des membres de notre famille se télescopent ! Et quand ces besoins ne sont pas satisfaits, nous vivons des frustrations et nous allons mettre en place des stratégies (pas toujours efficaces) pour les satisfaire. Bien souvent, notre stratégie sera de laisser nos frustrations se transformer en râleries sur les choses qui ne se déroulent pas comme nous voudrions. Nous râtons sur l'instant, par automatisme, mais derrière nos râleries se cache un besoin plus profond qui demande à être entendu. Ce qui est important avec ce challenge, c'est de reprendre le contrôle et de commencer à réellement choisir la réponse que nous voulons apporter à nos frustrations, pour pouvoir prendre soin de nos besoins et de ceux des autres.



Comme tout le monde, les parents ont leurs besoins, leurs désirs et leur vie, à l'instar des enfants. Pourtant trop souvent, sur des détails comme pour l'essentiel, les besoins des parents peuvent être tout à fait différents de ceux des enfants. Ces besoins, tous valides et importants, diffèrent simplement et sont parfois en conflit. L'affrontement des besoins peut déboucher sur un conflit de volontés, et c'est à qui imposera son point de vue, surtout si les parents sont stressés ou épuisés. (...) Tâchons de trouver une solution pour que tout le monde obtienne un peu de ce dont il a le plus besoin.

**Myla et Jon Kabat-Zinn,
À chaque jour ses prodiges,
Arènes Éditions, 2012 (p. 41)**

Quand nous considérons les personnes qui nous font le plus râler dans notre vie, nous constatons que ce sont souvent des proches, qui interviennent dans les deux domaines les plus importants de notre vie, à savoir notre travail et notre famille. Avez-vous remarqué combien les inconnus nous font souvent moins râler ? Ou en tout cas, s'ils nous agacent, nous arrivons à lâcher prise plus facilement. Ils passent leur chemin et nous pouvons tourner la page.



Prenons un exemple : j'arrive dans un troquet juste avant midi pour prendre un café en terrasse, et le serveur refuse de me servir car il veut garder les places pour les déjeuners. Je suis déçue, j'ai peut-être envie de râler, mais, dans le fond, ce n'est pas bien grave et cela ne vaut pas le coup de s'énerver. Je passe mon chemin et je trouve un autre café où m'installer.

Pourquoi est-ce différent avec les membres de notre famille ? Pourquoi nous font-ils plus râler que des personnes avec qui nous n'avons aucune attache ? Eh bien justement parce que c'est avec les membres de notre famille que nous avons le plus d'idéaux, de rêves, de valeurs... Et quand les choses ne se passent pas comme nous le souhaitons, nous sommes vraiment atteints et touchés (bien plus intimement que lorsque le serveur ne veut pas de nous en terrasse !).

Nous voulons une maison qui soit un havre de paix. Nous voulons un espace ordonné et agréable. Nous voulons des repas partagés dans la joie et la bonne humeur. Nous voulons une vie de couple amoureuse. Nous voulons une relation de bienveillance et de respect avec chacun de nos enfants. Nous voulons de la collaboration, de la simplicité, des moments de qualité, des menus équilibrés et des paniers à linge correctement rangés...

Nous avons plein de souhaits et de désirs profonds, mais nous avons aussi plusieurs personnes sous notre toit ! Nos enfants et notre conjoint sont les personnes qui interfèrent le plus dans nos plans, nos projets et nos routines. Ce sont eux aussi qui viennent parfois compromettre nos projets les plus chers. Et comme à chaque fois que quelqu'un de proche va à l'encontre de notre fantasme de vie familiale, nous nous sentons touchés en plein cœur. Nous avons une impression d'échec, et nous perdons espoir au point de nourrir parfois de la rancune. Et à force de cumuler cette rancœur, nous sommes de plus en plus susceptibles, au point que le fait de voir traîner une simple paire de chaussettes puisse entraîner une réaction disproportionnée car la chaussette devient le symbole de la remise en question de notre projet de vie !

CHAPITRE 1

Pourquoi je râle sur mes enfants ?

C'est vrai, nos enfants ont tendance à nous faire râler, et cela ne veut pas dire pour autant que nous ne les aimons pas du fond du cœur. C'est justement parce qu'ils comptent énormément à nos yeux qu'ils nous font tellement râler. En effet, nous voulons les aider à grandir et à devenir des adultes responsables et épanouis qui contribuent à la bonne marche de notre monde, mais pour le moment, ce ne sont que des enfants en plein apprentissage, qui essaient, se trompent, oublient, recommencent, et qui se frottent à nous pour apprendre la vie ! C'est parfois agaçant, irritant, dérangent, et petit à petit la râlerie nous gagne.

Pour écrire ce livre, nous nous sommes posé la question : « Finalement, pourquoi râlons-nous sur nos enfants ? » Parce que si nous voulons arrêter de râler sur nos enfants, prendre le temps de faire un bilan de notre situation est finalement la toute première étape avant d'envisager tout changement !

Vous trouverez justement entre chaque point évoqué une série de questions dans les rubriques intitulées « À vous », qui invitent au changement. Pour ne pas rester sur le constat de nos manquements, nous vous invitons vivement à prendre le temps d'y répondre pour commencer à vous mettre en mouvement.

Je râle quand je suis fatigué(e)

Le manque de sommeil et d'énergie s'immisce dans notre vie par la petite porte, en catimini, au moment même où la cigogne nous dépose

J'ARRÊTE DE
RÂLER SUR MES
ENFANTS (ET MON
CONJOINT)

notre premier enfant sur le perron ! On passe de l'illusion de pouponner un adorable petit bébé en langes aux couleurs si douces, bleu, rose ou beige, sur fond de berceuses et de comptines enchanteresses, à la dure réalité des nuits saccadées, des pleurs, des yeux rouges et bouffis. Et notre humeur en prend un coup quand les autres ne cessent de nous questionner : « Est-ce qu'il fait ses nuits ? »

Ce manque de sommeil est souvent encore présent quand nos enfants grandissent. Certes, ils ne nous réveillent plus la nuit, mais ils se couchent plus tard, ont besoin d'aide pour leurs devoirs ou encore veulent nous parler en tête-à-tête quand le rythme de la maison s'est enfin calmé. Et ce n'est qu'une fois que tout le monde est couché que nous avons l'impression de pouvoir « enfin » commencer notre propre journée. Alors nous rangeons, nous terminons ce que nous avons commencé sans pouvoir le finir, nous prenons un peu de temps pour nous et peut-être aussi pour notre couple. Nous regardons un film pour « décrocher » et nous détendre. Et du coup, même si le matin même on s'était bien juré de se coucher tôt, on se retrouve à éteindre la lumière après les douze coups de minuit, et parfois même encore plus tard ! Et le lendemain, immanquablement, nous râtons car nous sommes fatigués, tout nous exaspère.



Témoignage de Christine

« Marie est une maman de deux enfants de 2 et 4 ans. Ses enfants ne rentrent pas dans la catégorie des enfants miraculeux qui font leur nuit au bout de quelques semaines, mais plutôt dans la catégorie normale des enfants qui réveillent encore leurs parents. Quand je vois Marie, elle me parle et me dit à quel point elle a du mal dans son rôle de maman. Elle souffre de la

chargée de travail que la parentalité exige d'elle, et elle n'arrive pas à suivre toutes les demandes de ses deux garçons. Elle est au bout du rouleau, profondément triste de ne pas réussir à être la maman qu'elle voudrait être. Elle râle, elle crie trop souvent, elle résiste, elle lutte et cela lui fend le cœur.

Quelques mois plus tard, grâce à un travail de coaching qu'elle a osé s'accorder pour "se retrouver" et redonner du sens à sa vie, Marie prend conscience qu'elle doit absolument prendre soin d'elle car, si elle ne le fait pas, personne ne le fera pour elle ! Elle doit apprendre à faire des choix conscients, à dire non, et à faire passer au premier plan les choses essentielles à son bien-être.

Ce qui m'a marquée le plus, c'est la phrase que Marie a utilisée quand je l'ai revue six mois plus tard, en pleine forme, disponible et dans la joie de son rôle de maman. Elle m'a dit : "Pour arrêter de râler avec mes enfants, j'ai commencé par dormir !"

En effet, il faut dire et redire aux parents que c'est une illusion de croire qu'on n'a pas de vie si on ne se couche pas tard. En fait, c'est tout le contraire, c'est quand on se couche tard qu'on n'a pas de vie, justement ! »



À vous !

Est-ce que je connais mes zones de fatigue ?

Quels sont les moments de la journée où je suis plus opérationnel, ou au contraire plus fatigué ?

Est-ce que je vis, moi aussi, avec cette croyance que ma journée commence quand les enfants sont couchés ?

Suis-je prêt à continuer à élever mes enfants dans cet état de fatigue avancé ?

Qu'est-ce que je peux déjà changer à partir de demain ?

.....

.....

.....

Je râle quand je me sens débordé(e)

Prenez n'importe quel magazine dans la salle d'attente de votre médecin et vous y verrez de beaux enfants bien habillés, des maisons bien rangées et des chambres joliment agencées qui vous font rêver ! Vous verrez aussi des familles qui partagent leur repas en toute sérénité !

Chez nous, c'est bien différent : on se lève et, dès le matin, la chambre des enfants est en bazar (la nôtre aussi !), il y a des jeux plein le salon, une pile de courrier urgent qui traîne dans un coin de la salle à manger. La journée est à peine commencée que c'est déjà la course après le temps qui passe trop vite : « Alleeeez, dépêchez-vous, on va encore être en retard... ; noon, je n'ai pas le temps... »

Nous devons gérer nos multiples responsabilités professionnelles et familiales : les dossiers, les enfants, les repas, toutes les choses à réparer dans la maison, le panier à linge qui ne désemplit pas, les chaussettes dépareillées, le lait renversé au petit-déjeuner, la maison qui se salit à peine nettoyée, les demandes d'aide pour la kermesse de l'école, sans oublier toutes les personnes qui nous sont chères et avec qui nous avons envie de rester en lien...

Nous sommes débordés et nous nous sentons parfois comme un hamster dans sa roue : dans une course infernale et sans fin ! Nous courons après notre *to do list* tout en sachant qu'elle ne sera jamais bouclée ! Alors nous



râlons encore, nous résistons, car nous voudrions pouvoir ralentir et arrêter cette course infernale. Nous faisons des efforts pour garder le cap, maintenir un certain équilibre, garantir le bien-être de tous, mais il semble que ce ne soit jamais suffisant, car il faut bien le reconnaître, le chaos est toujours bien présent. Alors à quoi bon ?

Mais au fait,
pourquoi je râle ?

ON NOUS A DIT

« Quand je rentre du boulot, je n'ai pas encore eu le temps de décompresser et j'ai encore dans ma tête mon travail, mes projets professionnels. Quand j'ouvre la porte de chez moi, je ne sais pas ce qui m'attend derrière. Parfois tout le monde me saute dessus, c'est le plein feu à la maison. Les devoirs ne sont pas finis, le repas n'est pas prêt, la maison est en bazar, et il me semble entendre des cris de bagarre à l'autre bout de la maison. Les contraintes me tombent dessus. Avant d'avoir posé mes affaires, je me sens découragé, et je me dis : "Il va falloir que je m'y colle et que je ramène un peu d'ordre dans ce foutoir." Je me sens déjà d'humeur belliqueuse. »

Étienne

« Quand je fais le point sur ce que j'aimerais faire pour avancer chez moi, je me sens submergée par l'étendue de ce qu'il y a à faire (jardinage, ménage, linge, papiers, etc.). Je me sens irritée, contrariée et, lorsqu'un enfant arrive avec une demande ou que je constate qu'il a fait une erreur ou oublié quelque chose d'important, mon réflexe est de grogner et d'exprimer ma frustration. »

Lætitia