

SOUS LA DIRECTION DE  
ANNE GHESQUIÈRE

# LE CARNET D'EXERCICES

## J'ARRÊTE

## DE RÂLER !

CHRISTINE LEWICKI



21 jours  
pour changer  
de vie

EYROLLES

# LE CARNET D'EXERCICES J'ARRÊTE DE RÂLER !

CHRISTINE LEWICKI

AVEC LA COLLABORATION DE CAROLINE BEE

Vous en avez assez de râler contre les transports, le manque de temps, la météo, vos enfants, le bureau, les corvées ? Vous désespérez que vos râleries quotidiennes vous épuisent et vous fassent passer à côté de l'essentiel ? Vous souhaitez redevenir acteur d'une vie positive, dynamique et sans colère ?

**Ce carnet est fait pour vous !** Indispensable suite au best-seller *J'arrête de râler !*, dont il reprend les principes de base, il vous propose **50 exercices** aussi amusants qu'efficaces : coaching, tests de personnalité, quizz, exercices de créativité, mini-challenges...

**Privilégiant un ton léger, humoristique**, ce précieux carnet vous aidera à casser le cercle vicieux : « plus je râle, plus j'ai des raisons de râler » et à tenir le pari lancé par Christine Lewicki d'arrêter de râler en 21 jours.

## VOUS ÊTES PRÊT ? C'EST PARTI !



Christine Lewicki, française basée à Los Angeles, est fondatrice et directrice de la société O Coaching Inc. Coach d'entreprise certifiée, conférencière, formatrice en développement personnel et facilitatrice de groupe *MasterMind.*, sa clientèle se déploie aussi bien aux États-Unis, qu'en Asie et en Europe.

Caroline Bee est auteure et éditrice indépendante.

LE CARNET D'EXERCICES  
**J'ARRÊTE DE RÂLER !**

Éditions Eyrolles  
61, bd Saint-Germain  
75240 Paris Cedex 05  
[www.editions-eyrolles.com](http://www.editions-eyrolles.com)

Mise en pages : Istria

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, 2012  
ISBN : 978-2-212-55363-5



**Christine Lewicki**

avec la collaboration de Caroline Bee

LE CARNET D'EXERCICES  
**J'ARRÊTE DE RÂLER !**

EYROLLES





# SOMMAIRE

**Comment ce carnet est-il né ?** ..... 9

## **QUEL RÂLEUR ÊTES-VOUS ?**

**ÉTAT DES LIEUX** ..... 11

**Exercice 1** : Test : quel râleur êtes-vous ? ..... 14

**Exercice 2** : Je fais le tri dans mes pensées ..... 21

**Exercice 3** : Il y a de la râlerie dans l'air ..... 23

**Exercice 4** : Mini-challenge ..... 25

**Exercice 5** : Test : stress, ami ou ennemi ? ..... 26

**Exercice 6** : J'observe les rides de mes râleries ..... 29

**Exercice 7** : Je supprime mes petits mensonges pour avoir le mot juste ..... 30

**Exercice 8** : Test : la famille, prison ou cocon ? ..... 34

**Exercice 9** : Je fais l'inventaire de ma vie ..... 39

**Exercice 10** : Mini-challenge ..... 49

**Exercice 11** : Je vidange mon cerveau ..... 50

**Exercice 12** : J'élimine ce fouillis qui me fait râler ..... 52

**Exercice 13** : Test : avez-vous confiance en vous ? ..... 54

**Exercice 14** : Je reste ouvert aux opportunités quand les choses  
ne se passent pas comme prévu ..... 60

**Exercice 15** : Mini-challenge ..... 61

## METTEZ TOUTES LES CHANCES DE VOTRE CÔTÉ

FAITES LE PLEIN DE BONHEUR ET DE SÉRÉNITÉ.....	63
<b>Exercice 16</b> : Test : vous simplifiez-vous la vie ? .....	66
<b>Exercice 17</b> : Je remplis ma vie de ce qui me rend vraiment heureux ..	72
<b>Exercice 18</b> : Je visualise mes gros cailloux .....	74
<b>Exercice 19</b> : Mini-challenge .....	75
<b>Exercice 20</b> : Test : avez-vous digéré votre passé ? .....	76
<b>Exercice 21</b> : Je laisse le passé là où il est .....	81
<b>Exercice 22</b> : Je brûle mon fardeau .....	85
<b>Exercice 23</b> : Je nourris mon bon loup .....	86
<b>Exercice 24</b> : Mini-challenge .....	90
<b>Exercice 25</b> : Test : avez-vous le sens de l'organisation ? .....	91
<b>Exercice 26</b> : Je tourne mes râleries en dérision .....	97
<b>Exercice 27</b> : Mini-challenge .....	98
<b>Exercice 28</b> : Je transforme un problème en opportunité .....	101
<b>Exercice 29</b> : Je trouve le calme dans l'œil de la tornade .....	105
<b>Exercice 30</b> : J'allume mon radar du bonheur .....	106
<b>Exercice 31</b> : Test : comment vivez-vous l'instant présent ? .....	108
<b>Exercice 32</b> : Mini-challenge .....	111

## **ARRÊTEZ DE RÂLER... C'EST PARTI !**

**LE CHALLENGE** ..... 113

**Étape-clé : mes premiers pas...** ..... **117**

**Exercice 33** : Je mets mon bracelet ..... 117

**Exercice 34** : Je me reconnecte avec ma force de vie ..... 120

**Exercice 35** : Mini-challenge ..... 122

**Étape-clé : je modifie ma façon de communiquer** ..... **123**

**Exercice 36** : J'apprends à exprimer mes frustrations  
et mes besoins autrement ..... 123

**Exercice 37** : J'évite que la cocotte-minute explose ..... 127

**Exercice 38** : Je m'affirme sans râler ..... 128

**Exercice 39** : Je passe mes potins à la passoire ..... 129

**Exercice 40** : Je dissipe les malentendus ..... 134

**Étape-clé : je change ce que je peux changer** ..... **138**

**Exercice 41** : Je lâche prise ..... 138

**Exercice 42** : Je supprime mes râleries une fois pour toutes ! ..... 140

**Exercice 43** : Pourquoi je ne tiens pas mes bonnes résolutions ..... 142

**Exercice 44** : Mini-challenge ..... 148

**Étape-clé : je remplace mes râleries par des célébrations  
et une grande idée** ..... **149**

**Exercice 45** : Je remplace mes râleries par des célébrations ..... 149

**Exercice 46** : Mini-challenge ..... 151

**Exercice 47** : Je crée ma table de la célébration ..... 152

**Exercice 48** : Je célèbre avec un ami ! ..... 153

**Exercice 49** : Je remplace mes râleries par une grande idée ..... 155

**Exercice 50** : Je réalise un tableau avec ma grande idée ..... 160

**Réponses aux quizz** ..... **162**

**Conclusion** ..... **165**

**Bibliographie** ..... **166**



# COMMENT CE CARNET EST-IL NÉ ?

En avril 2010, je me suis lancé le challenge d'arrêter de râler. J'ai voulu changer ma manière de penser, de parler et de fonctionner, car je n'en pouvais plus de subir toutes ces petites choses désagréables du quotidien qui, en fin de compte, s'accumulaient et gâchaient ma vie. Au fond de moi, je savais que j'avais la possibilité de vivre ma vie autrement et surtout, d'en profiter plus. Pour cela, il a fallu que je me sèvre d'une habitude et que j'arrive littéralement à créer une nouvelle connexion dans mon cerveau, pour que râler ne soit plus ma seule option lorsque je me retrouvais face à une frustration.

Les chercheurs disent qu'il faut 21 jours pour changer une habitude. J'avais entendu parler de l'idée de ne pas râler pendant 21 jours consécutifs et j'ai voulu tenter. Mon challenge était parti ! J'ai mis un bracelet à mon poignet, et, à chaque fois que je râlais, je le changeais de côté et remettais les compteurs à zéro. Personnellement, il m'a fallu 4 mois pour arriver à mes 21 jours consécutifs. Durant ces 4 mois, j'ai posté quotidiennement une vidéo sur mon blog [www.jarretederaler.com](http://www.jarretederaler.com), afin de partager mon défi. Le blog a donné naissance à un livre : *J'arrête de râler* (Eyrolles, 2011), qui a connu immédiatement un immense succès. Très rapidement, les lecteurs du livre et du blog sont venus me dire à quel point ils avaient, eux aussi, envie de changer. Ils n'en pouvaient plus d'être ce conjoint, ce parent, cet ami ou ce collègue râleur. Ils m'ont également avoué qu'il était parfois difficile de faire autrement. Quand on veut changer sa

vie, on doit remettre en question beaucoup de modes de fonctionnement profondément ancrés en nous, pour créer de nouveaux automatismes et changer notre façon d'envisager les choses. C'est la raison d'être de ce cahier d'exercices, qui est la suite logique de mon livre.

En 50 exercices variés, plus ou moins longs mais toujours ludiques, ce cahier vous invite à aller sur le terrain de jeu de la vie et à vivre autrement, sans râleries, sans frustrations, de façon positive et sereine. Il est composé de trois grandes parties.

- La première partie vous permet de faire un état des lieux de votre vie et d'identifier quel type de râleur vous êtes.
- La deuxième partie vous amène à aborder des questions essentielles pour créer les fondations de votre nouvelle vie sans râleries : le bonheur, l'importance du moment présent, la simplification de votre vie...
- La troisième et dernière partie, conçue comme un journal de bord par étapes, vous prend par la main pour faire le grand saut et vous lancer avec conviction et détermination dans votre challenge.

Pour vous accompagner, nous avons volontairement repris les grands thèmes de mon livre, car on dit souvent qu'il faut lire la même chose sept fois pour se l'approprier. Vous y trouverez également des quizz, des tests et des minis-challenges pour vous amuser tout le long du chemin !

Si vous tenez ce cahier entre vos mains, c'est qu'une part de vous a vraiment envie de vivre mieux et pleinement. Vous en avez assez de gâcher votre vie et vous voulez en profiter pour la savourer et poser votre pierre à l'édifice. Allez-y ! Comme moi, lancez-vous et n'hésitez pas à venir nous rendre visite sur le blog [www.jarretederaler.com](http://www.jarretederaler.com) afin de partager votre expérience ! À très vite !

*Love and Respect*

Christine



# QUEL RÂLEUR ÊTES-VOUS ? ÉTAT DES LIEUX



Bienvenue à bord de ce cahier d'exercices ! Nous avons conçu cette première partie pour vous aider à prendre conscience de vos râleries. Êtes-vous un grand râleur ? 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 de réaliser ces exercices dans l'ordre, même si nous avons essayé de créer un certain « flot » 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 !

### LA CORDE INVISIBLE

*Un paysan se rend au marché avec trois de ses ânes pour vendre sa récolte. La ville est loin et plusieurs jours vont lui être nécessaires 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, il demande au vieil homme si ce dernier n'aurait pas une corde à lui donner. Le vieillard a depuis longtemps fait vœu de pauvreté et il 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 est bien sûr pour 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.*

*Ne sommes-nous pas, nous aussi, esclaves de nos persuasions (imaginer qu'on « se doit » de faire ceci, ou qu'on « doit être » comme cela, la crainte du 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...*

*Auteur inconnu*



## exercice 1

### TEST : QUEL RÂLEUR ÊTES-VOUS ?

Si vous tenez ce cahier d'exercices entre les mains (sauf si on vous l'y a mis de force), c'est que vous avez déjà conscience que vos râleries vous pourraient plus la vie qu'autre chose. À vous d'identifier quel type de râleur vous êtes et surtout, pourquoi vous râlez.

**1** Vous prenez un verre avec votre ancienne copine de lycée Laurence, que vous n'avez pas vue depuis 10 ans et qui vous a retrouvé 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 vous étiez jeunes...

**2** Un soir, vous rentrez d'une journée de travail harassante. Vous trouvez la table de la salle à manger pleine de pape-rasse, la vaisselle sale de la veille dans l'évier, et une lessive qui 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 auriez 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 ligne 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 à ce qu'on vous apporte un steak saignant et, au passage, des frites plus croustillantes. Vous faites remarquer à votre conjoint que vous ne serez pas synchrones pour le plat. Pour une fois que vous alliez au resto tous les deux...