

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

Préface

Râler est une attitude, une habitude de l'esprit souvent liées à la culture ambiante. À Bali ou à l'île Maurice, les gens ne râlent pas car ils acceptent ce que la vie leur offre sans chercher à le qualifier de positif ou négatif. Aux États-Unis, on râle assez peu, mais pour d'autres raisons : on préfère agir...

En France, on râle beaucoup. Jean Cocteau disait de nous : « Les Français sont des Italiens de mauvaise humeur. » Dans une société verticale comme la nôtre, critiquer donne le sentiment d'être « mieux » que ceux que l'on critique... C'est d'ailleurs aussi ce qui, étrangement, nous interdit d'être positifs : un sondage publié à l'automne dernier révélait que 41 % des Français pensaient qu'ils passeraient pour des imbéciles s'ils étaient aimables... Et cet état d'esprit ne date pas d'hier. En 1963, Michel Audiard faisait dire à Jean Gabin dans *Mélodie en sous-sol* : « L'essentiel, c'est de râler. Ça fait bon genre. »

Mais il y a sans doute une autre raison, tout à fait inconsciente : râler permet de se soulager de sa propre imperfection... ou plutôt de ce que l'on croit être de l'imperfection. Dans une société où il est habituel, dès l'enfance, de mettre le projecteur sur les erreurs de l'élève en cours d'apprentissage au lieu de valoriser ses réussites, ne programme-t-on pas le manque d'estime de soi de l'adulte en devenir ?

Le râleur obtient quelques rares bénéfices secondaires à son attitude, mais il ne sait pas qu'en s'exprimant de la sorte, c'est son propre malheur qu'il creuse au quotidien. Si râler compense superficiellement certaines blessures de l'ego, cela ne les répare point...

Tout le monde peut, à un moment ou un autre, se laisser prendre dans cet engrenage infernal qui peut vite devenir un mode de fonctionnement

si l'on n'y prend garde. Mais la seule prise de conscience ne suffit pas : car le risque est alors d'en rajouter en... râlant contre soi-même. Dès lors, la seule question pertinente est : « Comment s'en libérer ? »

Pour tous ceux qui ne souhaitent pas passer quinze ans sur le divan qu'ils délaisseraient un jour en râlant contre leur psy, Christine Lewicki a écrit ce livre. Il a un grand mérite, une caractéristique irremplaçable qui en fait un ouvrage incontournable : son auteur connaît le sujet pour avoir elle-même bravé le problème... Bref, elle sait de quoi elle parle ! Ainsi, loin d'être l'œuvre d'un théoricien détaché posant un regard froidement analytique sur un phénomène étranger afin de formuler les recommandations raisonnées issues d'une démarche purement intellectuelle, ce livre s'appuie au contraire sur un vécu, une réalité sensible, une confrontation avec le quotidien : il a le goût, l'odeur et la force de l'expérience. C'est notamment ce qui en fait un livre précieux, un livre *nécessaire*. Pas seulement pour soi : pour le monde. Car râler, c'est tirer tout le monde vers le bas en portant l'attention de chacun sur ce qui ne va pas. *What you focus on expands* (ce sur quoi vous vous focalisez tend à s'étendre), disent les Américains. À force de relever problèmes, oublis, défaillances, imperfections et autres défauts, de leur donner l'importance qu'ils n'ont pas, on leur offre l'occasion d'envahir nos existences.

Et c'est la vie elle-même qui s'embrume alors du parfum de la déception et revêt la teinte morose de l'insatisfaction.

Finalement, on ne devrait pousser qu'un seul rôle dans la vie : le dernier.

Laurent Gounelle
Auteur de contes philosophiques

Introduction

Incroyable, littéralement incroyable, je m'en remets à peine moi-même... Depuis la sortie de *J'arrête de râler!* en 2010, vous êtes des milliers à avoir rejoint la « tribu des non-râleurs » et je trouve que c'est une très bonne nouvelle pour l'avenir de notre société ! Quelle joie de constater que le développement personnel est en plein essor ces derniers temps. De plus en plus de personnes entreprennent un travail sur elles-mêmes, engagent les services d'un coach, participent à des séminaires et retraites pour élargir leurs horizons et champs de conscience afin de se créer des vies encore plus satisfaisantes.

Plus je repense à mon propre chemin, lorsque j'ai décidé de commencer mon challenge de 21 jours pour arrêter de râler, plus je me rends compte que ce défi a été probablement la démarche la plus importante dans mon parcours de développement personnel. Et cela sera peut-être aussi le cas pour vous.

À travers les séminaires que j'organise (www.christinelewicki.com/wake-up), j'ai eu la chance d'accompagner des centaines de personnes. Souvent, les personnes que je coache ressentent de la frustration car elles ne réussissent pas à se créer la vie qu'elle désirent vraiment malgré leurs efforts et le travail personnel qu'elles entreprennent. Nous revenons alors toujours ensemble à cette idée essentielle d'arrêter de râler... C'est très souvent sur ce point que ça coince encore ! Je rencontre tant de personnes qui se considèrent comme des personnes plutôt positives. Elles vont de l'avant et voient en général le verre à moitié plein plutôt qu'à moitié vide lorsqu'elles sont confrontées aux problèmes de la vie. J'ai une connexion particulière avec ces personnes parce qu'à vrai dire, j'étais exactement comme elles. Je pense même que si j'avais aperçu la couverture de mon livre *J'arrête de râler!* dans une librairie, je ne l'aurais pas acheté ! J'aurais sans doute pensé : « Je n'en ai pas besoin. Je ne râle pas, moi ! »

Il se peut que lorsque nous évoquons le sujet de la « râlerie », on pense plutôt aux gros râleurs qui nous entourent : les collègues qui râlent pour un rien tout le temps, un membre de la famille qui n'a jamais l'air content ou satisfait. Ils nous agacent et on n'a pas envie de les fréquenter. La plupart d'entre vous (tout comme moi) sont persuadés de ne pas être comme ça. Cela implique-t-il que nous ne râlons pas ? Par exemple, comment réagissons-nous lorsque notre enfant renverse son verre de lait par terre dans la cuisine ? Et lorsque nous nous retrouvons coincés dans les bouchons ? Ou alors lorsque nous nous sentons acculés par cette longue liste de choses à faire au bureau ? Nous ne sommes probablement pas comme ces gros râleurs que nous avons identifiés dans notre entourage, mais cela veut-il dire pour autant que nous, nous ne râlons pas ?

Et pourquoi est-ce si important d'arrêter de râler ? Parce que lorsque nous sommes en train de râler, nous choisissons de nous mettre en position de victimes de la situation. Nous pointons le doigt vers le coupable pour blâmer l'autre de nous faire subir une situation frustrante.

Alors oui, faire le challenge de 21 jours pour arrêter de râler est l'une des démarches les plus importantes sur le chemin qui vous mènera vers la liberté. Lorsque vous faites ce challenge, vous vous levez le matin en décidant que quoi qu'il arrive aujourd'hui (et il y aura de belles surprises...) vous ne serez victime de rien ni de personne. Lorsque vous affirmez que vous ne serez pas victime, je ne parle pas des grands événements de votre vie, je parle des petites et insignifiantes frustrations de la vie de tous les jours. Vous décidez dans votre vie de ne plus être victime du lait renversé, des bouchons sur la route, de votre surcharge de travail... Alors, comment faire autrement ? Se positionner et agir en victime ou prendre vos responsabilités pour la journée à venir et votre vie, ce sont deux parcours différents.

Lorsque vous prenez la décision que vous ne jouerez plus le rôle de la victime, alors tout devient possible. Il me semble donc qu'arrêter de râler est le plus grand pas à faire si vous voulez évoluer et changer votre vie.

Dans ce livre, je vous raconte mon histoire à partir du moment où j'ai pris la décision de ne plus subir ma vie. Je témoigne de mon challenge

et je partage avec vous ce que j'ai appris en chemin et en quoi cela a transformé fondamentalement ma vie. Vous êtes nombreux à avoir choisi de vous lancer dans cette même aventure et vous m'avez écrit sur le blog www.jarretederaler.com pour partager avec moi vos découvertes, vos réussites mais aussi vos difficultés. À la lecture de vos messages, j'ai pu pleinement prendre conscience que l'élan d'enthousiasme ressenti quand on veut changer est souvent suivi d'une prise de conscience, parfois brutale, de la difficulté de le faire, quand on est confronté à la réalité ! Parfois, malgré notre bonne volonté, nous pouvons facilement nous retrouver coincés dans des impasses ou empêtrés dans de vieux mécanismes, croyances ou repères qui nous polluent et qui nous entravent. C'est bien gentil mais ce n'est pas facile en vrai de changer notre positionnement sur la vie ! Dans la réalité du quotidien, quand on se retrouve débordé, dépassé, fatigué... on fait comment, alors ?

C'est pour vous accompagner sur ce chemin que j'ai voulu ardemment vous proposer cette version intégrale de *J'arrête de râler !* Cet ouvrage mélange à la fois théorie et pratique, exemples de la vie quotidienne à l'appui. Vous y trouverez le message clair, inspirant et percutant qui a fait le succès de ce livre depuis sa sortie et vous y trouverez aussi des exercices pratiques pour vous permettre de reprendre votre vie en main pas à pas, de manière ludique, concrète et puissante. Combien de livres de développement personnel prennent la poussière sur vos étagères ? Combien d'articles inspirants avez-vous lus puis oubliés dans la minute qui suit ? Finalement, savoir ce que nous devrions faire pour avoir la vie que nous voulons n'a aucun intérêt si nous n'arrivons pas à ancrer cela dans notre réalité.

Dans cet ouvrage, je vous donne les moyens de combiner inspiration et action. En vous laissant inspirer par le message que je vous délivre et vous donnant les moyens de mettre en pratique ce que vous aurez appris, au fil des exercices, vous allez pouvoir petit à petit reprendre les rênes de votre vie. Chaque jour, vous allez découvrir toutes les ressources qui se cachent en vous et qui ne demandent qu'à être activées. Vous allez réussir à rayonner de tout votre être sur votre vie. Cette vie que j'appelle « ordinaire et pas toujours sexy » et qui, pourtant, foisonne de richesses et d'opportunités de se régaler !



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.

CHAPITRE 2

La face cachée de nos râleries

En avril 2010, lorsque je me suis lancée dans ce challenge, je me suis engagée à poster une vidéo par jour sur mon blog pendant trente jours minimum. Alors que je tentais d'atteindre 21 jours consécutifs sans râler, j'ai voulu faire un débriefing de mes journées, sous forme de vidéo, pour informer mes lecteurs si j'avais râlé ou non, et surtout pour tenter d'analyser ce qui s'était passé. Avant de filmer, je me posais les questions suivantes :

- Si j'ai râlé, qu'est-ce qui m'a amenée à râler ?
- Si je n'ai pas râlé, qu'est-ce que j'ai changé pour y parvenir ?

Dans ce chapitre, je voudrais partager avec vous le résultat de mes analyses et de mes recherches sur ce qui se passe en nous quand nous râtons et ce que nous pouvons faire pour changer. Je crois profondément qu'en mettant en lumière notre fonctionnement interne, en levant le rideau sur la face cachée de nos râleries et en identifiant clairement ce qui nous amène à une telle réaction, nous pouvons mieux nous comprendre et améliorer notre quotidien « en conscience ».

La quête du bonheur

Aristote le résume très bien : « Le bonheur est le but et la cause de toutes les activités humaines. » Nous souhaitons tous le bonheur. C'est la plus grande quête de l'existence. C'est pourquoi je crois profondément que tout ce que nous faisons dans la vie est lié à notre quête de bonheur, à

notre volonté de satisfaire ce besoin profond que nous avons en nous, même quand nous râtons :

- Quand nous râtons contre notre patron, nous cherchons à satisfaire notre besoin de respect ou de reconnaissance.
- Quand nous râtons contre les hommes politiques, nous voulons qu'ils nous prennent en compte dans leurs décisions.
- Quand nous râtons sur la route contre les automobilistes, nous manifestons notre besoin d'être à l'heure ou de nous sentir en sécurité.
- Quand nous râtons contre nos enfants, nous aspirons en fait au calme, à la liberté, à l'ordre et au repos. Mais c'est aussi l'expression de notre besoin d'être rassurés sur l'éducation que nous leur donnons.

Nous nous levons en ronchonnant, nous râtons plusieurs fois avant de prendre le petit-déjeuner, nous pestons dans les transports en commun ou en voiture, contre nos enfants, l'État, l'administration, notre patron, avec ou contre nos collègues, notre conjoint... Bref, tout le monde y passe !

Et pourtant, en râlant ainsi, nous n'adoptons pas la stratégie la plus favorable ni la plus efficace pour accroître notre bonheur. Nous nous positionnons en victimes (voir p. 115) et nous nous contentons de lever le ton ou de ruminer (parfois, et même souvent, encouragés par notre entourage).

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

Avez-vous remarqué que se plaindre crée des liens avec les autres autour de nos malheurs ? Nos sujets de râleries nous rendent solidaires les uns des autres et sont parfois à l'origine de nouvelles amitiés. C'est encore plus vrai au travail ou dans les lieux publics. Se plaindre est

aussi un moyen utilisé à longueur de journée pour briser ce silence inconfortable qui s'installe quand on est en présence de personnes que nous ne connaissons pas. C'est le cas des conversations sur le temps qu'il fait – toujours peu clément ! –, dans les ascenseurs, ou encore à propos des retards des trains ou des avions – jamais à l'heure.

Grâce à mon métier de coach et à mes recherches dans le domaine du développement personnel, j'ai chaque jour la preuve que la manière dont on choisit de vivre une situation crée notre réalité. En effet, bien que nous ne puissions pas toujours choisir ce qui nous arrive, nous pouvons cependant toujours choisir notre réaction. Et celle-ci impacte notre quotidien, notre vie.

À tout moment, on a le choix de vivre sa vie comme on le souhaite, quoi qu'il arrive. Douleurs, échecs, galères, difficultés... On peut choisir de se considérer comme une victime impuissante ou d'être acteur de son bonheur. On peut choisir d'être accablé ou bien de se prendre en main et savourer, célébrer ce que la vie nous donne.

Bien trop souvent en revanche, je remarque qu'on se sent mal à l'aise quand se pose la question de choisir le bonheur. C'est parce que nous sommes entourés de personnes qui préfèrent râler, se plaindre et se positionner en victimes. Il y a comme une culture de la râlerie à tout va, et choisir le bonheur, ce serait finalement être « différent ».



« Il n'y a pas de honte à préférer le bonheur. »



La Peste, Albert Camus (1947)

Je tiens ici à partager avec vous un texte anonyme diffusé sur Internet qui m'a beaucoup parlé et que j'ai lu alors que j'étais en plein dans mon challenge.