

SOUS LA DIRECTION DE
ANNE GHESQUIÈRE

LE CARNET D'EXERCICES

J'ARRÊTE

DE RÂLER !

CHRISTINE LEWICKI



21 jours
pour changer
de vie

EYROLLES

© Groupe Eyrolles, 2012

ISBN : 978-2-212-55363-5

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

Love and Respect

Christine

QUEL RÂLEUR ÊTES-VOUS ? ÉTAT DES LIEUX

1 PARTIE

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 !

METTEZ TOUTES LES CHANCES DE VOTRE CÔTÉ

FAITES LE PLEIN DE BONHEUR ET DE SÉRÉNITÉ

2

PARTIE

Dans cette partie, nous avons voulu vous aider à vous approprier les grandes leçons que tous ceux qui ont fait ce challenge ont reçues. Se simplifier la vie, remettre ses priorités à leur place, se libérer du fardeau du passé, travailler son muscle de la

gratitude et de la compassion, lâcher prise sur ses jugements, transformer les problèmes en opportunités, allumer son radar du bonheur, profiter de l'instant présent.

Allez en route, c'est parti !

ARRÊTEZ DE RÂLER... C'EST PARTI ! LE CHALLENGE



Nous abordons maintenant le challenge proprement dit ! Votre objectif est donc de passer 21 jours consécutifs sans râler, afin de vous sevrer de votre habitude et de créer de nouvelles connexions dans votre cerveau. Après ce challenge, vous verrez que râler ne fera plus partie de vos réflexes. Vous sortirez de votre statut de victime et prendrez votre vie en main, pour la savourer pleinement.

Les premiers exercices sont conçus pour vous « échauffer ». Ils sont à faire dans les premiers jours de votre challenge.

Les exercices suivants vous aident à aborder les éléments-clés de votre réussite :

- Comment poser vos limites et communiquer autrement (car arrêter de râler ne signifie pas tout accepter).
- Apprendre à lâcher prise sur les situations pour lesquelles vous ne pouvez rien faire.
- Prendre les choses en main pour gérer les situations qui vous affectent vraiment.
- Apprendre à apprécier ce que la vie vous donne déjà.

La dernière phase de ce cahier vous invite à remplacer vos mots de râleries par des mots de gratitude et à oser donner vie à votre grande idée.

Bonne chance !