

62
Shares

← Article précédent (/mums-mag/article/comment-mettre-bien-sur-le-ventre-pour-lencourager-bien-tenir-sa-tante)

Article suivant → (/mums-mag/article/coeur-ouvert-les-secrets-grossesse-de-tiphania-la-fondatrice)

13

1



Chéri c'est décidé, j'arrête de râler !

2 mars 2016

La fatigue qui s'accumule, le stress au travail, les nuits courtes, toute notre énergie dédiée à son/ses enfants ... c'est plus fort que nous, ON RÂLE ! Et très souvent, c'est le conjoint qui trinque mais parfois aussi les enfants.

"Quoi ? Tu as oublié de lui donner le bain ce soir !"

"Oh la la ! Ce pantalon ne va pas du tout avec ce haut, pauvre bébé d'amour !"

"J'en ai marre de voir tes chaussettes sales traîner dans la chambre !"

Ne vous est-il jamais arrivé de prononcer des phrases de ce type à la maison ???

Et pourtant, n'est-il pas magique de partager de bons moments en famille, de vivre ensemble en osmose, ... sans ronchonner ?

Programme
d'accompagnement mois par
mois pour la femme enceinte
& la jeune maman :
zen de la grossesse à l'éveil
de bébé !

Par des professionnels certifiés



(<https://www.facebook.com/latelierdes>)



(<https://twitter.com/atelierdesmums>)



(<http://plus.google.com/+Atelierdesmu>)



(<https://www.pinterest.com/atelierdes>)



(https://www.youtube.com/channel/UC3Xtj-FODIXguOvApya_w)



(https://www.instagram.com/atelier_de)

Newsletter

S'abonner

Oui je sais, vous allez me dire "mais cela fait tellement de bien de râler" et puis "c'est bon, j'en fais déjà beaucoup, je ne vais pas non plus tout accepter sans broncher", d'ailleurs "la famille parfaite n'existe pas" ...

A quoi ça sert d'arrêter de râler ?

Pour tout vous avouer, je pensais aussi ça et j'en étais même convaincue ! Jusqu'au jour où, une matinée de décembre, j'ai rencontré Christine Lewicki, l'auteure du Best-Seller "J'arrête de râler".

Ce jour là, j'ai pris une gifle ! J'ai réalisé que j'étais une **râleuse professionnelle**. Oui, Oui, rien que ça ! Mais pour tout vous dire ce titre n'a rien de très glorieux. Car j'ai surtout pris conscience qu'en étant râleuse je pouvais être **toxique** pour mon entourage et vis à vis de moi-même.

Comme nous le dit Christine Lewicki dans son livre "J'arrête de râler" :

"Le problème le plus important avec cette habitude est qu'elle crée des modes de pensée et d'action que notre cerveau use encore et toujours - au point que, peu à peu, ils deviennent notre mode de réponse dominant jusqu'à exclure les autres modes de réponse possibles".

Bien sûr, il est impossible de ne pas avoir de pensées négatives, mais il est possible de ne pas les exprimer par des mots pour éviter de les ancrer dans notre réalité et que cela devienne une mauvaise habitude, toxique pour notre entourage.

N'avez-vous jamais eu envie de fuir en entendant une personne râler à la caisse du supermarché, dans le bus ou dans une salle d'attente ?

Dans son livre, Christine Lewicki nous invite à vivre le challenge de ne pas râler pendant **21 jours consécutifs**. Et croyez-moi, c'est super difficile !!!! Depuis le 9 décembre, date de ma prise de conscience mais aussi le jour où j'ai accepté de relever ce challenge, j'ai réussi à tenir 6 jours consécutifs sans râler. Groupes, groupés, ... Ben oui, je vous l'avais dit que j'étais une professionnelle de la râlerie !

Mais vous savez quoi ? Ses 6 jours consécutifs sont pour moi une grande **fierté**. Car cela m'a demandé un vrai cheminement dans ma tête et une prise de conscience de tous les moments où **je râlais sans m'en rendre compte** (dans la rue, à la maison, au supermarché, devant l'ordinateur, ...). Dès qu'un petit grain de sable venait enrayer ma routine (et notamment la routine avec mon fils), aïe aïe ça me faisait râler.

L'impact de ces journées sans râler est incroyable au quotidien : auprès de ma famille, de mon mari, de mes amis, ... Même si à ce jour, il m'est encore difficile de rester plus d'une semaine sans râler ! Car, vous l'avez compris, il ne s'agit pas de faire juste 21 jours sans râler mais bien 21 jours consécutifs ! Donc si Monsieur le pigeon décide de nous faire une déjection sur notre épaule, on ronchonne dans notre tête mais on ne verbalise pas notre râlerie. Ah la la, que c'est dur !

Le challenge n'est pas terminé ! Je continue de porter mon magnifique bracelet rose qui virevolte de poignet en poignet dès lors que je râle. Je vais tenir bon et essayer de mener à bien ses 21 jours consécutifs car les mots me manquent pour vous dire à quel point je **savoure** ensuite chaque moment en famille, sans râler, en toute sérénité, avec un certain calme intérieur. Car râler crée forcément des tensions !

Mais comment faire pour tenir 21 jours consécutifs sans râler ?



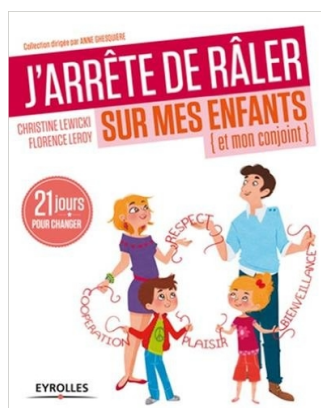
La première étape est de **prendre conscience** : c'est à dire de bien identifier tous les moments où nous râtons. Cette prise de conscience est déjà un réel succès, une petite victoire en quelque sorte. Puis s'en suivent quelques jours deci delà sans râler mais à chaque fois "patatra" le petit grain de sable est de retour et on se remet à râler, ce qui fait revenir le compteur du challenge à zéro !

Au fur et à mesure j'ai appris à **lâcher-prise** en acceptant que les autres ne fassent pas les choses exactement comme je le voudrais. Que leur façon de faire était bien aussi. J'ai accepté de revoir quelques aspects de notre routine familiale pour que tout se fasse sans râlerie. Un vrai **nettoyage de printemps** où j'ai fait sauter des contraintes que je me mettais toute seule.

Puis j'ai aussi appris à **communiquer** différemment, sans faire porter la culpabilité sur l'autre. C'est à dire en décrivant des faits et en partageant des émotions pour que mon interlocuteur comprenne mieux et ne se sente pas agressé par une râlerie qui le fait se renfermer tout de suite dans sa coquille !!!

Au fil des jours, non seulement vous remarquez tout de suite les personnes qui ont une forte tendance à râler pour un oui ou pour un non autour de vous (c'est très drôle, car vous vous sentez moins seule !), mais même votre famille a aussi envie de faire quelques petits efforts en voyant tous les changements que vous avez mis en place pour continuer à nourrir un climat serein.

Pour aller plus loin, je vous invite à dévorer le livre de Christine Lewicki **"J'arrête de râler"** ou bien la version spéciale famille qu'elle a co-écrit avec Florence Leroy **"J'arrête de râler sur mes enfants et mon conjoint"**, éd. Eyrolles. Vous y trouverez plein de conseils et d'astuces pour vous permettre de voir votre routine différemment. Suivez également son blog [www.jarretederaler.com](http://jarretederaler.com) (<http://jarretederaler.com>) et sa page facebook pour vous accompagner dans ce challenge.



Prête à relever le challenge ?

Car c'est un vrai luxe ... accessible ... et qui en vaut la peine. Une renaissance qui donne du baume au coeur notamment lorsque la famille s'agrandit.

Merveilleux mum'ents avec votre famille !



Tiphanie

Fondatrice de L'Atelier des Mums

Publié dans :
Article

J'aime Partager { 72 }

Tweeter G+1 { 1 }

← Article précédent (</mums-mag/article/comment-mettre-bien-sur-le-ventre-pour-lencourager-bien-tenir-sa-tante>)

Article suivant → (</mums-mag/article/coeur-ouvert-les-secrets-grossesse-de-tiphanie-la-fondatrice>)

0 commentaires

Trier par Les plus anciens



Ajouter un commentaire...

Facebook Comments Plugin



- Je découvre (/je-decouvre)
- Je m'inscris (/inscription)
- J'offre (/offrir)
- Espace Presse (/presse)
- Témoignages (/temoignages)
- À propos (/equipe)
- Le mum's mag (/mums-mag)
- Espace membre (/user)
- Nous contacter (/nous-contacter)
- FAQ (/faq)
- CGV (/conditions-g%C3%A9n%C3%A9rales-de-vente)
- Mentions légales (/mentions-legales)

Newsletter

Votre email

S'abonner

Suivez-nous !

(<https://www.facebook.com/latelierdesmums>)

(<https://twitter.com/atelierdesmums>)

(<http://plus.google.com/+Atelierdesmums>)

(<https://www.pinterest.com/atelierdesmums>)

(https://www.youtube.com/channel/UCf-3Xtj-FODIXguOvApya_w)

(https://www.instagram.com/atelier_des_mums/)

Eveille le corps et l'esprit de maman et bébé jour après jour

©2015 www.atelierdesmums.com / Tous droits réservés