

Interview Christine Lewicki, auteure de "J'arrête de râler"



"Mais qu'est-ce que c'est que ce bazar !"/ "On va encore être en retard ! Y'en a marre!!"... Vous les connaissez ces journées passées à crier, et à râler contre tout la famille ? Christine Lewicki, elle, les a bien connues.... Alors qu'elle était un jour à bout de souffle, Cette maman entrepreneuse s'est lancé un défi : celui d'arrêter de râler pendant 21 jours consécutifs (le temps idéal pour parvenir à changer une habitude), pour enfin retrouver la sérénité au sein de son foyer. Pari réussi !

Forte de son expérience, Christine Lewicki a très vite publié un livre devenu un véritable best seller : "J'arrête de râler" (alors qu'elle était un jour à bout de souffle,). Elle est actuellement coach d'entreprise, et formatrice en développement personnel, et nous livre aujourd'hui, avec simplicité et sans aucun discours culpabilisant, des conseils faciles à mettre en place, pour partir du bon pied, arrêter de râler et avoir une vie de famille plus sereine et épanouie.



(<http://www.luckymum.fr/wp->

[content/uploads/2016/02/Christine_Lewicki_new_2.jpg](http://www.luckymum.fr/wp-content/uploads/2016/02/Christine_Lewicki_new_2.jpg))

Pourquoi en tant que maman, passe-t-on tant de temps à râler ?

Le problème vient essentiellement du fait que les mamans d'aujourd'hui ont mis la barre trop haut, leurs attentes face à leur vie de famille sont démesurément élevées. Elles se sont fixées des objectifs si énormes, qu'elles ont sans cesse la sensation de ne pas être à la hauteur. Tout ceci vient du fait que dans notre société actuelle, nous sommes bombardées d'images de "mamans idéales", nous lisons chaque jour des articles qui nous disent "comment BIEN élever nos enfants, comment ne pas crier..." Bref on nous explique comment

Recherche

Réseau sociaux



(<https://www.facebook.com/luckymumpage?fref=ts>)



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



(<http://www.pinterest.com/padevarax/>)



(<https://instagram.com/lucky.mum/>)

Nos plus belles adresses



(/meilleures-adresses-a-paris)

Partenaires



LIVRAISON OFFERTE CODE À SAISIR : LM

(<http://www.amglacouronne.com/>)



(<http://www.faire-part-elegant.fr/>)

faire pour être une mère parfaite. Or la mère parfaite n'existe pas ! Cette quête d'idéal a transformé notre quotidien en un champ de bataille. Ce qui nous fait souffrir, et par la même occasion râler: c'est cet écart démesuré entre la vie "fantasmée", et la réalité à laquelle nous sommes confrontées chaque jour, dans notre vie ordinaire.



([http://www.luckymum.fr/wp-](http://www.luckymum.fr/wp-content/uploads/2016/03/6630eb5117f5747f5c5fab1c494d0253.jpg)

[content/uploads/2016/03/6630eb5117f5747f5c5fab1c494d0253.jpg](http://www.luckymum.fr/wp-content/uploads/2016/03/6630eb5117f5747f5c5fab1c494d0253.jpg))

Comment faire pour réduire cet écart, et pour retrouver une vie de famille épanouie ?

ON MODIFIE NOS ROUTINES

-D'abord on prend les choses en main pour tenter de changer ce qui ne va pas, pour modifier nos "mauvaises" habitudes familiales. Par exemple, si on découvre que les disputes et les coups de stress surgissent toujours le matin avant de partir à l'école, on peut essayer de mettre le réveil un quart d'heure plus tôt pour vivre des matinées plus cool. On essaie de détecter quelles sont les routines à conserver, et quelles sont celles qu'il faut modifier parce qu'elles ne conviennent plus. L'idée ici, c'est de devenir un peu des "parents explorateurs" en quête du rythme parfait ! A la fin de mon livre "J'arrête de râler sur mes enfants et mon conjoint" (http://wordpress.redirectingat.com/?id=725X1342&site=jarretederaler.wordpress.com&xs=1&isjs=1&url=http%3A%2F%2Fwww.amazon.com%2Fdp%2F221255611X%2Fref%3Dpd_sim_b_1%3Fie%3DUTF8%26refRID%3D1YGE0G7VE4

[r%25C3%25A2ler-sur-enfants-conjoint%2Fdp%2F221255611X%2Fref%3Dpd_sim_b_1%3Fie%3DUTF8%26refRID%3D1YGE0G7VE4](http://wordpress.redirectingat.com/?id=725X1342&site=jarretederaler.wordpress.com&xs=1&isjs=1&url=http%3A%2F%2Fwww.amazon.com%2Fdp%2F221255611X%2Fref%3Dpd_sim_b_1%3Fie%3DUTF8%26refRID%3D1YGE0G7VE4) astuces-aussi-simples-que-puissantes-pour-poser-clairement-les-limites-sans-donner-de-fesses%2F&xtz=-60) et sur notre blog (<http://jarretederaler.com/>), nous donnons des kits et des templates (<http://jarretederaler.com/affiches/>) pour apprendre à recréer des routines.



([http://www.luckymum.fr/wp-](http://www.luckymum.fr/wp-content/uploads/2016/02/47bfc5071951c603d912f94d5c71c4cb.jpg)

[content/uploads/2016/02/47bfc5071951c603d912f94d5c71c4cb.jpg](http://www.luckymum.fr/wp-content/uploads/2016/02/47bfc5071951c603d912f94d5c71c4cb.jpg))

ON CHOISIT NOS BATAILLES

On modifie nos attentes pour sortir du mythe de la mère parfaite qui nous paralyse. On ne peut pas attendre de notre enfant qu'il mange équilibré et avec le sourire et proprement, qu'il fasse ses devoirs dans la bonne humeur, qu'il range sa chambre et fasse son lit, se lave les dents et lave le lavabo... sans que tout cela ait des conséquences sur l'ambiance de la vie de famille.

La question à se poser c'est: "Qu'est ce qui est VRAIMENT important pour moi ?" Et "Où est-ce que je vais pouvoir lâcher du lest". Pourquoi ne pas choisir 5 choses à leur transmettre, sur lesquelles nous allons concentrer notre énergie et notre temps, comme : prendre l'habitude de ranger leur cartable, rester calme un quart d'heure à table, se mettre sérieusement à ses devoirs pendant 20 mn... afin de cultiver une ambiance de bonne humeur à la maison, plutôt que de rester figé sur nos principes et de devoir utiliser la force. Une fois ces cinq choses acquises nous pouvons avancer sur les autres.

showroomprive.com
POUR LES PETITS
comme pour les grands
LES GRANDES MARQUES JUSQU'À -70%
(<https://www.showroomprive.com/>)

BelleBêtise
Créations
(<http://www.bellebetise.fr/>)

Guide
d'inspiration
enfant
(<http://www.mylittlesquare.com/fr/>)

DIOTON FAIRE-PART DE NAISSANCE
(<http://www.dioton.fr/>)

byMaud
Créations pour bébés et enfants
(<http://www.bymaud.com/fr/>)

BIRÉLI LAGRÈNE Les yeux noirs • E

Bas débit

Promotion



(<http://www.luckymum.fr/wp->

[content/uploads/2016/03/9e4d49c8e17812afacef2e89056397c6.jpg](#))

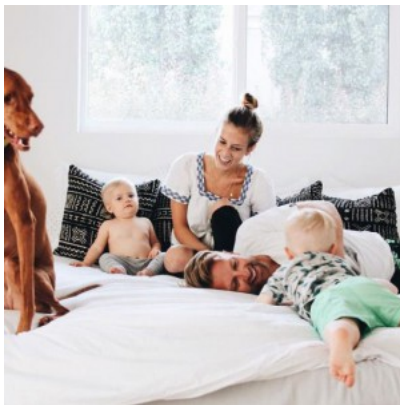
ON LACHE PRISE

Autre point, on accepte le quotidien tel qu'il est, on arrête de pester en vidant le lave vaisselle, ou en pliant le linge. Il faut admettre que toutes ces petites choses "pas sexy" font bel et bien partie de notre existence, pour enfin arrêter de résister notre vie ! On accepte aussi le fait que les autres ne fassent pas les choses exactement comme on le voudrait. Que leur façon de faire est bien aussi.

ON PREND LE TEMPS DE CELEBRER

Et si plutôt que de râler sur ce qui ne va pas, on prenait l'habitude de fêter ce qui va bien ? On est très forts pour dramatiser nos petits tracas, alors que ce serait tellement mieux de transformer nos victoires et les choses positives en fêtes !

Au moment du dîner, ou le week-end pendant les déjeuners en famille, on énumère les petites joies de la semaine. Je conseille de toujours garder une bouteille de champagne au frais pour célébrer les bonnes nouvelles comme il se doit !



(<http://www.luckymum.fr/wp->

[content/uploads/2016/03/dbfdd94f22d57e2123e38a808f5f6874.jpg](#))

Pour aller plus loin :

Christine Lewicki et son équipe proposent des ateliers (<http://jarretederaler.com/trouver-un-atelier-dans-votre-region/>) pour permettre aux parents de se faire accompagner dans leur démarche, avec des formateurs qualifiés. Loin des messages culpabilisants et des conseils théoriques impossibles à appliquer, leurs formateurs dans votre région vous accompagnent pas à pas avec un programme méticuleusement préparé sur le chemin de votre nouvelle vie de famille. Pour connaître quels sont les ateliers proposés dans votre région, rendez-vous sur le blog "J'arrête de râler" (<http://jarretederaler.com/trouver-un-atelier-dans-votre-region/>)".

entretien annuel

Gestion des
entretiens
annuels et
professionnels
en ligne



LUCKY MUM

Plus sur Lucky Mum [Accueil \(/\)](#) [Déco \(/category/deco-et-diy/\)](/category/deco-et-diy/) [Loisirs et sorties \(/category/loisirs-et-sorties/\)](/category/loisirs-et-sorties/) [Mode Kids \(/category/mode-kids/\)](/category/mode-kids/)
[Recettes \(/category/food/recettes/\)](/category/food/recettes/) [Restos \(/category/food/restaurants/\)](/category/food/restaurants/) [Livres \(/category/culture-kids/livres/\)](/category/culture-kids/livres/)
[Dvd \(/category/culture-kids/dvd/\)](/category/culture-kids/dvd/) [Jeux \(/category/culture-kids/jeux/\)](/category/culture-kids/jeux/) [Maman \(/category/maman/\)](/category/maman/) [Videos \(/category/videos/\)](/category/videos/)
[Santé \(/category/bien-etre-et-sante/\)](/category/bien-etre-et-sante/)

Plus sur Lucky Mum [Nos meilleures adresses \(/meilleures-adresses-a-paris/\)](/meilleures-adresses-a-paris/) [Contact \(/contact/\)](/contact/) - [Administration \(/wp-admin/\)](/wp-admin/)

Créé par [Creation de site internet \(http://www.createur-de-site-web.com\)](http://www.createur-de-site-web.com) - [Sport \(https://www.webfit.fr\)](https://www.webfit.fr)