



Tous les articles

[Rêve] Mes inspirations

Plus ▾

Q

Connexion/Inscription

[A propos](#) | [Rêve](#) | [Crée](#) | [Transmets](#) | [ATCW](#) | [Boutique en ligne](#)


Melissa juin 6 3 min de lecture



## Bouffée d'oxygène

CHRISTINE LEWICKI  
FLORENCE LEROY

**J'ARRÊTE  
DE RÂLER**  
sur mes enfants  
(et mon conjoint)



Chaque semaine, je vous présente ma « bouffée d'oxygène ». C'est une chose que j'ai apprécié et qui m'a nourrie, inspirée. Je la partage avec vous pour qu'à votre tour, vous ayez une « bouffée d'oxygène » dans votre vie. Livre, films, vidéos... Tout est possible tant que cela apporte un peu d'oxygène à votre semaine. Cette semaine je partage cette bouffée d'oxygène...

Le livre, J'ARRETE DE RALER SUR MES ENFANTS ET MON CONJOINT de Christine Lewicki et Florence Leroy

### Résumé

Ce livre est un outil pour aider à moins râler. C'est une co-écriture entre 2 auteures, 2 professionnelles, une coach d'entreprise et une conseillère conjugale et familiale. Il contient des astuces, des témoignages vécus des auteures ou de leurs clientes. Il mélange des témoignages, des études, des liens avec des ouvrages, des petits exercices à mettre en application. Ce livre explique les mécanismes qui nous poussent à râler sur nos enfants et notre conjoint. Il offre une multitude d'outils pour cultiver l'harmonie familiale, faciliter le dialogue et lutter contre la râlerie quotidienne.

### Comment j'ai rencontré ce livre

Tout d'abord, petit coucou à **Henriette NenDaka**, que je remercie pour la qualité de ses articles, capsules et interviews. C'est grâce à elle que j'ai découvert l'auteur. Henriette possède une très belle communauté qui s'appelle **Rebelles créatives** que je vous invite à découvrir. Je pense faire très prochainement un article sur elle et peut-être même une interview car c'est vraiment une créatrice en développement personnelle très inspirante et généreuse qui gagne à être connue. Bref, parenthèse faite, je poursuis. Je suis donc tombée sur cette interview dont le thème était d'arrêter de râler. Et j'ai beaucoup ri, me reconnaissant dans beaucoup de situations décrites par Christine Lewicki. Et un jour que je flâne dans les rayons de développement personnel de la librairie, je tombe nez à nez avec ce livre et une fois de plus ie me dis BANG ! Là c'est pour toi, cocotte, c'est maintenant !



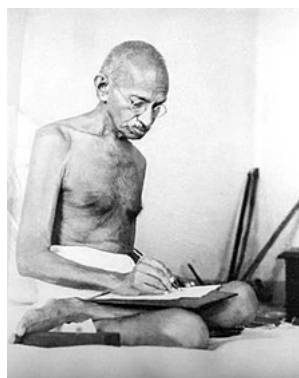


### Pourquoi ce livre m'a plu

Parce que c'est écrit par des mamans ! Et oui, pour moi c'est important d'avoir en face de moi quelqu'un qui sait de quoi il parle et qui a fait un chemin d'expérimentation. J'ai aimé les témoignages qui sont éclairants. J'ai aimé la façon dont le livre est construit avec une partie explicative du « pourquoi on râle ? » et des situations qui nous poussent à le faire. J'ai découvert que je ne râlais pas pour les mêmes raisons pour mes enfants, mon conjoint ou le rôle de mère que la société induit. Il a aussi toute une partie offrant des outils, une bibliographie riche sur le sujet. Bref, on ne va pas se le cacher, cet ouvrage parlera à bon nombre de mamans. Et j'ai aimé qu'il parle sans filtre de tout cela aussi. Et comme d'habitude, j'ai apprécié le côté mise en pratique concrète, réaliste et réalisable.

### Ce que j'ai utilisé, ce qui m'a servi dans mon quotidien

Poser un regard et m'observer dans mes râleries quotidiennes. Réaliser que « oui, je suis une râleuse professionnelle et que cela va demander du temps pour me défaire de cette habitude ». C'était aussi fort de mesurer l'impact que cela peut avoir dans ma vie sur mes enfants, mon couple. J'ai mesuré la nécessité de prendre soin de moi pour être en mesure de prendre soin de ma famille. Cela m'a ouvert des portes vers certaines lectures aussi. Cela a facilité le dialogue au sein de ma famille et nous a permis de tester des outils super ludiques et générateurs de bonheur. Je remercie du fond du cœur par cet article ces 2 femmes et particulièrement Christine, très inspirante, qui a osé se lancer ce défi et se montrer dans sa vulnérabilité. Pour moi, c'est un bel exemple de cette phrase de Gandhi qui dit « *Soyez le changement que vous voulez voir dans le monde.* »



Si vous avez lu d'autres livres sur ce sujet, merci de partager dans la partie des commentaires. Cela me fera plaisir de découvrir d'autres livres et donnera des idées de lecture pour les personnes qui suivent ces chroniques.



[Transmets]

30 vues

1



### Bouffée d'oxygène

7 Rédigez un com...

### Signe de la semaine...

1 Rédigez un com...

### Inspiration du jour

1 Rédigez un com...

Connexion pour laisser un commentaire !

### REJOINS MA MAILING LIST

Nom

Adresse Email

Inscription

© 2018 by Rêve, crée et transmets

