

PSYCHOLOGIES (HTTP://WWW.PSYCHOLOGIES.COM)

Moi (http://www.psychologies.com/Moi) Thérapies (http://www.psychologies.com/Therapies) Couple (http://www.psychologies.com/Couple) Fam

SE CONNAÎTRE (HTTP://WWW.PSYCHOLOGIES.COM/MOI/SE-CONNAITRE) MOI ET LES AUTRES (HTTP://WWW.PSYCHOLOGIES.COM/MOI/MOI-ET-LES-AUTRES) PROBLÈMES PSY (HTTP://WWW.PSYCH

EN VENTE ACTUELLEMENT

50 tests et exercices pour *savourer la vie*



LE NOUVEAU HORS-SÉRIE PSYCHOLOGIES

> Découvrir

Accueil (http://www.psychologies.com) > Moi (http://www.psychologies.com/Moi) > Se connaître (http://www.psychologies.com/Moi/Se-connaître) > Comportement (http://www.psychologies.com/Moi/Se-connaître/Comportement) > Articles et Dossiers (http://www.psychologies.com/Moi/Se-connaître/Comportement/Articles-et-Dossiers) > Défi : On arrête de râler ! (http://www.psychologies.com/Moi/Se-connaître/Comportement/Articles-et-Dossiers/Défi-On-arrete-de-raler/4)

Défi : On arrête de râler !

17 267

J'aime Partager

(http://www.psychologies.com/suggester-.../twitter.com/share)

996 personnes ont aimé ce défi

(http://www.psychologies.com/Moi/Se-connaître/Comportement/Articles-et-Dossiers/Défi-On-arrete-de-raler/4)

2/2



© Jupiter

Mais n'est-ce pas aussi une façon de nous soulager ?

CB : Oui, c'est vrai. A un moment, il faut évacuer la pression. Mais nous pouvons aussi décider que râler n'est plus une option et donc, de ne pas laisser monter cette pression. Nous pouvons régler les problèmes lorsqu'ils sont encore petits, dire les choses tout de suite, avant toute accumulation de rancœur. Plutôt que de dire « vous ne m'aidez jamais, c'est toujours pareil »... mieux vaut également parler au 'je' : « je peux plus supporter cette situation ». Exprimer ce que l'on ressent soi sans accuser les autres est un énorme pas en avant.

Sommaire

► Pourquoi arrêter de râler ?

(http://www.psychologies.com/Moi/Se-connaître/Comportement/Articles-et-Dossiers/Défi-On-arrete-de-raler#1)

► Astuces pour réussir le défi !

(http://www.psychologies.com/Moi/Se-connaître/Comportement/Articles-et-Dossiers/Défi-On-arrete-de-raler/4#5)

► J'ai essayé

(http://www.psychologies.com/Moi/Se-connaître/Comportement/Articles-et-Dossiers/Défi-On-arrete-de-raler/4#6)

Si nous ne râtons plus, que faire à la place ?

CB : Quand nous ne râtons plus, il y a plus de blancs dans nos conversations. Il est important de combler ce vide en célébrant les bonnes choses qui nous arrivent - aussi ! - pendant la journée. De parler de ce qui va bien, de ce que nous apprécions chez nos proches, nos amis, nos collègues... Mon rêve serait que toutes les réunions en entreprise commencent par cinq minutes à évoquer ce qui marche. Célébrer permet de se sentir plus fort. Souvent, les gens s'en empêchent car ils se demandent ce que les autres vont penser. Pourtant, personne ne se demande ce que nos collègues vont penser si nous arrivons en râlant au travail dès le matin. Quand nous arrêtons de râler, nous nous rendons compte que notre vie peut être complètement différente. Et que nous avons de bonnes raisons d'en profiter. Comme disait Camus : « Il n'y a pas de honte à choisir le bonheur ».

Astuces pour réussir le défi !

Le défi consiste à passer 21 jours consécutifs sans râler. Le principe : mettre un bracelet à un poignet et le changer de poignet à chaque fois que l'on se surprend à ronchonner. Le compteur de jours restants repart alors à zéro. Vous en sentez-vous capable ? Christine Lewicki nous livre les clés de la réussite.

A DÉCOUVRIR

A lire aussi

Le carnet d'exercices - J'arrête de râler, de Christine Lewicki, aux éditions Eyrolles. 50 exercices aussi amusants qu'efficaces : coaching, tests de personnalité,



RESTEZ CONNECTÉ À PSYCHOLOGIES

f t g+ i a

OFFRE D'ABONNEMENT -50%

EN JUILLET-AOÛT

(HTTP://WWW.PSYCHOLOGIES.COM/UTM_SOURCE=WWW.PSYCHOLOGIES.COM/PSYCHOLOGIES-DROIT-DE-UN-AN-ABONNEMENT-DEVOUS-LOGIES) DIRECT-DU-MAGAZINE)

A VOTRE AVIS ?

Lisez-vous de la littérature érotique ?

- Jamais
- De temps en temps
- Souvent
- Oui, en me cachant
- Oui et je prête mes livres !
- Non, mais j'aimerais bien...

VALIDER Voir les résultats (http://www.psycholo

VOUS RECHERCHER UNE FORMATION ?

I.P.H.T. Institut de Psychologie Humaniste et Transpersonnelle

IPHT - Formation Institut de psychologie humaniste et transpersonnelle... l'alliance de la psychologie.. (http://www.nouvelle-psychologie.com)

Toutes les annonces formation (Formations)

- Décider que râler n'est plus une option

Il faut avoir vraiment envie d'y arriver. Sinon, vous penserez toujours que vous aviez une bonne raison de râler. Après, ne vous focalisez pas sur les 21 jours. Le tout est de prendre conscience qu'il s'agit d'une habitude dont il faut se sevrer.

- Ne pas baisser les bras en cas de rechute

Il y a des choses à apprendre de chaque râlerie. 'Qu'est-ce qui me fait râler ? Comment faire pour ne pas me retrouver dans cette situation demain ?' Peu importe que cela vous prenne 21 jours ou cinq ans pour y arriver, chaque jour passé sans râler sera de toute façon meilleur que le précédent.

- Identifier sa râlerie réflexe

Je suis fatigué », « ça me saoule », « j'ai mal au dos »... C'est notre râlerie la plus récurrente. La mienne, c'était « c'est vraiment le bazar ici ! ». Il est important de comprendre ce qui se cache derrière : moi, ce qui me faisait râler, ce n'était pas tant le désordre, mais le manque de coopération familiale : si je ne rangeais pas, personne ne le faisait à ma place.

- Avoir le mot juste

Durant le défi, on a le droit d'exprimer du mécontentement, de ne pas être d'accord. Mais en ayant le mot juste. Quand nous râtons, nous dramatisons et nous tombons rapidement dans une espèce d'addiction au drame. Avoir le mot juste, c'est aller vers la personne concernée et avoir le courage de lui exprimer clairement les faits et en quoi ils nous dérangent. Et formuler ensuite une demande précise.

- Relativiser

Il est très apaisant de ne pas faire une montagne de petites choses. La première question à se poser, c'est 'est-ce que j'ai un problème ?'. Si oui, comment puis-je le résoudre ? Si non, il faut savoir lâcher prise.

- S'autoriser à ruminer... mais en silence

Il n'est pas possible de contrôler notre réaction interne et nos émotions face aux frustrations que nous pouvons rencontrer. Après, nous pouvons choisir d'exprimer notre frustration... ou non. Dans le premier cas, en la mettant en mots, elle devient notre petit drame et nous finissons par croire ce que nous disons : que personne ne nous aide jamais, que les autres sont des incapables... Elle nous impacte alors, ainsi que nos proches. Dans le second, en choisissant de ne pas l'évoquer, on la considère pour ce qu'elle est : une simple frustration. Elle peut alors passer, comme un nuage.

J'ai essayé

« J'ai essayé de ne plus râler »

Petite râleuse (croyait-elle), notre journaliste a tenté l'expérience.

« C'est décidé, à partir d'aujourd'hui, je ne ronchonne plus. Râleuse ? Je le suis un peu. Mais surtout, râler, moi, ça m'énerve. Joli paradoxe, non ? Trop souvent, j'ai réalisé que je ruminais pour des choses sans importance. Alors ce défi me semble fait pour moi. D'ailleurs à la simple idée de le commencer, je me sens plus légère.

Première heure sans râler et déjà une raison de le faire : plus une goutte de savon dans les toilettes au bureau. Encore une fois. Bizarrement, je n'ai même pas envie de râler. Je décide de me rendre aux toilettes situées à l'autre bout du bâtiment, cela me dégourdira les jambes en plus. Dans le couloir, je croise une collègue que je n'ai pas vue depuis un bon bout de temps. Nous décidons de déjeuner ensemble le midi. Je retourne à mon poste contente de n'avoir pas râlé et surtout, de ce retournement positif.

Le lendemain, me voilà bloquée dans un embouteillage monstre. Je sens que ma nouvelle résolution va être mise à rude épreuve. Tout va bien jusqu'au moment où une automobiliste me refuse la priorité. Là, je craque. La voici sans doute, ma râlerie réflexe. « Mais ce n'est pas possible d'être aussi mal élevée ! ». Pourquoi le manque de respect me touche-t-il à ce point ? A creuser...

15 jours plus tard, j'ai supprimé bien des raisons de râler. Je me lève un peu plus tôt le matin pour ne pas me mettre en retard, j'ai toujours un livre sur moi en cas de problème dans les transports... J'ai rechuté plusieurs fois (et oui, le réflexe est tenace ! Je me suis même surprise à râler contre moi-même pour avoir... râlé !). Mais peu importe. Une chose est sûre : je n'ai plus envie de me gâcher la vie. Ce matin, le métro est tombé en panne. Réaction immédiate de ma voisine : « Y en a marre, ils le font exprès, c'est toujours pareil ». Je ne réagis pas. Et tandis que des protestations s'élèvent de part et

quizz, exercices de créativité, mini-challenges pour parvenir à arrêter de râler en 21 jours !

	
\$155	\$225
Renovated Cozy Apartment -with a sunny balcony	Sonoma County country cottage (Sonoma Select)
Book Now	Book Now

EN DIRECT DES FORUMS	WOMENPSYCHOLOGIES
► Me pardonnera-t-il un jour ?	
J'ai prévenu sa femme que nous avions une liaison. Il m'a quittée. ... (http://forum.psychologies.com/psychologiescom/fidele-infidele/erreur-impardonnable-sujet_10208_1.htm)	
► Ma première fois sur un site de rencontre...	
... et me voilà fatiguée, vidée par une relation qui a à peine duré. Était-il ... (http://forum.psychologies.com/psychologiescom/rencontres-et-seduction/tombe-pervers-narcissique-sujet_10183_1.htm)	
► Face à la baisse de désir de ma compagne...	
... j'ai peur pour mon couple. Je sais que l'herbe ne sera pas plus verte ... (http://forum.psychologies.com/baisse-du-desir/gerer-frustration-sexuelle-sujet_1085_1.htm)	
► Voir tous les forums (http://forum.psychologies.com/)	

EN DIRECT DES BLOGS	WOMENPSYCHOLOGIES
► menglanfen : In addition to sturdy comments and it also many	
In addition to sturdy comments and it also many improves ... (http://blogs.psychologies.com/menglanfen-blog/addition-sturdy-comments-284082.html)	
► shoshin : Citation Confucius Bienveillance	
J'ai lu dans un livre cette citation que je trouve ... (http://blogs.psychologies.com/chemin-de-la-bienveillance/bienveillance-17826/citation-confucius-bienveillance-284080.html)	
► Berywatson : How to lose 10 pounds in a month	
Reduce daily calorie intake and lead an active life is ... (http://blogs.psychologies.com/my-fitness-blog/lose-pounds-month-284077.html)	
► Voir tous les blogs (http://blogs.psychologies.com/)	

d'autre de la rame, je me réfugie dans mon livre. Résultat : c'est sereine que j'arrive au travail. Et non énervée comme avant. Mieux, j'ai même fini mon livre. Certes, je suis en retard mais après tout, ce n'est pas si grave...

Les 21 jours consécutifs sans râler, je ne sais pas trop quand j'y arriverai. Pour l'heure, je savoure : et oui, ça fait du bien de penser à autre chose qu'aux trains qui ne partent pas à l'heure !

Et vous, vous commencez quand ? »

Margaux Rambert

septembre 2011

1 (<http://www.psychologies.com/Moi/Se-connaître/Comportement/Articles/On-arrete-de-ra-ler>)

On-arrete-2-ra-ler)

17 267
J'aime Partager 996 personnes ont aimé
<http://www.psychologies.com/Moi/Se-connaître/Comportement/Articles/On-arrete-de-ra-ler>
<http://www.psychologies.com/suggester-a-un-amis/> <http://twitter.com/share>

Discutez-en : sur le forum Mieux se connaître (http://forum.psychologies.com/psychologiescom/Mieux-se-connaître/liste_sujet-1.htm)

et-

Fly Vancouver to Los Angeles
186,16 \$US 450+ Airlines for 2000+ Destinations.
CheapOair.com

On-

AILLEURS SUR LE WEB



Costa Brava dès 71€
Esprit bucolique au bord des calanques



Voitures à Louer
Comparez les Offres de Location de Voiture et trouvez les Meilleurs Prix!



Mutuelle Santé pas raler)
Économisez sur votre Mutuelle Santé: comparez les meilleures Offres en ligne!



Crédit Conso Rapide
Crédit à la consommation:
Trouvez les meilleures offres aux taux les plus bas!



Assurance Habitation
Économisez sur l'assurance habitation: comparez les meilleures offres en ligne!



Voyage pas Cher en Ligne
Voyages pas cher: Trouvez en ligne le séjour de vos rêves à prix cassés!



Devis Rachat de Crédit
Comparez les Offres de Rachat de Crédit et économisez jusqu'à 60%!



Mutuelle Dentaire
Économisez sur votre mutuelle dentaire: comparez les meilleures offres en ligne!

Sponsorisé par (<http://ms.ligatus.com/fr/campaigns/trackings/ligatus/redirection.html>)

A LIRE AUSSI SUR PSYCHOLOGIES



J'ai vécu 17 ans avec un pervers narcissique J'ai rencontré Jean-René en 1993. C'était en Italie. A cette époque-là, je vivais en Autri...



Faire le vide chez soi : la méthode Marie Kondo en...
L'envie de faire Le grand ménage vous titille ? Vous rêvez d'une maison parfaitement rangé...



Ma séance de yoga en 25 minutes
Vous avez 25 minutes devant vous et souhaitez faire du yoga ? Suivez cette liste d'enchaîn...



Ghosting : la rupture sans explications Ne pas che...
En cas de ghosting, celui qui reste est seul face à ses questions. Celui qui s'en va a che...



Psycho-Sexo : Rompre avec son partenaire



Sophrologie et perte de poids



Hypnose et perte de poids



Yoga Pranayama : exercices de respiration alternée

PLUS D'INFOS SUR LE SUJET

ARTICLES RÉPONSES D'EXPERTS TESTS

> Pourquoi râler fait du bien

(<http://www.psychologies.com/Moi/Se-connaître/Comportement/Articles-et-Dossiers/Pourquoi-raler-fait-du-bien>)

> Parents, arrêtez d'écouter les spécialistes

(<http://www.psychologies.com/Moi/Se-connaître/Estime-de-soi/Articles-et-Dossiers/Se-faire-confiance/Parents-arretez-d-ecouter-les-specialistes>)

> Arrêter de vouloir tout contrôler

(<http://www.psychologies.com/Moi/Se-connaître/Comportement/Articles-et-Dossiers/Arreter-de-vouloir-tout-contrôler>)

> Stress : comment arrêter la course ?

(<http://www.psychologies.com/Moi/Se-connaître/Comportement/Articles-et-Dossiers/Gagner-en-serenite/Stress-comment-arreter-la-course>)

TESTS DE PERSONNALITÉ



Croyez-vous en la chance ?

(<http://test.psychologies.com/croyez-vous-en-la-chance>)



(<http://test.psychologies.com/savez-vous-demander-pardon>)



Quel est votre quotient émotionnel ?

(<http://test.psychologies.com/calculer-votre-quotient-emotionnel>)

+ Plus de Tests
(<http://test.psychologies.com/tests/tests-personnalite>)

VOS CONTENUS PRÉFÉRÉS

ARTICLES RÉPONSES D'EXPERT TÉMOIGNAGES



Lâcher prise, c'est accepter ses limites

A force de vouloir contrôler tout ce qui nous entoure, nous gaspillons notre énergie ...

(<http://www.psychologies.com/Moi/Se-connaître/Comportement/Interviews/Lacher-prise-c-est-accepter-ses-limites>)



Défi : On arrête de râler !

Arrêter de pester, de se plaindre, de bougonner pendant 21 jours consécutifs... C'est le ...

(<http://www.psychologies.com/Moi/Se-connaître/Comportement/Articles-et-Dossiers/Defi-On-arrete-de-raler>)



Je suis psychorigide

Les "il faut" et les "je dois" sont leurs maîtres mots. En famille, entre ...

(<http://www.psychologies.com/Moi/Se-connaître/Comportement/Articles-et-Dossiers/Je-suis-psychorigide>)

COMMENTAIRES

Pour réagir Connectez-vous ou

Inscrivez-vous (<http://mon.psychologies.com/inscription.html>)

> **Greenatt** - 15/06/2014

Cest un jeu trop,sale...trop sale!Cest le temps de l' arrêter!On se voit parmi des gens qu'on né connais pas qu'on ne veut pas connaitre ou savoir de ses nouveilles , de leurs vies, cest humiliant cest trop bas Alors arrêter ce jeu dégoutant

> **Greenatt** - 15/06/2014

Je me plains autant que en est necessaire!Surtout quand cest moi à avoir le plus de prejudices , au contraire de ce que disent les hypocrites et les egoistes , qui font des blagues par rapport aux problèmes qui né sont pas à eux , qui aiment rire et plaisantez avec la vie des autres , qui font peu de cas des sujets sérieux qui nont pas de respect pour la vie des gens. Ô non, cest pas si sérieux que ça, on dedramatize,...Qu'est-ce que ça peut leur faire non?Tant que ce nest pas ma famille, ma soeur, ou ma fille,,une amie...je peut faire NIMPORTE quoi. Alors,,on rit, on plaisante , on faire de la vie des autres un blague, parce que cest la merde, on est en cachette, alors, fait-on la merde de tout...

> **malg** - 28/11/2012

Intéressant, j'ai bien envie d'essayer !

> **Ariadni** - 03/10/2012

Le pire est lorsque l'on a arrêté de râler et qu'on constate que tout notre entourage continue sans s'en rendre compte. On recommence ?

> **nicou54** - 07/07/2012

Je suis super motivée après séminaire du 03/07/2012 !J'ai commencé dès le mercredi matin....et nous sommes samedi 07/07et je n'ai pas craqué !merci Christine !dDe plus j'ai démarré weight watchers depuis le mois de mars 2012, un autre challenge ! Que de transformations pour 2012 !

LES GRANDS DOSSIERS DE MOI

CHANGER DE VIE (MOI/SE-
CONNAITRE/BONHEUR/ARTICLES-ET-
DOSSIERS/CHANGER-DE-VIE-LE-REVE-LES-
REALITES-LES-CONSEILS)
CONFIANCE EN SOI (MOI/SE-
CONNAITRE/ESTIME-DE-SOI/ARTICLES-ET-
DOSSIERS/AVOIR-CONFIANCE-EN-SOI-ET-
DANS-LA-VIE)
DIRE MERCI (MOI/MOI-ET-LES-
AUTRES/RELATIONNEL/ARTICLES-ET-
DOSSIERS/DIRE-MERCI)
JOURNÉE DE LA GENTILLESSE
(HTTP://JOURNEE-DE-LA-
GENTILLESSE.PSYCHOLOGIES.COM)

PARDON
(HTTP://WWW.PSYCHOLOGIES.COM/MOI/MOI-LINECOACHING.PSYCHOLOGIES.COM)
ET-LES-AUTRES/RELATIONNEL/ARTICLES-
ET-DOSSIERS/PARDONNER-POUR-SE-
LIBERER)
ANGOISSE
(HTTP://WWW.PSYCHOLOGIES.COM/MOI/PROBLEMES-
PSY/ANXIETE-PHOBIES/ARTICLES-ET-
DOSSIERS/FAIRE-FACE-A-NOS-ANGOISSES)
SCHIZOPHRÉNIE
(HTTP://WWW.PSYCHOLOGIES.COM/MOI/PROBLEMES-
PSY/TROUBLES-MALADIES-PSY/ARTICLES-
ET-DOSSIERS/SCHIZOPHRENIE-QUAND-
FAUT-IL-S-INQUIETER)
DÉPRESSION
(HTTP://WWW.PSYCHOLOGIES.COM/MOI/PROBLEMES-
PSY/DEPRIME-DEPRESSION)

PARTENAIRES

MAIGRIR SANS REGIME (HTTP://MAIGRIR-
(HTTP://WWW.PSYCHOLOGIES.COM)



(http://medias.psychologies.com/images/kit_media.pdf)

CAHIER INTEGRATIF

Un espace éditorial dédié au bien-être et à la santé, aux formations, aux thérapies et au développement personnel.

PSYCHOLOGIES OFFRE D'ABONNEMENT -50% EN JUILLET-AOÛT
Consultez le sommaire
HTTP://BOUTIQUE.PSYCHOLOGIES.COM?
UTM_SOURCE=SITE_PSYCHO&UTM_MEDIUM=COL-
(HTTP://WWW.PSYCHOLOGIES.COM/PSYCHOLOGIES-
DROITE&UTM_CAMPAIGN=OFFRE-50%EN-JUILLET-AOUST)
MAGAZINE/EN-DIRECT-DU-MAGAZINE)

FORUMS (HTTP://FORUM.PSYCHOLOGIES.COM)»

CHATS >

(HTTP://WWW.PSYCHOLOGIES.COM/PSYCHO-CHAT) >

UN COFFRE >

(HTTP://WWW.PSYCHOLOGIES.COM/COFFRE)