

8 JUILLET 2011 > 08H41

1
2
3



VIDEOS NR
Toutes les vidéos d'actualité, de sports et de loisirs

E-mail
.....
> mot de passe oublié
> inscription

Guides de l'été
Examens 2011
Jardins

L'ESSENTIEL ACTUALITÉ FAITS DIVERS ECONOMIE SPORTS LOISIRS DOSSIERS TOUT IMAGE SERVICES TRIBU NR

recherche dans la NR

Filtres par département FRANCE/MONDE INDRE INDRE-ET-LOIRE LOIR-ET-CHER DEUX-SÈVRES VIENNE

Votre information locale :

Blog NR

Case départ
L'actu de la bd

24H
Cinéma
Concerts, spectacles
Expos, musées
Festivals
Jeux vidéo, multimédia
Livres, cd, dvd
Patrimoine, tourisme
Sports et loisirs
Programme TV

Dossiers
Diaporamas
Agenda

Page d'accueil > Loisirs > Livres, Cd, Dvd > " Le Choix Égoïste D'arrêter De Râler "

Deux Sevres édition

" Le choix égoïste d'arrêter de râler "

08/07/2011 05:38



Une méthode, composée d'un bracelet et d'un livre : Christine Lewicki a exposé à la Librairie des Halles, son programme pour arrêter de râler.



« Ce n'est pas un handicap de râler, mais qu'est-ce qu'on vit mieux sans », a expliqué Christine Lewicki à son auditoire. - (dr)

De quinze à trente fois par jour ! C'est le nombre de manifestations de mécontentement, nous affirme Christine Lewicki, auxquelles les râleurs se laissent aller quotidiennement. Contre l'automobiliste juste devant et qui n'avance pas, contre le chef de service qui nous a blindé de boulot, contre les enfants qui n'en finissent pas de se lever ou d'aller au lit, contre la télécommande qui coince... Christine Lewicki est qualifiée en râleurs, pas seulement parce qu'elle est coach professionnelle, qu'elle passe sa vie aux USA à conseiller les entreprises. « Non, parce qu'un soir où j'étais crève, après pourtant une journée normale, j'ai pris conscience que les râleurs n'avaient rien compris de la vie... mais que j'en faisais partie. »

Ne pas se convaincre de vivre au pays des Bisounours

Quatre mois plus tard, « parce que j'en avais marre de subir », dit-elle, Christine Lewicki a mis son savoir à profit, et a entrepris d'élaborer une méthode pour sortir de cette spirale des râleries permanentes. « Arrêter de râler, c'est un choix égoïste, qui ne peut marcher que si on est fermement décidé, et qui permet au bout du compte de se coucher chaque soir en se disant qu'on a passé une bonne journée. »

Mercredi soir à La Librairie des halles, devant un auditoire essentiellement féminin - Anne-Marie Carlier affirme cependant que le livre de Christine Lewicki est acheté autant par des femmes que par des hommes... qui veulent l'offrir à leur conjoint - l'auteur de ce best-seller « J'arrête de râler » sorti depuis avril, a expliqué sa méthode : « Un bracelet que l'on change de poignet chaque fois qu'on se surprend à râler, et pour créer une nouvelle connexion au cerveau par un effort répété conscient. »

Mais elle a prévenu toutes celles et tous ceux, qui se plaindront à lire son bouquin à la plage, et voudront mettre la propice période des vacances pour devenir un ex-râleur, et repartir joyeux à l'ouvrage en septembre : « Il n'est pas question de se convaincre que l'on vit au pays des Bisounours. Mieux vaut arrêter d'être maso, de se mettre dans des situations de râler. » Autrement dit, en partant tôt de chez soi, on se rira des embouteillages pour cause de travaux niortais permanents. Et l'on pourra, peut-être, relever le challenge de garder 21 jours d'affilée le bracelet au même poignet.

nr.niort@nrco.fr

« J'arrête de râler », 11,90 € en librairie.

Philippe Micard

Guide de l'été 2011
C'est l'été !
Festivals, concerts, balades, marchés...
suivez le guide

Sur les blogs NR

Qui a dit que Darc avait de la bouteille ?
Trente-sixième stage-festival cette année : ça se fête ! Par tradition et en toute modération...
sebacker

Jazzin' Cheverny 2011, revue de presse
Comment c'était, Jazzin' Cheverny 2011 ? Jubilaire ! Groove Catchers (Photo jazzOc...
lapieblesoise

Jazzin' Cheverny 2011 : aujourd'hui, Youn Sun Nah
Après deux soirées fabuleuses jeudi avec Sixun, vendredi avec Avishai Cohen, Jazzin' Chev...
lapieblesoise

Actualité

- 07/07/2011 19:43
79 - Delta Sèvre Argent dit « oui » à l'agglomération
- 07/07/2011 18:23
79 - Parthenay. Rugby : Le Sap perd Lemaire
- 07/07/2011 16:50
79 - Il vole le scooter et le revend : quatre mois de prison ferme
- 07/07/2011 16:41
79 - Le festival du film de vacances en Poitou-Charentes
- 07/07/2011 16:35
79 - Niort: les 10 meilleurs apprentis cuisiniers et serveurs

Toutes les dernières minutes

SITE À TAILLE URBAINE!
Retrouvez des informations pratiques sur l'actualité, les loisirs, l'animation de votre ville et de nombreux jeux gratuits en ligne!
cliquez ici et accédez à notre site

Devenir annonceur

A VOTRE AVIS ?

21 % de baisse des frais quand je retire ailleurs qu'à ma banque

- Il ne devrait pas y avoir de frais du tout
- Il faut bien que les banques gagnent de l'argent
- Il y a plein d'autres frais à faire baisser
- Ça ne me dérange pas, je ne retire qu'à ma banque

> Voir les résultats
> Voir tous les A VOTRE AVIS ?

Actualité en Vidéo

Parthenay : Le 26e Festival des jeux est...

00:00 / 00:52

Thouars : Daniel Buren transfigure la chapelle Jeanne-d'Arc

[Recommander](#) Soyez le premier de vos amis à recommander ça.



CAP Petite Enfance
Préparez le CAP Petite Enfance pour accéder à de nombreux emplois ! Accessible dès 16 ans.
» [Cliquez ici](#)



Panneaux Photovoltaïques
Obtenez plusieurs DEVIS GRATUITS et Comparez les offres pour installer des Panneaux Solaires !
» [Cliquez ici](#)



Devenez non imposable
Loi scellier , pour ne plus payer d'impôt pendant 9 ans en investissant dans l'immobilier !
» [Cliquez ici](#)

Publicité



Vos commentaires (0)

Donner votre avis

Pour pouvoir commenter un article vous devez être membre de MA NR.

[Cliquez ici pour vous identifier](#) M'identifier

Si vous n'êtes pas encore inscrit
[cliquez ici pour créer votre compte](#) Créer mon compte



Parthenay : Les dernières notes de " Jazz bat la campagne "



Lancement de la 23e édition du Festival au Village de Brioux-sur-Boutonne

> [Toutes les videos](#)



La Nouvelle République du Centre Ouest – NRCO – La Nounou sur Facebook

J'aime

3,119 personnes aiment La Nouvelle République du Centre Ouest – NRCO – La Nounou.



Baptiste



Laure



Lyla



Nicolas



Sankamusic

> [la Nouvelle République sur Facebook](#)

- 5 **79 - Une unité de méthanisation inaugurée à Linazay**
- 4 **79 - Une première en France made in Niort**
- 4 **79 - Les correcteurs du brevet digèrent mal la religieuse**
- 4 **79 - Du mieux pour les salariés de la métallurgie**

SITE À TAILLE URBAINE!



Retrouvez des informations pratiques sur l'actualité, les loisirs, l'animation de votre ville et de nombreux jeux gratuits en ligne!!

[cliquez ici et accédez à notre site](#)

[Devenir annonceur](#)

[CONTACTS](#) [MENTIONS LEGALES](#) [CONDITIONS GENERALES DE VENTE](#)

© LA NOUVELLE REPUBLIQUE 2011

ACTUALITE

- 24h
- Faits divers
- Economie
- Education
- Environnement
- People
- Politique
- Vie quotidienne
- [Dernières minutes](#)
- Diaporamas
- Dossiers d'actu
- Météo
- [Archives](#)
- [Avis d'obsèques](#)

SPORT

- Athlétisme
- Auto moto
- Basket
- [Courses à pied](#)
- Cyclisme
- Football
- Handball
- Rugby
- Sports aquatiques
- Sports de combat
- Tennis et raquettes
- Volley
- Autres sports
- Diaporamas
- [Dossiers de sport](#)

LOISIRS

- 24h
- [Cinéma](#)
- Concerts, spectacles
- Livres, cd, dvd
- Expos, musées
- Festivals
- Jeux vidéo
- Patrimoine, tourisme
- Sports et loisirs
- Théâtre et danse
- Programme TV
- Diaporamas
- [Dossiers de loisirs](#)

DOSSIERS

- Environnement
- L'éolien dans la région
- Ligne TGV Sud Europe
- recettes de cuisine
- Jardins
- Piscines, lieux de baignade
- Auto-moto
- Equipes de sport régionales

TOUT IMAGE

- Diaporamas
- Vidéos
- TRIBU NR**
- [Dialogue](#)
- Vos réactions a l'actualité

PETITES ANNONCES

- [Consulter les annonces](#)
- [Déposer une annonce](#)
- SERVICES**
- Abonnements NR
- Services aux abonnés
- [La boutique](#)
- Newsletter Eco 37
- Flux RSS

