

# J'ARRÊTE DE RÂLER

KIT DE DÉMARRAGE

PAR CHRISTINE LEWICKI

## LE CHALLENGE

21 jours pour retrouver  
sérénité et plaisir de vivre

## ARRÊTER DE RÂLER

Oui, mais pourquoi ?  
Râler, est-ce si mauvais que ça ?

## AU BOULOT

5 conseils pour  
cesser de râler

## EN FAMILLE

7 astuces anti-crise qui  
fonctionnent avec les enfants



## ➔ LE CHALLENGE



Les règles du challenge 3  
Et alors, râler est-ce si mauvais que ça ? 4

## ➔ J'ARRÊTE DE RÂLER AU BOULOT



Pourquoi râlons-nous ? 6  
5 conseils pour cesser de râler 7

## ➔ J'ARRÊTE DE RÂLER SUR LES ENFANTS



7 astuces anti-crise qui fonctionnent avec les enfants 9

## ➔ POURSUIVRE L'AVENTURE

Votre poster "Espace non râleur" 11  
Bibliographie 12  
À votre rencontre 13



# DEVENONS ENTREPRENEUR DE NOTRE VIE

*Par Christine Lewicki*

Whoohoo ! Félicitations pour votre audace à rejoindre la communauté de ceux qui veulent arrêter de râler et devenir entrepreneurs de leur vie !

Vous avez conscience que vous râlez trop : sur le bazar dans la maison, vos enfants qui ne vous aident pas, les bouchons sur la route, le métro en grève, votre patron qui vous en demande toujours plus... Et vous avez conscience que ces râleries vous polluent au quotidien... Pour me libérer de cette habitude, j'ai entrepris il y a quelques années déjà un challenge : parvenir à vivre 21 jours d'affilée sans râler.

Dans ce livret que j'ai créé pour vous, je partage mon expérience ainsi que de réelles clés pratico-pratiques pour vous accompagner sur votre quête de retrouver plus de sérénité et de plaisir au quotidien. Et je souhaite sincèrement que les articles de ce livret vous inspirent à reprendre les rênes de votre vie.

Je me réjouis de poursuivre la conversation avec vous grâce à ma newsletter que vous recevrez tous les mois dans votre boîte email. Et qui sait, peut-être qu'un jour j'aurais la chance de vous accompagner dans un de mes séminaires ou programmes de coaching. En tout cas, sachez que quoi qu'il arrive je crois en vous, en votre brillance et votre bonté.

Love & respect

*Christine Lewicki*

# J'ARRÊTE DE RÂLER LE CHALLENGE



Illustration par Margaux Motin - J'arrête de râler ! L'intégrale - Eyrolles *Christine Lewicki*

# LES RÈGLES DU CHALLENGE

**Le but du challenge J'arrête de râler est de passer 21 jours consécutifs sans se plaindre. À votre tour de relever le défi et de tourner le dos à ces frustrations, ces énervements et cette fatigue que la râlerie engendre pour retrouver sérénité, calme et plaisir de vivre.**

## ➔ Pourquoi 21 jours ?

D'après les scientifiques, une nouvelle habitude s'instaure ou se met en place en 21 jours et il s'avère que râler est bel et bien une habitude pour beaucoup d'entre nous.

Nous râlons car nous sommes en pilote automatique. C'est devenu notre stratégie unique pour gérer nos frustrations. En faisant un "effort conscient" pendant 21 jours consécutifs nous pouvons jour après jour nous "re-programmer" et développer une nouvelle nature.

## ➔ Pourquoi porter un bracelet ?

Le bracelet est un outil qui nous fait prendre conscience et nous rappelle tout simplement le challenge pour mieux gérer notre progrès sur le chemin d'une vie plus sereine, sans râler. Sans bracelet nous risquons de laisser la spirale du quotidien prendre le dessus et d'oublier nos belles intentions de naviguer notre vie sans la résister.

## ➔ En moyenne les gens râlent combien de fois par jour ?

Entre 15 à 30 fois par jour.

## + QUELQUES RÈGLES À SUIVRE



J'arrête de Râler  
Christine Lewicki

1. Commencez à porter votre bracelet au poignet de votre choix.

2. Si vous vous surprenez à râler et à vous plaindre, il suffira de changer votre bracelet de poignet et recommencer.

3. Ne vous découragez pas et restez confiant. Il vous faudra peut-être entre 4 et 10 mois pour atteindre votre but mais au bout du compte vous découvrirez une nouvelle vie pleine de joie et d'amour.

## ➔ 3 critères pour reconnaître une râlerie

1. **Le ton de ma voix :** lorsque j'utilise un ton inapproprié (vinaigré !) afin d'être sûr.e d'être entendu.e. Je grogne, je geins, je me plains, je rumine, j'agresse...

2. **Mon positionnement :** face à une situation qui me frustre, je cherche un coupable, plutôt que de chercher une solution et j'accuse l'autre d'être la cause de mon problème.

3. **La justesse de mes propos :** parce que j'espère de l'empathie de la part de l'autre, j'exagère la situation, je n'ai pas le mot juste, je transforme une situation en drame en ajoutant des "Toujours", "Jamais", "Cela fait cent fois".

## ➔ Si je râle en silence dans ma tête, dois-je aussi changer mon bracelet de poignet ?

Quand j'ai commencé le challenge, j'ai essayé de ne pas râler dans ma tête mais c'était finalement assez irréaliste. J'ai ensuite découvert que ce challenge serait réalisable et tout aussi bénéfique si je changeais mon bracelet de poignet uniquement les fois où la râlerie sortait de ma bouche. En me forçant à changer ce qui sort de ma bouche petit à petit les râleries dans ma tête allaient pouvoir disparaître.

# RÂLER, EST-CE SI MAUVAIS QUE ÇA ?

*On se plaint plusieurs fois par jour... Mais alors, est-ce si mauvais que ça ? À quoi ça nuit ? Non seulement cela peut être ennuyeux pour les gens autour de soi, mais cela peut aussi devenir une source de stress et de fatigue pour soi-même.*

**Soyons clairs, quand on râle on ne fait rien de mal.** C'est vrai on ne fait de mal à personne finalement. Nous avons tous dans notre entourage un collègue ou un proche qui râle tout le temps et qui casse les oreilles de tout le monde. Je voudrais aujourd'hui m'adresser à tous les autres. Tous ceux qui comme moi peuvent avoir tendance à râler sans vraiment agresser personne. Ceux qui finalement râlent surtout par pure habitude. Ceux qui ont tendance à subir toutes les petites choses du quotidien et à ruminer tout simplement à longueur de journée parfois dans notre barbe, parfois entre amis autour d'un café, parfois en rigolant même !

**Le problème c'est que râler ne fait absolument pas avancer le "schmilblick".** En râlant, nous optons pour la stratégie d'accuser l'autre et de le rendre coupable de notre malheur. En agissant ainsi, nous rendons la coopération impossible. Arrêter de râler invite plutôt à chercher des solutions, à faire preuve de bon sens et à chercher à vraiment communiquer nos besoins.

**Je constate que quand on râle on croit punir les autres mais en fait on se punit soi-même.** On s'accroche à nos frustrations comme à un trésor précieux. On transforme nos problèmes en drame plutôt que de les voir pour ce qu'ils sont vraiment : des problèmes que nous pouvons surmonter. On exagère, on amplifie, on n'a pas le mot juste... et au final on passe notre journée avec un nuage gris qu'on crée nous-même au dessus de notre tête et qui nous empêche de voir le ciel bleu. Au final on se couche le soir, épuisé, éreinté en ayant l'impression d'avoir subi toute la journée.

## + CONSEIL



### *Comment puis-je faire pour que mon entourage arrête de râler ?*

*Nous ne pouvons pas forcer les autres à changer. Par contre nous pouvons les inspirer, nous pouvons "être le changement que nous voulons voir dans le monde". Lorsque vous commencez à changer VOTRE propre vie en arrêtant de râler (même si vous n'êtes pas un gros râleur), vous deviendrez un exemple de vie positive et une source d'inspiration pour les autres autour de vous. De plus, en ne participant plus aux râleries de votre entourage, les autres seront moins tentés de râler près de vous.*

## + ET VOUS ?

*Et vous, à quoi cela vous sert-il de râler sur vos collègues, vos enfants ou votre conjoint(e) ? Je vous invite à prendre quelques instants pour répondre à cette question.*

# J'ARRÊTE DE RÂLER AU BOULOT



Illustration par Clod - J'arrête de râler au boulot ! - Eyrolles *Christine Lewicki*

# POURQUOI RÂLONS-NOUS ?

*Soyons clairs, nous avons tous plein de "bonnes" raisons de râler !  
Alors, arrêter de râler au boulot, rêve ou réalité ?*

**Au travail nous sommes souvent sous pression.** Les journées nous semblent toujours trop courtes. Et au final nous sommes fatigués, avec le sentiment de n'être jamais 100 % au carré sur tout ce que nous avons à faire et cela nous énerve profondément. Nous aimerions pouvoir tout contrôler, mais malheureusement c'est presque une illusion de croire que cela puisse être possible.

**Alors dès qu'un grain de sable vient compromettre nos plans, nous explosons, nous râtons.**

Avec nos ordinateurs portables et nos téléphones, la limite entre travail et vie privée est constamment remise en question alors nous râtons pour nous rassurer sur le fait que nous ne sommes pas réduits à être une simple machine exécutante au service de l'entreprise. En plus, nous savons que notre performance et nos résultats sont constamment évalués et nous n'aimons pas être jugés. Comme si notre réussite professionnelle devait définir notre valeur personnelle... alors nous râtons.

Nous avons tendance à accuser les autres qui, eux aussi, ont trop à faire, font tout leur possible et ont envie d'accuser. C'est un peu une spirale infernale où au final notre lieu de travail ressemble au mur des lamentations. D'ailleurs nous râtons aussi beaucoup sur les râleurs !  
**Entendre les autres râler nous fait râler encore plus.**

Saviez-vous que les râleries c'est comme la mauvaise haleine ? On la sent chez les autres mais pas chez nous ! (idem pour la mauvaise conduite).

**On râle car on a besoin de reconnaissance.** On rumine parce qu'au fond on a envie que les autres se rendent compte de tout ce qu'on fait (en plus avec les ordinateurs notre charge de travail est de moins en moins visible aux yeux des autres). En fait, souvent on râle parce qu'on galère alors on a besoin que tout le monde le sache. N'est-ce pas ?

**On râle car on a besoin de connecter avec les autres.** C'est pourquoi dès le matin on râle dès qu'on pose notre sac au bureau. On râle sur la météo, sur les transports, sur nos emails, sur notre liste de choses à faire... parfois juste au lieu de dire tout simplement "bonjour !" La râlerie est une conversation de bas niveau qui n'engage personne donc c'est facile de se retrouver autour de la machine à café pour râler.

**On râle pour se mettre en valeur.** Pour dire que nous sommes mieux. Que nous, nous aurions fait autrement. Que l'autre n'a rien compris.

**On râle pour dire que ce n'est pas notre faute à nous et que l'autre est coupable.** (on omet d'ailleurs parfois quelques détails sur notre part de responsabilité dans la situation).

**C'est plus facile de râler que de faire quoi que ce soit.** Je constate chaque jour que c'est souvent plus facile de râler pour accuser les autres et prouver que nous sommes victimes que de relever ses manches pour créer du changement. C'est bien plus facile que de se positionner. Quand on râle on est souvent comme les spectateurs sur les gradins dans le stade de sport à commenter le match (et juger les joueurs et leurs stratégies). C'est bien plus facile d'être assis sur les gradins que d'oser se lever du banc et aller nous aussi jouer sur le terrain.

## + ET VOUS ?



*Et vous, bien qu'au travail vous ayez certainement plein de "bonnes" raisons de râler, pourriez-vous envisager une journée sans râler ?*

# 5 CONSEILS POUR CESSER DE RÂLER

*Nous passons tellement de temps au boulot que c'est vraiment du gâchis et triste de se sentir victime et de souffrir. Le travail est un terrain merveilleux pour se dépasser, se découvrir, se révéler, s'affirmer et contribuer mais pour cela il faut sentir que nous avons le pouvoir de prendre notre vie en main.*

## ➔ Communiquer en temps réel

Si quelque chose vous ennue, dites-le quand c'est encore frais et de la même manière si vous aimez quelque chose dites-le aussi ! (et oui pourquoi pas ?) Il n'y a rien de pire que de ne pas "DIRE" les choses. Quand on attend trop pour s'exprimer, des malentendus et des frustrations se transforment en interprétations subjectives qui peu à peu créent un gouffre et un malaise entre les gens. On se fait une opinion sur une personne dans notre propre tête et finalement notre perception n'a plus rien à voir avec la réalité. Inconsciemment on se met à trouver des preuves pour valider notre propre jugement et mauvaises pensées envers la personne en question. Éventuellement la situation explose et les deux parties accusées de tous les maux seront obligées de se défendre becs et ongles. La communication n'est malheureusement plus possible car elle arrive trop tard. Arrêter de râler au boulot c'est aussi déceler tous les malaises et faire un travail de déminage quand le problème est encore petit. Et puis attention aux communications par emails bourrées de potentiels malentendus.

## ➔ Célébrer ce qui va bien

Nous passons souvent tellement de temps à râler. Pourquoi ne pas, au contraire, parler de ce qui va bien. Parler de nos accomplissements, de la contribution de nos collègues, des obstacles franchis, des projets qui avancent... ainsi on remplit le réservoir, on identifie nos forces et nos talents, on prend conscience que l'on avance ! Par la suite on se sent plus fort et solide pour aborder les problèmes. Et si vous commenciez toutes vos réunions par un tour de table de 10 minutes pour faire le point de tout ce qui va bien et mettre en valeur les contributions de chacun aux projets en cours ?

## ➔ Avoir le mot juste

Combien de fois au travail on se retrouve à dire "C'est toujours moi", "C'est toujours pareil", "C'est infernal", "Ils sont tous incompétents" ? On généralise, on omet, on exagère, on amplifie. On accuse les transports pour notre retard par exemple mais on omet de dire que nous sommes partis en retard de chez nous. Le pire c'est qu'au final on finit par croire ce qu'on dit et cela impacte notre réalité. Vous ne pouvez pas imaginer la source de sérénité qui peut naître du simple fait de s'appliquer à toujours avoir le mot juste. Dire les choses comme elles sont tout simplement. Essayez et vous verrez !

## + BESOIN D'AIDE ? \_\_\_\_\_

*Vous avez envie de délivrer le message J'arrête de râler à vos collègues ? Je peux vous accompagner lors d'un séminaire en entreprise ou d'un programme de coaching.  
Plus d'infos sur [www.christinelewicki.com/conference](http://www.christinelewicki.com/conference)*

## ➔ Remplacer nos MAIS par des ET

Plutôt que de dire "Tu as bien fait cela, MAIS...", disons "Tu as bien fait cela ET..." (et on poursuit en présentant une piste de progrès). Le MAIS annonce un jugement que nous allons exprimer et annule le commentaire positif que nous venons de faire. Cela donne l'impression à notre interlocuteur que nous sommes hypocrites et que nous avons fait le compliment uniquement pour mieux faire passer la pilule du reproche que nous nous apprêtons à faire ! En employant le mot ET, on ouvre la porte à des pistes de développement. On peut dire "Tu as bien fait cela ET il serait intéressant la prochaine fois de..." Ça marche au travail mais aussi en couple et en famille ! Essayez, c'est magique !

## ➔ Repérer notre râlerie RÉFLEXE

Bien souvent on râle par habitude sans même s'en rendre compte. Dès notre arrivée le matin nous râtons sur les transports, ou bien à longueur de journée, nous râtons sur notre mal de dos, sur la lenteur de notre ordinateur ou sur l'incompétence de notre collègue ou patron, Nous avons tous une râlerie RÉFLEXE qui survient comme un disque rayé. Si vous avez vraiment envie d'arrêter de râler au travail mais que cela vous semble pour le moment insurmontable, et bien procédez par étapes : commencez par identifier VOTRE râlerie réflexe, celle que vous répétez tous les jours et qui revient systématiquement et dans un premier temps concentrez-vous à la supprimer.



# J'ARRÊTE DE RÂLER SUR MES ENFANTS



Illustration par Lili La Baleine - J'arrête de râler sur mes enfants (et mon conjoint)- Eyrolles  
*Christine Lewicki*

# 7 ASTUCES AVEC LES ENFANTS

*En tant que parents, nous avons tous nos moments de crise. On se retrouve à préparer le dîner, à aider l'aîné avec ses devoirs et en même temps à gérer le petit dernier qui pleure car il veut qu'on lui lise une histoire "tout de suite". Parfois, soyons francs, c'est vraiment dur de garder son calme ! Voici les meilleurs conseils que j'ai pu recevoir et mettre en pratique avec mes enfants.*

## ➔ Respirer et parler tout bas

La première chose à faire pour faire tomber la pression de la cocotte-minute prête à exploser est de respirer profondément, plusieurs fois ! Cela vous permettra de vous calmer un peu et de montrer à vos enfants que vous êtes en train de gérer la pression que vous ressentez. Votre respiration pourra vous aider à créer un "tampon" entre vos émotions et la position que vous avez vraiment envie de prendre en tant que parent.

Ensuite si mon enfant est énervé et qu'il crie, je me mets à parler tout bas pour essayer de comprendre ce qui se passe. Si je crie, je ne fais qu'empirer les choses. Comme je parle assez bas (pas trop non plus) mon enfant est obligé de se calmer pour pouvoir entendre ce que je dis.

J'ai vu une maîtresse faire cela dans une classe de 20 enfants et c'est magique !

## ➔ M'asseoir par terre

Quand je n'en peux plus, que mon enfant pousse mes limites j'applique un conseil qui m'a été donné par la directrice de l'école Steiner de mes enfants : "quand tu as le plus envie de fuir ton enfant cela veut dire qu'il faut que tu le prennes dans tes bras". Alors je m'assois à son niveau et je lui demande s'il a envie d'un câlin. Mon expérience est qu'au bout de 5 minutes tout rentre dans l'ordre. Le réservoir affectif de mon enfant est rempli et il arrête de chercher à attirer mon attention. Je peux reprendre ce que j'étais en train de faire. Si la situation de crise est avec mon ado, je m'assois sur son lit ou je le prends dans mes bras debout dans ma cuisine.

## ➔ Allez faire une pause pipi (même si vous n'avez pas envie)

Souvent dans les moments de crise on a tendance à "réagir" sous la pression et, plutôt que d'être vraiment dans le choix de ce qu'on veut faire, "on explose". On m'a conseillée et ça marche d'aller faire une pause pipi (ou de me retirer dans une autre pièce pour 2 minutes). Sortir de la pièce me demande suffisamment de temps pour prendre du recul et choisir qui je veux être et comment je veux gérer la situation. Souvent, on crie parce qu'on se retrouve face à nos propres peurs de ne pas être un bon parent. On est perdu, on doute et donc on réagit d'une manière disproportionnée.

Évidemment il faut vous assurer que les enfants sont en sécurité avant de sortir de la pièce.

## ➔ Chanter ou mettre de la musique

Quand je sens que la pression monte et que nous approchons de la goutte qui va faire déborder le vase, je commence à chanter ! En général les enfants sont surpris et cela me permet de me ventiler sans crier sur eux (quand je crie je le regrette toujours). Un autre de mes trucs quand je sens que l'ambiance est "électrique" est de mettre de la musique classique (souvent c'est le piano qui fait le plus de miracle). On retrouve le calme après la tempête.

## + CONSEIL



J'arrête de Râler  
Christine Louwichi

**Inspirez, expirez !** Prenez 3 grandes respirations en inspirant par le nez et en expirant par la bouche. Cette astuce anti-crise est idéale dans toutes les situations : en famille, au travail... dès que vous ressentez trop de pression.

# 7 ASTUCES AVEC LES ENFANTS

## + TRIBU



*Je suis certaine que vous avez vous aussi testé et trouvé des trucs qui marchent pour vivre plus sereinement votre parentalité ! S'il vous plaît utilisez le blog [www.jarretederaler.com](http://www.jarretederaler.com) pour les partager et inspirer les autres membres de la "tribu" J'arrête de râler !*

### ➔ Faire le miroir

Quand mon enfant tape du pied car il veut un bonbon "tout de suite !" et qu'il répète son envie en espérant que je cède, j'ai parfois envie de crier "Arrête, tais-toi, tu me casses les oreilles !". Mais je sais que cela ne marchera pas (à moins que je ne le menace de violence mais ce n'est pas la manière dont je veux élever mes enfants). Je choisis alors parfois de jouer le miroir et je reflète son attitude pour lui montrer que je comprends et que je connecte avec sa frustration. Je tape du pied et je dis "Tu veux un bonbon tout de suite", "Tu as vraiment envie d'un bonbon et ça t'énerve parce que maman te dit non", "Tu n'en as rien à faire que ce soit bientôt le dîner tu veux un bonbon tout de suite", "Les bonbons c'est trop bon et toi tu en veux un". Si le scénario est avec mon ado, je vais lui dire "Tu as vraiment envie de regarder un film ce soir et cela ne te semble pas important de te coucher tôt".

Se sentir entendu satisfait une grande partie de son envie et il est alors plus près de lâcher prise. Parfois on va même jusqu'à manger des bonbons imaginaires ou à imaginer une vie où on pourrait faire tout ce que l'on veut la nuit sans être fatigué !

### ➔ S'il pouvait, il pourrait

Quand j'ai envie de crier sur mon enfant parce qu'il ne range pas sa chambre ou ne pratique pas son piano, je prends parfois du recul et je replace ma confiance en lui. Je me dis "S'il pouvait, il pourrait". En général, mon enfant a envie de me faire plaisir et de bien faire. Alors qu'est-ce qui l'empêche de faire ce que je lui demande ? Peut-être que sa chambre est vraiment trop en bazar et il se sent complètement dépassé. Je peux alors trouver un accord pour que nous le fassions ensemble (il range ce qui est par terre et je l'aide avec son bureau). Ou bien il n'a pas compris quelque chose (il bloque sur un passage de sa partition de piano et il se décourage). Ou alors il a déjà trop à faire et il se sent débordé. Je l'aide alors à organiser ses tâches pour que tout soit faisable.

Quand mon enfant peut, il fait en général ce que je lui demande.

### ➔ Le test de la barrière

Quand mon enfant dépasse les limites dans son comportement. Qu'il me fasse une crise à la caisse du magasin pour que j'achète des chewing-gums ou qu'il me défie avec un propos virulent, je me souviens d'un conseil reçu de ma maman. Les enfants ont besoin de se sentir en sécurité et de savoir qu'on est capable de poser un cadre solide autour d'eux pour les protéger de ce monde qu'ils ne maîtrisent pas. Un peu comme une barrière de balcon qui protège et empêche de tomber dans le vide. Régulièrement, mon enfant va venir tester si la barrière est solide. À moi de lui prouver que c'est le cas. Si je crie et je m'énerve, je crée l'effet inverse et provoque chez lui un sentiment d'angoisse et de peur. Donc je pose fermement la limite et je ne décroche pas de mon cadre. Il en a besoin pour être rassuré.

J'ARRÊTE DE RÂLER **VOTRE POSTER**

Engagez-vous dans le challenge et affichez ce poster à la maison ou au travail !

# VOUS ENTREZ DANS UN ESPACE «NON RALEUR»

(Réglementé par la loi en faveur de la propagation du bonheur)



Christine Lewicki

**J'ARRÊTE  
DE RÂLER**

Nous ne sommes pas responsables des moments de sérénité qui pourraient être générés suite à votre présence dans cet espace.

# BIBLIOGRAPHIE

*Christine Lewicki délivre des messages vibrants et percutants dans chacun de ses ouvrages.*

## ➔ J'arrête de râler ! L'intégrale

Cette version du best-seller J'arrête de râler compile la méthode éprouvée de Christine Lewicki et 50 exercices pour pratiquer au quotidien ! Christine raconte son parcours d'ancienne râleuse et donne les clés pour vous aider à retrouver sérénité et zen attitude. Les exercices permettent d'ancrer la méthode de façon simple et pratique pour en finir avec le statut de victime. Alors vous aussi, entrez dans l'espace "Non râleur" et rayonnez auprès de votre entourage.



## ➔ J'arrête de râler au boulot !

Nous avons plein de raisons valables de râler au boulot ! Et pourtant... pourquoi râlons-nous, que cherchons-nous à obtenir et surtout est-ce que cela marche ? Christine Lewicki et Emmanuelle Nave nous invitent à faire un bilan de l'impact des râleries sur notre propre vie, et tout particulièrement entre 9 et 18 heures au boulot ! Êtes-vous prêt(e) à relever le défi ? Les clés fondamentales expliquées. Des exercices pour chaque étape du challenge. Des témoignages d'experts et de gens comme vous et moi qui ont testé... et approuvé !



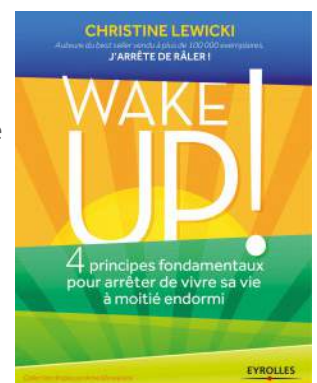
## ➔ J'arrête de râler sur mes enfants {et mon conjoint} !

Vous aviez imaginé une vie de famille synonyme de paix et de bonne humeur, mais elle ressemble plutôt à un champ de bataille. Vous vous réveillez un matin en réalisant que vous êtes devenu le parent que vous ne souhaitez pas être ? Après le best-seller J'arrête de râler, Christine Lewicki et Florence Leroy vous apportent leurs solutions concrètes pour retrouver sérénité et apporter plus de bienveillance dans votre famille, plus de plaisir à être ensemble, tout simplement.



## ➔ WAKE UP !

Vous avez le sentiment de mener la vie qu'on attend de vous mais pas celle dont vous rêvez ? Vous vous laissez trop souvent envahir par la morosité ambiante et la spirale du quotidien ? Vos doutes occupent trop de place dans votre vie ? Il est encore temps de réagir ! Grâce à son programme WAKE UP sur mesure fondé sur quatre principes qu'elle applique à sa propre vie, Christine Lewicki vous donne les clés pour ne plus subir votre réalité, prendre conscience de la puissance qui sommeille en vous et révéler votre plein potentiel !



# À VOTRE RENCONTRE !

*Il est parfois difficile d'opérer seul des changements. Prolongez l'aventure J'arrête de râler et révélez votre brillance lors d'un atelier, d'un séminaire et/ou d'un programme de coaching.*

## ➔ Atelier J'arrête de râler !

Participez à un atelier J'arrête de râler ! Loin des messages culpabilisants et des conseils théoriques impossibles à appliquer, nos ambassadeurs dans votre région proposent un accompagnement auprès de particuliers ou en entreprises sur le chemin de plus de coopération et de bienveillance dans votre quotidien, en famille ou au boulot ! Les ateliers sont basés sur un programme conçu par Christine Lewicki.

Le réseau :  
[jarretederaler.com/ateliers/](http://jarretederaler.com/ateliers/)

## ➔ Formation en ligne "Ambassadeur J'arrête de râler"

Devenez ambassadeur certifié et diffusez le message J'arrête de râler ! En suivant cette formation, vous suivrez les enseignements de Christine Lewicki et profiterez de ressources et supports pour animer dans le cadre de votre activité professionnelle libérale ou salariée, des ateliers J'arrête de râler auprès des familles ou au sein d'entreprises.

Le programme :  
[christinelewicki.com/formation-jdr/](http://christinelewicki.com/formation-jdr/)

## ➔ Séminaire WAKE UP !

Vivez l'expérience WAKE UP pour arrêter de vivre votre vie à moitié endormi ! Vous savez que vous êtes destiné à plus que ce qui apparaît dans votre vie ? Vous voulez reprendre votre vie en main, mais vous ne savez pas par où commencer ? Inscrivez-vous au prochain séminaire WAKE UP, un programme construit autour des 3 dimensions de l'être, "le corps, l'esprit et l'âme", pour oser prendre votre place, reconnecter avec votre brillance, cultiver votre audace et ne plus vous limiter.

Plus d'infos :  
[christinelewicki.com/wake-up/](http://christinelewicki.com/wake-up/)

## ➔ Coaching en ligne par Christine Lewicki

Devenez membre du {Cercle}, le programme de coaching en ligne de Christine Lewicki, et rejoignez un groupe de personnes audacieuses et déterminées à poser des actes à la hauteur de leurs ambitions. Avec le soutien bienveillant et percutant de Christine, vous pourrez pas à pas identifier vos challenges, définir comment les dépasser et oser aller sur le terrain de jeu de la vie afin que vos beaux projets se concrétisent.

Nos formules d'abonnement :  
[christinelewicki.com/le-cercle/](http://christinelewicki.com/le-cercle/)

## ➔ Conférences

Faites appel à Christine pour animer une conférence au sein de votre organisation et insufflez un vent de coopération et d'énergie dans votre entreprise. Christine est reconnue pour être une conférencière qui aime parler avec son cœur et ses tripes. Elle possède cette capacité de faire passer un message et de toucher son auditoire. Simple, vibrante et percutante, elle partage son message avec passion et détermination et sait conduire son auditoire vers le changement.

Toutes les thématiques :  
[christinelewicki.com/conference/](http://christinelewicki.com/conference/)



## À PROPOS



*La passion de Christine Lewicki est d'aider les personnes ordinaires (comme elle) à révéler et activer leur potentiel pour devenir entrepreneur de leur vie, se créer une vie {extra}ordinaire et contribuer au monde de demain.*

*Christine est coach certifiée, auteure et conférencière notamment autour des thématiques J'arrête de Râler, Oser être brillant, Arrêter de vivre sa vie à moitié endormi ou Réveiller l'entrepreneur qui est en vous. Simple, vibrante et percutante, Christine connecte avec son auditoire de façon puissante.*

*Entrepreneure nomade, elle a des clients aux États-Unis, au Canada, en Asie et en France.*

*Épouse et mère de 3 filles, elle profite pleinement de la vie.*

### LA PRESSE EN PARLE !

"UNE DES 8 COACHS QUI DONNENT LA PATATE"  
BIBA MAGAZINE



### NOUS SUIVRE

- @ **Le blog** [jarretederaler.com](http://jarretederaler.com)
- @ **Le site** [christinelewicki.com](http://christinelewicki.com)
- f **Facebook** [facebook.com/jarretederaler](https://facebook.com/jarretederaler)
- ▶ **YouTube** [youtube.com/user/Ocoaching](https://youtube.com/user/Ocoaching)
- in **Linkedin** [linkedin.com/in/christinelewicki](https://linkedin.com/in/christinelewicki)