

# C'EST MALIN

POCHE

AUORE AIMELET

# NE PLUS SE GÂCHER LA VIE



DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

**8 étapes pour apprendre à lâcher prise,  
à se valoriser, à positiver...  
pour (re)trouver la joie de vivre !**

# NE PLUS SE GÂCHER LA VIE



Tout irait bien pour vous si seulement... vous arrêtez de vous gâcher la vie. Dans ce livre Malin, découvrez les 8 étapes pour cesser définitivement d'auto-saboter votre existence et aller mieux, tout simplement :

- 1 J'arrête de me plaindre.
- 2 Je lâche prise.
- 3 Je me valorise.
- 4 Je prends soin de mon stress.
- 5 Je positive.
- 6 Je prends soin de mon corps.
- 7 Je vais à l'essentiel.
- 8 J'apaise mes relations.

**DEVENEZ BIENVEILLANT ENVERS VOUS-MÊME,  
ACCEPTEZ LES CHOSES QUE VOUS NE POUVEZ PAS CHANGER  
ET APPRENEZ À MIEUX VIVRE, TOUT SIMPLEMENT !**

Aurore Aimelet est journaliste et travaille notamment pour *Psychologies Magazine*. Elle est l'auteur de *La pensée positive, c'est malin*.

ISBN 979-10-285-0107-5

illustration de couverture : valérie lancaster

design : bernard amiard



6 euros

Prix TTC France

**L E D U C . S**  
**E D I T I O N S**



**DU MÊME AUTEUR, AUX ÉDITIONS LEDUC.S**

*La pensée positive, c'est malin*, 2014.

*Bébé zen*, 2014.

**REJOIGNEZ LA COMMUNAUTÉ DES LECTEURS MALINS !**

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

ou scannez ce code :

<http://leduc.force.com/lecteur>



**Découvrez aussi notre catalogue** complet en ligne sur notre site :  
**[www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)**

Enfin, retrouvez toujours plus d'astuces et de bons conseils malins  
sur notre blog : **[www.quotidienmalin.com](http://www.quotidienmalin.com)**  
sur notre page Facebook : **[www.facebook.com/QuotidienMalin](http://www.facebook.com/QuotidienMalin)**

Maquette : PCA

Illustrations : Fotolia

© 2015 Leduc.s Éditions

17, rue du Regard

75006 Paris – France

ISBN : 979-10-285-0107-5

ISSN : 2425-4355

**C'EST MALIN**  
**POCHE**

AUORE AIMELET

**NE PLUS  
SE GÂCHER  
LA VIE**

L E D U C . S  
E D I T I O N S



# SOMMAIRE

INTRODUCTION	7
<b>CHAPITRE 1</b> J'ARRÊTE DE ME PLAINDRE	11
<b>CHAPITRE 2</b> JE LÂCHE PRISE	35
<b>CHAPITRE 3</b> JE ME VALORISE	49
<b>CHAPITRE 4</b> JE PRENDS SOIN DE MON STRESS	71
<b>CHAPITRE 5</b> JE POSITIVE	93
<b>CHAPITRE 6</b> JE PRENDS SOIN DE MON CORPS	111
<b>CHAPITRE 7</b> JE VAIS À L'ESSENTIEL	129
<b>CHAPITRE 8</b> J'APAISE MES RELATIONS	141

CONCLUSION	159
TABLE DES MATIÈRES	161



# INTRODUCTION

*« Ce n'est pas parce que les choses sont difficiles  
que nous n'osons pas,  
c'est parce que nous n'osons pas qu'elles sont difficiles. »  
Sénèque*

Tout irait bien pour vous si seulement...

Si seulement vous arrêtiez de vous gâcher la vie. De vous empoisonner l'existence. De vous auto-saboter le moral. De vous intoxiquer vous-même. D'être votre propre ennemi.

« Gâcher sa vie » est une expression populaire qui parle à tout le monde et qui résonne particulièrement en vous. Vous vous y retrouvez. Vous vous reconnaissez.



Mais... de quoi parle-t-on ? Gâcher. Qu'est-ce que cela veut dire ?

Eh bien, d'après le dictionnaire, au rayon maçonnerie, il s'agit de délayer du plâtre ou du mortier, de les malaxer avec de l'eau.

D'accord, cela ne vous concerne pas. Vous n'êtes pas maçon.

Alors, qu'est-ce que cela veut dire d'autre ?

Gâcher, c'est faire échouer une action, un projet, compromettre le résultat, l'issue, la qualité de quelque chose. Gâcher une occasion, par exemple.

Ah. Là, cela vous parle davantage, non ? Alors poursuivons.

Cela veut dire aussi faire un mauvais emploi de quelque chose, ne pas l'utiliser au mieux ou le gaspiller. Gâcher son talent ou de la nourriture.

De nouveau, cela fait écho en vous, c'est certain.

Seriez-vous en train de compromettre la qualité de votre vie ? Feriez-vous mauvais emploi de votre existence ?...

C'est en tout cas le sentiment que vous avez.

Vous avez en effet la nette impression de vous battre avec vous-même. Vous ne savez pas savourer ce qui vous arrive, êtes rarement satisfait des événements, des gens. Vous n'êtes pas malheureux, non. Mais vous n'êtes pas très heureux non plus. La réalité ne vous apparaît pas sous son meilleur jour.

Et c'est là le problème, d'ailleurs. Car, tout bien pensé, l'idée n'est pas vraiment de tout envoyer promener ou de changer l'intégralité de votre existence. Au contraire, il s'agirait plutôt de faire avec la réalité de votre existence, plutôt que contre ; d'accepter ce qui vous arrive plutôt que de vous battre ou d'affronter des moulins à vent ; et d'accueillir la personne que vous êtes comme ceux et celles qui vous entourent, au lieu de vous plaindre et de râler.

Parce que c'est plutôt malin, comme idée, nous vous proposons **8** étapes pour arrêter de vous gâcher sciemment la vie. Les conseils que nous y présentons, faciles à comprendre, simples à mettre en œuvre, vous permettront de cesser toute rumination aussi improductive que désagréable afin d'adopter une nouvelle posture

face aux autres, au monde et, bien entendu, envers vous-même.

Enfin, nous vous suggérons de vous fabriquer, façonner, construire **une nouvelle existence**. Et si vous deveniez le maçon de votre propre vie ? Et si vous parveniez à délayer vos idées noires et autres pensées toxiques ? Et si vos émotions n'étaient pas aussi denses que du plâtre, aussi dures que du mortier ? Et si vous malaxiez vos comportements inadaptés avec un peu d'eau pour les adoucir ? Voilà. Nous en revenons aux fondamentaux du verbe « gâcher »...

Drôle, non ?

# *Chapitre 1*

# **J'arrête de me plaindre**

*Vous vous gâchez la vie parce que... vous vous plaignez au lieu d'agir sur ce qui vous pose problème et que vous pouvez résoudre.*

Ne plus s'auto-saboter, c'est d'abord se prendre en main, se prendre en charge. **C'est en osant vous dévêtir du costume de victime que vous pourrez avancer et retrouver un équilibre dont vous seul êtes responsable.** En commençant par le commencement, c'est-à-dire par vous occuper de ce qui peut l'être.



## JE N'ACCUSE PLUS LES AUTRES

Regardons la situation objectivement. Quelque chose dans votre vie ne vous satisfait pas, cela vous contrarie, vous rend triste, vous met en colère, vous fait peur. Vous avez l'impression que ce quelque chose (un événement, une relation...) empoisonne votre existence. Raison pour laquelle, après avoir lu le titre de cet ouvrage, à l'affirmation « ne plus se gâcher la vie », vous avez rapidement opposé un « oui, mais... ».

*« Oui, mais... c'est cette chose qui me gâche la vie! »*

Si seulement telle situation ou telle personne était différente, alors vous couleriez des jours heureux. Ce n'est pas votre faute, vous ne vous gâchez pas la vie sciemment. C'est l'extérieur qui désorganise votre bonheur et freine votre épanouissement. Et même si vous n'osez pas vous exprimer en ces termes, vous pensez en votre for intérieur qu'il y a beaucoup de responsables à votre stress, votre frustration, votre agacement, votre inquiétude, bref à ce sentiment de malaise qui vous « bouffe l'existence ».

Oui, mais... vous vous trompez.

Si cette « chose » est en effet une contrariété, voire une source de souffrance, en réalité, **vous la laissez vous-même vous gâcher la vie**. Loin de nous l'idée de vous faire croire qu'elle n'existe pas ou qu'elle est seulement bénigne, passagère, anodine. Personne ne peut juger des effets qu'un fait, quel qu'il soit, vous fait ! Mais il convient de distinguer les faits de leurs effets, justement. Si une situation ou une personne pollue votre existence, vous avez le droit de le dire et de vous en plaindre. Mais sachez que vous seul, oui, vous seul *l'autorisez* à désorganiser ou ternir votre quotidien. C'est vous qui la faites vivre, la cultivez, l'alimentez.

Nous ne nous permettons pas de dire que vous n'avez aucune raison de vous plaindre. Nous tenons juste, avant de nous lancer dans le vif du sujet, à vous rappeler que vous avez le pouvoir de changer, non les événements, la réalité, mais **la façon dont vous les regardez et l'impact qu'ils ont sur votre existence**.

### **PORTER (SA) PLAINTÉ**

Se plaindre, c'est exprimer sa souffrance, sa peine, sa frustration ou son mécontentement

→

en cherchant auprès d'autrui un remède. Sauf que, bien souvent, nous nous plaignons sans rien chercher en retour. Nous nous plaignons pour le plaisir de nous plaindre ! Nous râtons, nous rouspétons. La plainte aurait-elle perdu son sens ? Ne serait-il pas plus pertinent de porter notre plainte ? C'est-à-dire l'entendre véritablement, écouter ce qu'elle a à dire, et d'abord le fait que l'un de nos besoins est contrarié. Ce peut être un besoin physiologique comme le sommeil. Ou un besoin de sécurité, comme le fait d'évoluer dans un environnement stable et serein. Ou encore un besoin d'appartenance, se sentir aimé, valorisé. Bref. Au lieu de nous plaindre à longueur de journée, voyons ce qui se cache derrière des mots, des paroles et des lamentations. Il ne s'agit pas de cesser de râler pour paraître épanoui. Mais de se responsabiliser et de s'occuper des soucis qui sont à l'origine de la plainte. Pour arrêter de râler en arguant de faux-semblants et de prétextes mensongers.

Mais voyez cela comme une bonne nouvelle ! Chaque fois que vous tenez pour responsable quelque chose ou quelqu'un de vos maux, vous perdez de vos capacités à changer la réalité. Par exemple, reprocher à vos parents votre manque



de confiance en vous revient à vous croire incapable de changer et à attendre d'eux qu'ils comblient vos lacunes. De la même façon, en accusant votre travail de ne pas suffisamment vous épanouir, vous vous ôtez toute chance de le faire évoluer et d'avancer par vous-même.

Vous ne créez pas la réalité, mais **vous créez votre propre rapport avec elle**. Vous pouvez continuer à vous plaindre, à vous déresponsabiliser et à vous complaire dans une posture de victime. Ou vous pouvez choisir de reprendre votre vie en main ! Vous seul êtes aux commandes.

## **JE NE SUIS PAS UNE VICTIME**

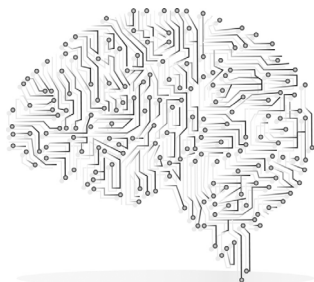
À la lecture de ces lignes, vous vous posez une question, et vous avez raison : pourquoi diable se complaire dans un rôle de victime ? La réponse est aussi simple que parfaitement logique. Parce qu'il y a d'excellentes raisons à adopter une telle posture. Le cerveau n'est pas fou au point de jouer des rôles qui n'auraient aucun sens ni aucune fonction. Si vous avez opté (jusqu'ici, il va de soi..) pour endosser l'habit de la victime,

c'est que celui-ci vous allait comme un gant puisqu'il vous protégeait. Vous aviez de bonnes raisons d'agir ainsi, bonnes car *utiles*.

Quels sont les bénéfiques secondaires à croire que vous n'y pouvez rien ?

- D'abord, **c'est valorisant** d'un point de vue relationnel, aux yeux des autres : en vous faisant victime, vous désignez un bourreau et vous êtes de fait exempt de tout soupçon ; votre image ne souffre d'aucune égratignure ; vous croyez éviter tout reproche et même, cerise sur le gâteau, attirer la sympathie ou l'empathie d'autrui – dans la réalité, rien n'est moins sûr, mais puisque vous vivez dans le fantasme, ce n'est pas si important...
- Psychiquement, **c'est confortable** puisque ainsi vous n'avez pas à vous remettre en question, ni à vous livrer à une introspection qui pourrait s'avérer déstabilisante, voire douloureuse pour votre ego ; vous restez tranquillement assis dans votre fauteuil mental de victime.
- Concrètement, **ça légitime votre inertie** : c'est pratique, vous n'avez aucune action à mener, aucun effort à faire, aucune démarche à entreprendre ; vous restez assis dans votre fauteuil, mais cette fois pour de vrai !

- **Ça justifie aussi votre malheur** : le ou la responsable supposé(e) est un parfait prétexte, la preuve réelle et tangible que vous souffrez, la preuve qu'un sentiment diffus et confus de mal-être ou d'insatisfaction a de bonnes raisons d'exister ; telle une roue de secours, le coupable désigné (ou la chose) permet de transposer la souffrance invisible à une souffrance visible ; le malaise se cristallise ainsi sur du réel. « C'est la faute de... » ou « c'est à cause de... » justifie que vous n'allez pas bien.
- Et puis, **vous avez l'habitude** d'adopter la posture de victime. Bien souvent, c'est un positionnement que nous enregistrons dès l'enfance comme « valable ». Il nous a très probablement permis d'exister et d'obtenir de la reconnaissance et de la valorisation par le passé (au sein de la fratrie par exemple, ou aux yeux d'un professeur). Se voir, se croire victime apparaît logique à notre cerveau qui ne va plus chercher plus loin ! Des autoroutes neuronales se sont ancrées dans le psychisme tant elles nous aident à trouver du sens à ce qui nous arrive, au chagrin, à la peine, à la difficulté



d'exister, à la complexité de la vie. Fort de cette habitude à vous réfugier dans le rôle de la victime, vous demeurez dans votre zone de confort, une zone que vous connaissez et maîtrisez parfaitement. Et ne comptez pas sur votre cerveau pour vous en faire changer ! Car toute situation inédite représente un danger pour le psychisme, qui se délecte de son petit train-train quotidien.

Vous êtes donc la victime d'un élément toxique, cette satanée situation ou cette fichue personne, et vous vous en plaignez, à grand renfort de discours, de larmes ou de cris. Ou dans le silence, mais en vous parlant à vous-même sans détours, ni ménagement. Et surtout sans arrêt.

Mais ainsi, vous laissez les pleins pouvoirs à cette chose de vous gâcher la vie. Alors qu'objectivement, ladite chose n'a rien demandé. Si nous reprenons les exemples précédents, il est fort à parier que vos parents n'ont jamais sciemment fragilisé votre confiance en vous. Quant à votre activité professionnelle, vous ne pouvez décemment pas lui en vouloir de ne pas vous épanouir !

## LES VICTIMES DE PERVERS NARCISSIQUES

Si nous écrivons ici qu'il est grand temps d'abandonner le rôle de victime, nous tenons toutefois à évoquer un cas particulier. Il existe de vrais bourreaux, des personnalités névrotiques dont la presse parle beaucoup depuis quelques années : les **pervers narcissiques**. Parce que le diagnostic d'une telle pathologie est désormais plus aisé, ces grands manipulateurs semblent se multiplier et leurs victimes avec. Il n'est pas question dans ce type de relations de responsabiliser la proie – c'est le terme employé par les psys – qui, enfermée dans une relation d'emprise, voit son existence désorganisée par la culpabilité. Aujourd'hui, les médecins, les thérapeutes savent parfaitement faire la différence entre les petites manipulations que nous sommes tous potentiellement capables d'exercer, les personnalités perverses, les personnalités narcissiques et ces fameux pervers narcissiques qui alimentent les débats. Si vous pensez être la proie d'un proche, n'attendez pas et parlez-en à un professionnel qui saura vous accompagner. Il n'y a malheureusement pas d'autre issue qu'une rupture de ce lien si

→

toxique. Cette rupture est douloureuse, mais elle est possible, même si les victimes se croient souvent définitivement emprisonnées. Elle est possible et elle est même salutaire.

**Vous n'êtes pas une victime.** Vous n'êtes pas victime des circonstances, des autres, des événements, du temps qu'il fait ni de la crise actuelle. Vous croyez que vous l'êtes et cela fait toute la différence. Bien sûr, tout n'est pas tout rose et vous connaissez des difficultés, vous traversez des épreuves. Bien sûr, en focalisant sur l'extérieur, vous espérez calmer le jeu et, par ricochet, votre corps et votre esprit. Vous pourriez avoir de la chance et que cela fonctionne. Mais pourquoi attendre un changement de l'extérieur alors que vous pouvez dès aujourd'hui l'opérer en vous-même ?

## **JE PRENDS MES RESPONSABILITÉS**

Si vous n'êtes absolument pas responsable de ce qui vous arrive – et nous sommes d'accord, la chose indéfinie et proprement toxique dont nous

parlons est peut-être totalement injuste –, **vous êtes responsable de l'écho qu'elle provoque en vous**. Remarquez d'ailleurs comme une même remarque – si désobligeante soit-elle – peut vous blesser certains jours, vous faire sourire certains autres ou vous laisser indifférent. C'est donc bien vous qui recevez l'information (l'événement ou, ici, une réflexion) et la traduisez, l'interprétez, voire la déformez.

Pour commencer, appuyez-vous sur 3 formules, écrites comme des mantras, ces petites phrases que l'on se répète en soi-même et qui nous soutiennent dans les moments délicats. **Vous êtes responsable de vous-même**. Dites haut et fort :

- Je suis responsable **de ce que je pense**, mes pensées, idées, réflexions, croyances.
- Je suis responsable **de ce que j'éprouve**, mes émotions, sensations, sentiments.
- Je suis responsable **de ce que je fais**, mes comportements, réactions, paroles et... silences !

Tout cela, tout ce qui fait que vous êtes vous-même, une personne unique et singulière, **vous appartient**. Évidemment, vous n'êtes ni insensible à autrui, ni imperturbable face aux circonstances extérieures, surtout lorsqu'elles

engendrent un tsunami émotionnel. Mais vous demeurez le chef ! Ou plutôt le guide.

Il ne s'agit pas de vous culpabiliser ! Vous n'êtes coupable de rien puisque la culpabilité repose sur la notion de faute. Or, il n'y a pas de faute ! Vous n'êtes donc pas coupable, vous êtes simplement *responsable*. Devenir responsable, c'est prendre votre part de responsabilité, la vôtre et seulement la vôtre. Et donc redonner à l'autre la sienne, cet autre étant, bien entendu, lui aussi responsable de ses pensées, émotions et comportements. Devenir responsable n'est pas vous charger de tout, ni prendre tout en charge. C'est simplement **vous occuper de ce qui vous concerne et de ce qui vous appartient en propre**. C'est cultiver *votre* jardin.

### LA SAGESSE D'ÉPICTÈTE

Cet esclave philosophe fut l'un des pionniers du stoïcisme. Prônant la force de la raison et la puissance de la volonté, il commence son célèbre *Manuel* par une affirmation qui, ici, prend tout son sens :

« *Il y a ce qui dépend de nous, il y a ce qui ne dépend pas de nous. Dépendent de nous*

→



*l'opinion, la tendance, le désir, l'aversion, en un mot toutes nos œuvres propres ; ne dépendent pas de nous le corps, la richesse, les témoignages de considération, les hautes charges, en un mot toutes les choses qui ne sont pas nos œuvres propres. Les choses qui dépendent de nous sont naturellement libres, sans empêchement, sans entrave ; celles qui ne dépendent pas de nous sont fragiles, serves, facilement empêchées, propres à autrui. Rappelle-toi donc ceci : si tu prends pour libres les choses naturellement serves, pour propres à toi-même les choses propres à autrui, tu connaîtras l'entrave, l'affliction, le trouble, tu accuseras dieux et hommes ; mais si tu prends pour tien seulement ce qui est tien, pour propre à autrui ce qui est, de fait, propre à autrui, personne ne te contraindra jamais ni ne t'empêchera, tu n'adresseras à personne accusation ni reproche, tu ne feras absolument rien contre ton gré, personne ne te nuira ; tu n'auras pas d'ennemi ; car tu ne souffriras aucun dommage. »*

Se plaindre ne sert à rien. Avez-vous déjà trouvé des solutions en blâmant tout l'univers ? Ledit univers vous a-t-il répondu et apporté la réponse ? Il y a peu de chances. Attendre que les choses s'arrangent d'elles-mêmes et que les

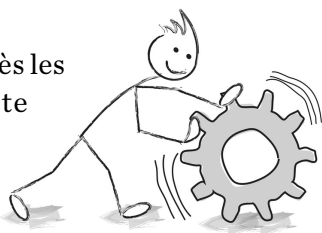
vents deviennent favorables ? Vous le pouvez. Mais vous perdez du temps. Car vous êtes aujourd'hui capable d'arrêter de vous gâcher la vie en arrêtant de croire qu'une chose hypothétique vous la gâche sciemment.

## J'AGIS

Ce constat établi, que devez-vous faire ? Eh bien, vous devez justement... **faire** ! Quel meilleur remède que l'action ? Et quel autre remède, d'ailleurs ? Lorsque vous avez une écharde dans le pied, ne l'ôtez-vous pas ? Certes, vous pestez contre le parquet. Mais vous ne réfléchissez pas tant que ça. Vous vous débarrassez du problème et soignez la petite plaie. Parce que vous le pouvez.

Nous vous entendons d'ici rétorquer que vous n'êtes pas tout-puissant. Certes. Mais c'est une bonne chose et personne ne vous le demande. Bien au contraire. Nous le verrons plus loin. Il s'agit de passer à l'action quand vous le pouvez, de changer ce qui peut l'être et ce qui ne vous convient pas ou plus.

Près de deux siècles après les affirmations d'Épictète (voir encadré ci-dessus), d'autres mots viennent leur donner une dimension plus concrète. Moins philosophiques, plus triviaux, ils forment un concept fondamental pour les Alcooliques Anonymes. La « Prière de la sérénité », puisque tel est son nom, propose de faire la différence entre ce qui est changeable et ce qui ne l'est pas – histoire de ne perdre ni son temps, ni son énergie. La voici :



*« Donnez-moi la sérénité  
D'accepter  
Les choses que je ne puis changer,  
Le courage  
De changer les choses que je peux,  
Et la sagesse  
D'en connaître la différence. »*

La messe est dite ! Avant d'envoyer tout promener parce que vous avez décidé de ne plus vous gâcher la vie et que vous savez désormais que c'est dans vos cordes, prenez un moment pour réfléchir. Il s'agit, avant de passer à l'action, de « connaître la différence » entre ce que vous

pouvez changer et ce que vous ne pouvez pas. **Cette chose qui vous empoisonne l'esprit dépend-elle de vous ?** Et si oui, pouvez-vous la modifier ?

**Votre réponse est non ?** Non et non ? Le chapitre suivant vous permettra d'avancer malgré l'adversité. Ou plutôt avec ce que vous tenez à l'heure actuelle pour une adversité et qui pourrait bien ne plus l'être très prochainement.

**Votre réponse est oui ?** Alors lancez-vous. Amorcez le changement. Osez l'action. Entreprenez. Mais attention. Pas n'importe comment ! Car ce serait le meilleur moyen de vous décourager et de retourner à vos lamentations chéries. Sachez qu'il existe des méthodes de résolution de problèmes très efficaces, des méthodes dont les entreprises sont friandes. Pourquoi ne pas les faire vôtres ?

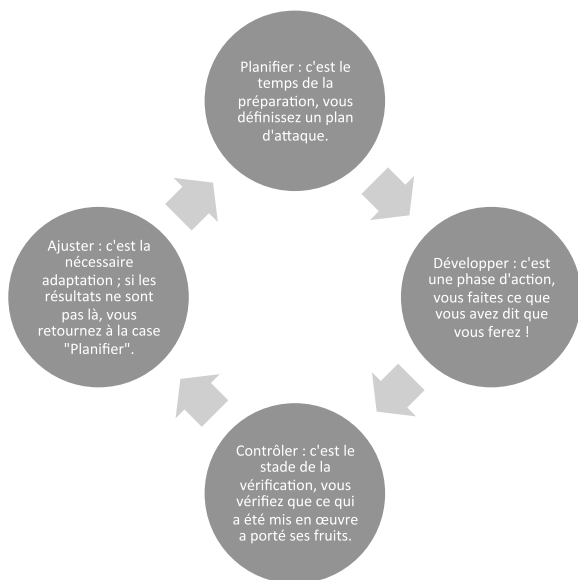
Prenons un exemple très concret. Vous vous rendez malade tous les matins. Vous n'avez pas de fièvre, non. Simplement, c'est la course : vous êtes fatigué, vous stressez, vous êtes en retard, les enfants ne sont pas prêts, l'heure tourne, votre conjoint n'est pas du matin ce qui n'arrange rien, vous avez oublié de mettre

de l'essence la veille, vous râlez, vous vous en voulez, vous hurlez ; bref, vous ne savez plus comment vous vous appelez. Que faire ?

La première étape suppose **un arrêt sur image et de la réflexion**. Qu'est-ce qui vous contrarie (vraiment) ? Il vous faut identifier le problème afin de ne pas vous tromper (de problème...). Qu'est-ce qui vous perturbe ? La lenteur des enfants vous agace, le retard vous angoisse, vous criez et culpabilisez en même temps. D'accord. Mais ne vous arrêtez pas en si bon chemin. Tâchez de comprendre ce que cela cache, à quoi cela vous renvoie. Par exemple, avez-vous besoin de contrôle ? Quel est le niveau de votre exigence ? Demandez-vous ensuite quel est votre besoin. Que « tout roule » ? Que tout soit parfait ? Que les autres, en particulier votre conjoint, changent de comportement ? Très bien. Mais encore ? N'est-ce pas plutôt de calme et de paix dont vous avez besoin ?... Or, ne pouvez-vous pas faire en sorte de créer vous-même de meilleures circonstances pour accéder à cette sérénité ?

Puis, jouez au pro du management en choisissant l'une de ces méthodes qui ont fait leurs preuves, comme la **roue de Deming**, par exemple :

## NE PLUS SE GÂCHER LA VIE, C'EST MALIN



Cela paraît simple, presque simpliste. Mais un tel schéma a le mérite d'éviter que vous tourniez autour du pot avec votre problème, dilemme, souci ou difficulté. Les choses sont claires, inutile de les compliquer. Si vous avez correctement ou plutôt honnêtement répondu aux questions précédentes – c'est-à-dire : quel est le véritable problème ? –, alors cette méthode, certes un peu prosaïque mais fort utile, vous aidera à le résoudre.

Nous espérons que cet extrait  
vous a plu !



Ne plus se gâcher la vie, c'est malin  
Aurore Aimelet



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous  
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,  
**invitations** et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

LE DUC.S  
EDITIONS