

J'ARRÊTE

D'APRÈS LE BEST-SELLER DE
CHRISTINE LEWICKI

DE RÂLER !



Jungle

SYL

SARUJIN

J'ARRÊTE

D'APRÈS LE BEST-SELLER DE
CHRISTINE LEWICKI

DE RÂLER!



Jungle

Merci à Lætitia pour la préparation des planches.
Merci à Mélanie pour l'accompagnement tout au long du projet.
Et un immense merci à ma belle Maud pour tout son soutien.

Sarujin

**Retrouvez-nous aussi
sur les réseaux sociaux :**



D'après l'ouvrage de Christine Lewicki, *J'arrête de râler*,
© Groupe Eyrolles, 2015.

Adaptation BD : Syl
Dessin et couleurs : Sarujin

ISBN : 978-2-822-22842-8

© 2019 Jungle

Jungle est une maison d'édition du groupe Steinkis.

Tous droits réservés pour tous pays.
Il est strictement interdit, sauf accord préalable et écrit de l'éditeur, de reproduire
(notamment par photocopie ou par numérisation) partiellement ou totalement le présent ouvrage,
de le stocker dans une banque de données ou de le communiquer au public, sous quelque forme
et de quelque manière que ce soit.

Première édition - Octobre 2019
Imprimé en Espagne par Grafo. Dépôt légal : octobre 2019

QUE CHERCHONS-NOUS EN RÂLANT ?

Quand nous râtons contre notre patron, nous voulons du respect.

Et le « s'il vous plaît »
c'est pour les chiens ?



Quand nous râtons contre notre employé, nous aspirons à de l'efficacité.

Ok, j'ai pas dit s'il te plaît,
mais ce n'est pas une raison
pour oublier de servir le dessert
de la cliente !



Quand nous râtons contre les automobilistes, nous souhaitons plus de courtoisie.

Laissez-moi
passer bon sang !!



Quand nous râtons contre nos enfants, nous voulons du calme.



Quand nous râtons contre notre conjoint, nous désirons plus d'attention.

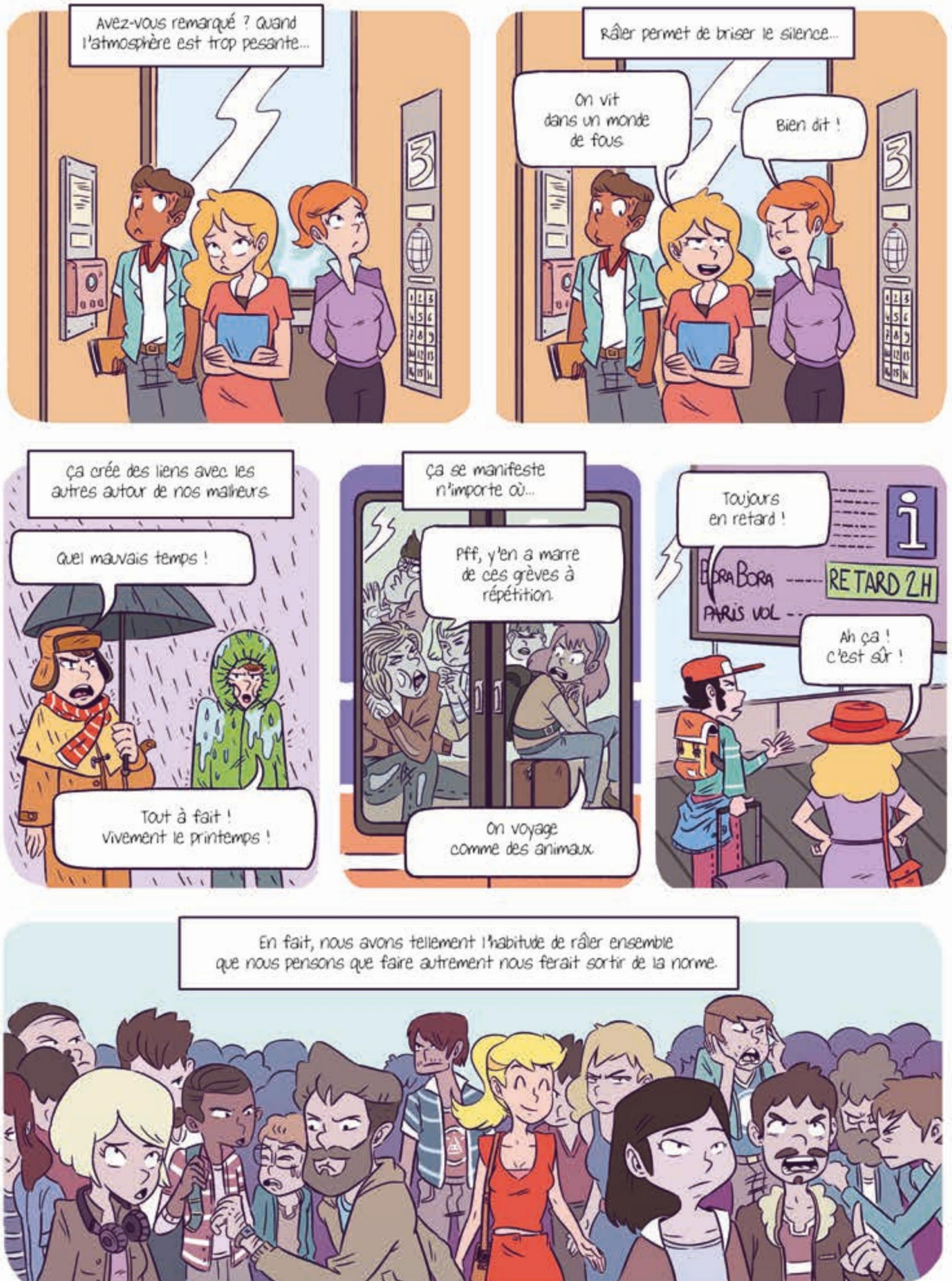


Moi, moi
moimoi moimoi moimoi
et moi !



En râlant ainsi nous n'adoptons pas la
stratégie la plus favorable ni la plus
efficace pour accroître notre bonheur !

RÂLER RIME AVEC SOLIDARITÉ !



POURQUOI RÂLONS-NOUS ?

Une conversation composée de râleries reste en surface.



cette conversation permet de ne pas
se dévoiler, de ne pas parler de soi.



On râle aussi parce qu'on pense que si l'on parle
de notre bonheur... celui-ci va nous être confisqué.



On pense aussi que les
autres vont nous envier.



Au bout du compte, nous créons tous des
« festins de râleries » et nous n'affrontons
pas nos vrais problèmes pour être plus heureux.



À trop parler de râleries, nous
nous empêtrons dedans.

