

SE FAIRE MARCHER SUR LES PIEDS, C'EST FINI

C'EST
FINI



Jean-Louis
Muller

jou^vence
EDITIONS

**Dans la collection « C'est fini ! C'est parti ! »
aux Éditions Jouvence :**

Réduire les ondes électromagnétiques, c'est parti !, Carl de Miranda
Je déttoxique mon foie, c'est parti !, Christopher Vasey
Les crises d'angoisse et de panique, c'est fini !, Christophe Tissier
Le réflexe médicament, c'est fini !, Isabelle Doumenc
J'achète moins, je vis mieux, c'est parti !, Ombeline Hoor
Ronflements et apnée du sommeil, c'est fini !, Michel d'Aniello
Domptez votre emploi du temps, c'est parti !, Slavica Bogdanov
Je deviens papa, c'est parti !, Carl de Miranda
Les régimes, c'est fini !, Céline Touati
Les dérèglements de la thyroïde, c'est fini !, Isabelle Doumenc
Les fruits et légumes de saison, c'est parti !, René Longet
La land art-thérapie, c'est parti !, Alain Dikann
Je suis bien dans mon assiette, c'est parti !, D^r Philippe Stéfanini
et Patricia Repon-Bellone
Les phobies, c'est fini !, Alexandra de Sénéchal
21 jours pour lâcher prise, c'est parti !, Chloé Mason
La routine, c'est fini !, Claire Burel
Je fais mes aliments lacto-fermentés, c'est parti !, Yuko Ozawa
et Stéphanie Rowley-Perpete
Le bicarbonate de soude, c'est parti !, Alessandra Moro Buronzo

Catalogue gratuit sur simple demande.

ÉDITIONS JOUVENCE

France : BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse : Route de Florissant 97 – 1206 Genève

Site internet : www.editions-jouvence.com

E-mail : info@editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 2017

ISBN 978-2-88911-895-3

Édition : Christine Comeau

Correction : Florence Le Grand

Composition : Virginie Cauchy

Maquette de couverture : Atelier Didier Thimonier

Couverture : Éditions Jouvence

Tous droits de traduction, reproduction et adaptation réservés pour tous pays.

L'auteur

Après avoir été responsable de formation à l'université Paris IX-Dauphine et directeur associé chez Cegos, Jean-Louis Muller est maintenant consultant indépendant. Il est l'auteur de nombreux ouvrages de développement personnel, dont les plus récents sont : *Petit cahier d'exercices : Allez hop ! Debout !* (Jouvence, 2016), *Déjouer les pièges de la manipulation pour les Nuls* (First, 2014), et les ouvrages collectifs *Transformez votre colère en énergie positive* (Eyrolles, 2015) et *La PNL pour tous* (ESF Éditeur, 2016).

Titulaire d'un master en programmation neuro-linguistique et formé à la démarche systémique, il aime expliquer avec les mots de tous les jours des méthodes et outils qui apparaissent complexes au premier abord.

Le blog de l'auteur : <http://blogs.lentreprise.com/le-management-dans-tous-ses-etats/>

Je m'appelle...

.....

et je m'engage à...

.....

.....

.....

.....

Sommaire

Introduction	7
Autodiagnostic :	
Est-ce que je me laisse marcher sur les pieds ?	10

Première partie

Comprendre ses relations avec les autres

Chapitre 1 ■ Pourquoi je me laisse marcher sur les pieds ?	18
Je suis trop gentil	19
Je suis timide	20
Je tire avantage à être une victime	22
Je pourrais être violent	24
Je suis indécis	26
Chapitre 2 ■ Qui vous marche sur les pieds ?	28
Les harceleuses et harceleurs	30
Les sans-gêne	33
Les égocentriques	36
Les geignardes et geignards	39
Les omnipotent(e)s	44
Les intrusives et intrusifs	47
Les festives et festifs	50
Quiz 1	55

Deuxième partie

Prendre la main sur sa vie

Chapitre 3 ■ Travailler sur ses fragilités	59
Identifier ses fragilités	60
Transformer ses convictions inhibitrices	62
Prendre de vraies résolutions	66
Chapitre 4 ■ Prendre de la distance et se ralentir	70
Comment prendre de la distance	71
Se ralentir	81
Chapitre 5 ■ S'affirmer avec les casse-pieds	86
Je demande : quel est ton objectif ?	90
Je m'affirme	94
Je m'explique : les 3 phrases	97
Je réfléchis : les 4P	99
Chapitre 6 ■ Cinq attitudes « avancées » pour se perfectionner	106
L'attitude placide	107
L'attitude relativiste	109
L'attitude déterminée	111
L'attitude tenace	113
L'attitude d'opposition	116
Chapitre 7 ■ S'affranchir des casse-pieds numériques	118
Reprendre la main sur le courrier électronique	120
Gérer les appels téléphoniques	125
Optimiser l'usage des réseaux sociaux	127
Quiz 2	130
Annexe : Questions/réponses	133

Introduction

Dire « non » est une épreuve pour moi. Je renonce à beaucoup de mes envies et désirs. Je suis trop timide ou trop gentil. Je souris, même si au fond de moi, je suis triste ou en colère. Je rends beaucoup de services et j'ai l'impression d'être une « bonne poire ». Je me laisse déborder par mes enfants. Je n'ose pas demander une augmentation ou une promotion. On me coupe souvent la parole...

Vous reconnaissez-vous dans l'une ou plusieurs de ces attitudes ? L'addition de ces conduites, et leur répétition, vous conduit à vous laisser marcher sur les pieds, à penser que vous n'avez pas de « caractère »...

STOP ! Il est grand temps de vous libérer de cette aliénation et de vous construire un futur où vous prenez toute votre place, sans pour autant écraser les autres.

Parmi les gens qui marchent sur les pieds des autres pululent des agressifs et manipulateurs qui prennent plaisir à écraser autrui. Certains le font systématiquement, quels que soient leurs interlocuteurs et la situation. D'autres s'adonnent à cette pratique avec celles et ceux qu'ils pressentent fragiles, attaquables et manipulables. Tout se passe comme si nous les attirions pour nous marcher sur les pieds.

Cet ouvrage est là pour vous aider à identifier ce genre de personnes, ceux qui vous marchent sur les pieds, qui perturbent votre bien-être, et à vous protéger d'eux.

Tout d'abord, nous ferons un autodiagnostic pour savoir si vous présentez des points de fragilité et dans quelle proportion ils vous ébranlent.

Puis, la première partie de ce guide pratique consiste à **faire un point sur les raisons qui vous poussent à vous laisser marcher sur les pieds**. Ce regard sur vous-même vous offre recul et lucidité. Vous êtes alors en capacité de vous dire : « c'est fini ! » et de vous engager dans des relations plus équilibrées avec les autres.

Les casse-pieds dont il est question dans cette première partie sont des personnes faisant partie de votre entourage. Ce sont des voisins, des amis, des membres de votre famille, des collègues. Quand ils se trouveront en face de vous, vous pourrez leur appliquer ce que j'ai appelé des « antidotes », qu'ils s'agissent de mots, de reparties, ou de gestes, dont je vous donne toutes les ficelles. La majorité, bien sûr, sont mus pas de bonnes intentions. Ils sont plus maladroits que méchants ; il s'agit surtout ici de ne pas leur laisser trop d'emprise sur vous.

Le deuxième partie vous offre **une palette complète de méthodes, d'outils et d'exercices d'entraînement au service de votre libération** : des méthodes éprouvées pour vous affranchir des casse-pieds, en vous affirmant, tout simplement. C'est aussi lors de cette deuxième partie que sont abordés d'autres types de nuisance dont il est nécessaire de se protéger : appels téléphoniques intempestifs, e-mails indési-

rables, propagandistes. Nous y abordons les cas d'incivilités, menaces, chantages ainsi que l'explosion du nombre d'enquêteurs sur Internet et les réseaux sociaux.

Vous ne voulez plus vous laisser bousculer, rabrouer, enquiquiner ? **Vous souhaitez reconquérir liberté et sérénité dans votre vie ?**

Alors, c'est parti pour l'affirmation de soi : se laisser marcher sur les pieds, c'est fini !

Jean-Louis Muller

Note de l'éditeur : Le terme « casse-pieds » a été choisi pour désigner les personnes pouvant être agaçantes, mais n'y voyez aucune stigmatisation, nous sommes tous à un moment ou un autre le casse-pieds de quelqu'un !

Autodiagnostic

Est-ce que je me laisse marcher sur les pieds ?

Pour chacune des 50 affirmations suivantes, répondez par « oui » si vous vous reconnaissez totalement ou que cela vous ressemble, répondez par « non » si vous vous estimez peu ou pas concerné.

AVERTISSEMENT

Ce test est probablement plus long que ceux que vous passez sur Internet ou dans la presse spécialisée. C'est un choix délibéré de ma part. En effet, plus le nombre d'affirmations à tester augmente et plus les résultats sont pertinents. J'aurais pu vous proposer 150 affirmations, mais je me suis dit : « Là, tu exagères ! »

Pour que les résultats du test soient pertinents, répondez en fonction de votre situation actuelle et non pas en fonction de ce que vous aimeriez faire et être.

1. J'ai le souci de ne pas importuner les autres.

Oui Non

2. J'ai de nombreux amis qui savent me consoler lorsque je vais mal.

Oui Non

3. Je préfère dire que je suis navré plutôt que d'avouer que je suis en colère.

Oui Non

4. Je pense que pour vivre heureux, mieux vaut vivre caché.

Oui Non

5. Je ne supporte pas l'indifférence des autres à mon égard. **Oui** **Non**
6. Je n'aime pas me faire mal voir. Je veux être accepté par tous. **Oui** **Non**
7. Je garde le sourire, même quand je fais une critique. **Oui** **Non**
8. Je me mets à rire ou à pleurer lorsque je suis très en colère. **Oui** **Non**
9. J'ai du mal à prendre parti et à choisir. **Oui** **Non**
10. Je n'aime pas que l'on me mette sous pression pour me pousser à décider vite. **Oui** **Non**
11. J'aime mieux observer que participer. **Oui** **Non**
12. J'ai du mal à dire non. **Oui** **Non**
13. J'ai souvent l'impression d'être une victime ou un martyr. **Oui** **Non**
14. Je préfère être dans les coulisses qu'au premier rang. **Oui** **Non**
15. Je pense que ce sont les circonstances qui guident notre vie. **Oui** **Non**
16. Je suis tellement serviable et facile à vivre, que les autres en profitent. **Oui** **Non**
17. Je remarque que j'attire l'attention des autres quand je me plains. **Oui** **Non**

18. Mon sourire et mes expressions polies masquent en fait mon courroux. **Oui** **Non**
19. J'ai du mal à prendre la parole, même sur un sujet qui me passionne. **Oui** **Non**
20. Mon plaisir est de faire plaisir aux autres. **Oui** **Non**
21. Je suis gêné lorsque je suis le seul à avoir un avis divergent dans un groupe.
Dans ce cas, je préfère me taire. **Oui** **Non**
22. Je pense qu'il y a trop d'incivilités et de personnes malpolies dans notre société. **Oui** **Non**
23. Je n'ai pas suffisamment profité des opportunités qui se présentaient dans ma vie. **Oui** **Non**
24. J'ai l'impression de me miner intérieurement à force de réprimer mes colères. **Oui** **Non**
25. Je sais prendre ma revanche quand je me suis « fait avoir ». **Oui** **Non**
26. J'ai l'impression d'être une « marmite qui bout », prête à exploser. **Oui** **Non**
27. En cas de désaccord, je recherche un terrain d'entente qui convient à tous. **Oui** **Non**
28. J'ai souvent l'impression que je donne plus que ce que je reçois. **Oui** **Non**
29. Il est crucial de tout faire parfaitement, de ne rien laisser au hasard et de voir tous les détails. **Oui** **Non**

- 30.** Je feins souvent d'être malade ou pas en forme pour que l'on me laisse tranquille. **Oui** **Non**
- 31.** J'ai peur de la solitude. **Oui** **Non**
- 32.** Réaliser une action inhabituelle me bloque. **Oui** **Non**
- 33.** Je suis impressionné par les personnes qui excellent dans l'art de faire des citations et de raconter des anecdotes. **Oui** **Non**
- 34.** En cas de difficulté, j'attends que les autres viennent à mon secours. **Oui** **Non**
- 35.** Pour que je me décide, il faut que je sois sûr à 100 % que c'est une bonne décision. **Oui** **Non**
- 36.** J'ai l'impression que ma vie est une suite de déconvenues. **Oui** **Non**
- 37.** Après avoir accumulé des griefs, je m'énerve et j'explose. **Oui** **Non**
- 38.** J'ai souvent pris de mauvaises décisions. **Oui** **Non**
- 39.** Je préfère « arrondir les angles » pour ne pas froisser mes interlocuteurs. **Oui** **Non**
- 40.** Tant que je ne suis pas sûr que mes idées sont les bonnes, je ne les exprime pas. **Oui** **Non**
- 41.** J'accepte certaines corvées qui manifestement pourraient être partagées avec d'autres. **Oui** **Non**

42. Il m'arrive souvent de regretter mes choix. **Oui** **Non**
43. Je suis gêné lorsqu'on me fait un compliment en public. **Oui** **Non**
44. Je sollicite souvent les autres pour me décider. **Oui** **Non**
45. Je cherche avant tout à obtenir le consensus, quitte à faire des concessions. **Oui** **Non**
46. Je laisse souvent des points dans l'ombre pour éviter les conflits. **Oui** **Non**
47. J'ai souffert des conséquences de décisions hâtives. **Oui** **Non**
48. J'aime bien culpabiliser les autres quand ils sont maladroits ou méchants avec moi. **Oui** **Non**
49. Avec moi, mieux vaut se méfier de « l'eau qui dort ».
50. J'ai du mal à faire le premier pas pour établir des relations avec les autres. **Oui** **Non**