



BONUS 03 – Comment relativiser ?

Voici le résumé de l'épisode 3 – Comment relativiser ?

Dans les périodes de grand stress, c'est parfois compliqué de prendre du recul, de relativiser. Dans cet épisode, je vous donne 4 astuces pour apprendre à relativiser.

Pourquoi c'est important de relativiser ?

Relativiser, c'est mesurer : c'est grave par rapport à quoi ?

Parce que, dans une situation stressante, on peut avoir tendance à s'imaginer que tout est grave. On ne parvient plus à faire la différence, et on se met dans une situation de stress.

On reste sur le qui-vive, on continue donc à générer des hormones de stress. Et sur le long terme, le stress peut impacter notre santé (on l'a vu dans l'épisode 1).

Première astuce : s'arrêter

Quand on est confronté à un stress, notre esprit se met à faire défiler une tonne de pensées, mais vous ne vous en rendez pas forcément compte.

Quand vous sentez que vous avez du stress, arrêtez-vous, pour vous demander si vous êtes en train de ruminer, et de prendre du recul pour vous poser les bonnes questions sur la situation.

C'est la première chose à faire, pour mettre de la distance entre la situation et votre mental qui tourne en boucle.

Vous pouvez même vous arrêter physiquement, cela peut vous aider : STOP. Qu'est ce que je suis en train de me raconter ? Ce n'est pas approprié de chercher à supprimer vos pensées, mais de remarquer simplement que vous cogitez.

Deuxième astuce : dédramatiser

Une fois que vous avez pris conscience de vos pensées, vous pouvez vous poser la question suivante : « est ce que c'est grave ? Ou est-ce que c'est « chiant » ?

Heureusement, la plupart du temps, ce n'est pas grave. C'est juste casse-pied.

Cela vous permet de dédramatiser la situation.

D'ailleurs dans l'exemple que je vous donnais (votre patron qui souhaite parler d'un problème sur un dossier client, juste avant le weekend), ce n'est sûrement pas grave. Sinon, votre patron vous en aurait parlé avant. Il n'aurait pas attendu lundi pour traiter ce dossier.

Peut-être que vous y repenserez encore un peu, ce n'est pas grave. C'est normal que vous soyez un peu préoccupé, mais vous n'avez pas besoin d'y penser tout le weekend



Troisième astuce : lâcher prise.

Cette attitude de lâcher prise est souvent considéré comme difficile à atteindre. (j'y consacrerai un prochain épisode).

Quand on a du mal à lâcher prise, c'est souvent qu'on veut absolument contrôler quelque chose. On voudrait que ça se passe exactement comme on veut.

Par exemple dans le cas de votre patron, vous pouvez avoir tendance à vouloir que votre patron ne se comporte pas comme ça. Vous voudriez le changer, mais vous ne pouvez pas.

Accepter qu'il soit comme ça vous aidera à lâcher prise. Lâcher prise, c'est arrêter de s'accrocher à des façons de faire, ou de voir. Parfois on s'accroche à des idées préconçues, ou on voudrait absolument que les autres se comportent comme on veut, qu'ils aient nos opinions.

En lâchant prise, on peut relativiser et remarquer que, finalement, ce n'est pas grave.

Quatrième astuce : vivre l'instant présent

Quand on a du mal à relativiser, c'est toujours parce qu'on est en train : soit de s'imaginer le pire pour le futur, soit de ressasser en boucle le passé.

Et pour stopper ça, ben c'est tout simple, il faut revenir à l'instant présent.

Pour cela, vous pouvez vous connecter à vos sensations corporelles, sentir votre corps qui respire, regarder vraiment autour de vous (les formes, les couleurs, les reflets), sentir l'air sur la peau de votre visage.

Pour cela, vous pouvez pratiquer la pleine conscience, en faisant de la méditation.

Au fil de la pratique de l'instant présent, vous serez de plus en plus capable de revenir à ce que vous êtes en train de faire, en train de vivre.

Peut-être que vous aurez toujours beaucoup de pensées au début, mais ce n'est pas grave, vous pouvez juste remarquer vos pensées, et revenir à ce que vous êtes en train de faire, en train de vivre.

Je vous donnerai d'autres outils dans les prochains épisodes,

En attendant, n'oubliez pas : prenez soin de vous.

A bientôt,

Isabelle

