



## BONUS 48 – Prendre du recul

Voici le résumé de l'épisode 48.

### Prendre du recul, c'est quoi ?

Prendre du recul, c'est regarder les choses autrement. C'est apprendre à développer un autre regard sur la situation.

Prendre du recul vous permet de mettre à distance cette situation, au niveau cognitif (ce que vous en connaissez) mais aussi émotionnel (vos craintes, doutes, peurs).

### Dans quels cas c'est important de prendre du recul ?

Face à certaines situations, vos émotions sont exacerbées. Et vous n'êtes plus capable de réfléchir, mais vous pouvez être dans la réactivité. Cette réactivité est normale, mais elle peut vous faire dire ou faire des choses que vous regrettez.

### Relativiser

Au cœur de l'action, vous avez du mal à être rationnel. Vos émotions peuvent vous empêcher de rationaliser, et vous amener à voir le mauvais côté des choses. Apprendre à relativiser, c'est dédramatiser la situation :

- Suis-je sûr de l'issue de cette situation ?
- Est-ce que mes émotions ne me font pas empirer la situation ?
- Est-ce que mes pensées n'ont pas tendance à en faire une montagne ?

Voici un article pour vous aider : [apprendre à relativiser](#).

### S'écarter de la situation stressante

permet de mettre à distance la situation et vous permet de prendre un temps pour souffler.

S'écarter de la situation, c'est aussi permettre aux émotions de s'apaiser. De prendre le temps d'explorer quels types d'émotions sont présentes, pour les questionner

### S'aérer

Parfois, il est nécessaire de changer d'environnement, de vous éloigner physiquement. Pour quelques minutes, ou pour quelques jours, si nécessaire.

Attention toutefois à ne pas chercher à éviter toutes les situations. Le but de la prise de recul est de vous apprendre à mettre de la distance, pas à faire l'autruche.



## Arrêter de juger

Le jugement est nécessaire, il nous permet de savoir ce qui nous convient ou pas. Mais parfois, il peut être destructeur. Parce qu'il n'est pas basé sur des faits réels mais sur des suppositions, des généralisations, des ragots, voire des biais cognitifs.

En arrêtant de juger, vous êtes plus en lien avec la réalité, telle qu'elle est. Vous arrêtez de vous raconter des histoires sur la situation.

## Ralentir

Ralentir vous permet de prendre conscience plus facilement. Il ne s'agit pas forcément de tout arrêter (quoique, parfois ce soit nécessaire). Vous pouvez simplement prendre un petit temps de pause, pour vous autoriser à ralentir le rythme.

Ralentir, c'est se donner le temps de se poser, pour ne plus subir une situation, mais la regarder avec un regard neuf.

## Sortir du cadre

Face à certains problèmes, nous avons tous des solutions toutes faites. Et parfois, ça ne marche pas. Alors, il devient essentiel de sortir du cadre, pour explorer d'autres pistes.

Sortir du cadre vous permet de prendre du recul sur la situation, mais surtout de rester dans l'action, de réinventer de nouvelles solutions. Et ça, c'est bon pour garder votre optimisme.

## Garder son optimisme

Quand vous êtes face à une situation qui vous stresse, vous pouvez vous sentir déstabilisé.e, voire même un peu déprimé.e. Vous avez l'impression que vous ne trouverez jamais de solutions, vous tournez en rond. Alors ayez foi en vous, arrêtez de penser que vous n'allez pas y arriver.

Dans ces moments de doutes, rappelez-vous toutes les fois où vous avez réussi à surmonter un problème.

## Prendre du recul, les erreurs à éviter

C'est difficile de changer un comportement si on pense que c'est à l'encontre de ses valeurs. Donc il vous faudra trouver comment continuer à incarner vos valeurs, sans pour autant vous stresser.

## Les ressources mentionnées dans l'épisode :

- [Quelles attitudes face au stress ?](#)
- [Garder son optimisme](#)

*Toutes ces astuces vont vous permettre de prendre du recul, pour des journées plus apaisées.  
Mais surtout, soyez bienveillant avec vous-même dans ce parcours.*

A bientôt,

Isabelle

