

# Stratégies de vie

## Comment éviter de réagir de façon excessive

*La plupart des gens font face à des situations dans lesquelles ils réagissent de façon excessive au lieu d'utiliser calmement leurs ressources personnelles.*

### Y aviez-vous pensé?

Lorsque vous vous sentez dépassé par les événements, agrandissez votre vision de la situation.

Avez-vous déjà fait l'expérience du sentiment d'impuissance qui précipite une sensation de panique ou de crise? Ce sentiment se manifeste parfois lorsque les gens se sentent désespérés et n'arrivent pas à prendre de la distance par rapport au problème. Ils peuvent ne voir qu'une partie de la situation mais croire la voir au complet.

### Gagnez de la perspective

Voici de l'information à propos du processus qui permet d'agrandir la vision que vous avez d'une situation, ce qui veut dire augmenter la distance entre vous et la situation, la placer dans un contexte. Cela implique de voir des choses que vous ne voyiez pas avant à propos d'un problème ou de voir les mêmes choses, mais sous un nouvel angle. Gagner de la perspective vous permettra un accès plus facile à vos ressources personnelles lorsque vous vous retrouverez dans des circonstances difficiles.

Imaginez un village situé au creux d'une vallée.

Si vous marchez dans le village, vous voyez les gens, les commerces et les portes des maisons, vous entendez les moteurs et les coups de marteau, vous sentez les odeurs des cuisines: vous sentez le rythme du village. Si vous grimpez au sommet d'une montagne située à proximité, vous obtiendrez une vue totalement différente de ce même village. Là-haut, entouré de tranquillité et d'air frais, vous verrez le motif créé par les maisons, les rues et les jardins dans la vallée au loin. Agrandir votre vision de la situation signifie établir une certaine distance par rapport à la situation, vous retirer de la proximité de ses détails.

**Rappelez-vous une situation où il y avait du tumulte autour de vous, mais dans laquelle vous ne vous êtes pas laissé prendre**

Ce qui est fascinant, c'est que la plupart des gens ont au moins une expérience passée dans laquelle il ont

gardé une distance par rapport à une situation difficile. Malheureusement, les gens tendent à oublier comment ils ont réussi à garder cette distance.

### Y aviez-vous pensé?

Imaginez un film dans lequel vous êtes la star.

Le but de l'exercice suivant est de vous rappeler comment vous en êtes arrivé à établir de la distance par rapport à une situation difficile par le passé, pour que vous puissiez identifier une stratégie personnelle qui a déjà fonctionné et qui a toutes les chances de fonctionner encore pour vous dans le futur.

**Prenez le temps de vous rappeler une expérience où vous avez conservé une perspective**

Le fait de trouver un exemple tiré de votre propre vie est central, car il représente une situation dans laquelle vous avez réagi avec vos propres ressources.

**Écrivez vos réponses à l'exercice**

Cela rendra l'exercice plus facile et plus efficace. Vous aurez l'information organisée sur papier plutôt que mélangée dans votre tête. De plus, vous n'aurez pas à refaire le travail à nouveau lorsque vous voudrez vous en rappeler, lorsque vous voudrez regarder votre film.

**Voyez, entendez et sentez votre personnage dans la situation**

Rappelez-vous, avec autant de détails que possible, les éléments suivants:

1. Quelle était la situation?
  - Par exemple: L'an passé, Pierre me demandait continuellement de faire des choses qui ne faisaient pas partie de mon travail et que je n'avais pas le temps de faire.
2. Qu'avez-vous fait?
  - Par exemple: J'ai pris une profonde respiration et je lui ai dit que je ne considérais pas que ces choses faisaient partie de ma tâche et que j'étais déjà très occupé.
3. Comment vous êtes-vous senti?
  - Par exemple: Je me suis senti

plutôt détendu et j'étais fier de la manière avec laquelle je m'étais affirmé. Par la suite, il a arrêté de constamment me demander du travail supplémentaire.

**Identifiez votre stratégie personnelle**

Identifiez ce que vous avez fait pour prendre de la distance.

- Par exemple, dans la situation décrite ci-haut: Je réalise que, avant de réagir, j'ai pris une profonde respiration. Cela m'a permis de retarder ma réponse, prendre de la distance et rassembler mon courage.

**Exercez-vous**

Préparez-vous pour les situations difficiles en vous entraînant à appliquer votre stratégie et utilisez-la ensuite à chaque fois que vous faites face à une situation difficile. Des exercices fréquents vous aideront à mieux voir. Rappelez-vous de vous exercer.

- Par exemple: Je vais m'exercer à prendre de profondes respirations le plus souvent possible.

**Persistez**

Répéter cet exercice est une façon de prévenir les situations inconfortables et d'augmenter votre sensation de bien-être. N'espérez pas ne plus jamais vous sentir dépassé par les événements ou désespéré. Par contre, plus vous répétez votre stratégie, plus vous aurez de chances de diminuer la fréquence de vos réactions excessives.

Si vous vous sentez devenir submergé, grimpez sur la montagne en imagination.

Si, après un effort soutenu, vous sentez que vous avez besoin d'un coup de main, n'hésitez pas à faire appel à de l'aide professionnelle.

The English version of this document is also available on the Internet.

Marie-Hélène Pelletier, M.Ps.  
Adresse électronique:  
mhpellet@wilsonbanwell.com

Copyright © 1997 par Wilson Banwell and Associates Ltd. Tous droits réservés.

**Wilson Banwell**