

Le recadrage

Vous faites face à une situation difficile?

Parfois dans la vie, certaines situations apparaissent comme des montagnes. Lorsqu'une situation vous apparaît insurmontable, vos pensées et vos façons de voir cette situation teintent vos réactions. Des pensées non aidantes influencent votre façon d'interpréter la réalité et risquent de vous bloquer.

Le recadrage : une stratégie gagnante

Le recadrage consiste à éclairer les choses de façon nouvelle et à transformer votre façon de penser pour vous permettre de réagir différemment. En modifiant le sens donné à une situation, vous vous tournez vers de nouveaux horizons, de nouvelles solutions.

Avec le recadrage, vous êtes invités à prendre un temps d'arrêt pour penser, voir la situation sous un angle différent et ainsi retrouver votre capacité d'agir. Les expressions suivantes peuvent imaginer ces façons différentes de voir les choses : imaginez-vous porter des lunettes claires, au lieu des lunettes noires, ou bien, voir le verre à moitié plein, plutôt qu'à moitié vide. Ce nouvel éclairage aide à adopter une vision plus nuancée ou même positive face à une situation difficile.

Étapes du recadrage

1. S'arrêter
2. Penser et voir la situation sous un angle différent
3. Réagir de manière plus ajustée et positive face à la situation

Tactiques efficaces de recadrage suggérées par des couples

Prendre la vie un
jour à la fois, un
moment à la fois

Réaliser que
personne n'est à
blâmer

S'appuyer sur nos
capacités, nos forces,
nos talents et nos
intérêts

Voir le côté positif
ou drôle d'une
situation

Apprendre à vivre avec ce
que nous ne pouvons pas
changer

Et vous, quelles sont vos
tactiques de recadrage
préférées?
