



La chronique d'Éléna Fourès, expert en leadership et multiculturalité, fondatrice du cabinet IDEM PER IDEM.

[elena.foures@idem-per-idem.com](mailto:elena.foures@idem-per-idem.com)

## Mon boss m'a dit de « prendre du recul et de la hauteur »

Soumis(e) à de fortes pressions, il est facile de se perdre dans l'opérationnel. Le nez dans le guidon, on ne prend jamais le temps de se relever et de regarder autour de soi. Si, en plus, vous avez le sang « chaud » – une tendance à réagir émotionnellement et fortement – , cette « dissociation » interne est d'autant plus difficile, voire rejetée. Quand votre patron, lui-même, vous signifie que vous avez besoin de « prendre du recul », c'est que vous pédalez dans le vide. C'est une injonction forte qui signifie passer au cran supérieur de leadership : il faut s'extraire du quotidien pour développer une vision. Comment faire ?!

« Prendre du recul » ou « prendre de la hauteur », sont en fait des techniques qui permettent de jauger une situation depuis différents angles, de sortir de l'engrenage de l'émotion ou de la pression qui nous submerge, et de reprendre le pouvoir. Suivez le conseil de cet artiste francophone : « Pour aller de l'avant, il faut prendre du recul. Car prendre du recul, c'est prendre de l'élan. ».

1. **Façon horizontale** : Le premier niveau de recul, et le plus simple à maîtriser. Il s'agit d'élargir le cadre : on dé-zoom, comme avec une caméra à laquelle on aurait ajouté un objectif grand angle. Alors, le point de fixation devient plus petit et s'inscrit dans un ensemble plus large. Cela permet de relativiser les choses, et de voir l'impact systémique du sujet/problème sur l'environnement immédiat (d'autres acteurs impliqués, leurs réactions, etc.).
2. **Façon verticale** : Il s'agit de regarder d'en haut : comme en dé-zoomant sur votre application « Maps » ; Vous passez en vision montgolfière ou satellite. Le point que vous fixez devient infiniment petit au fur et à mesure que vous vous élevez, et s'inscrit dans un système à grande échelle. C'est un bon moyen de se couper du ressenti émotionnel qui vous pollue, mais aussi de prendre conscience de l'ensemble global dans lequel s'inscrit la situation.
3. **Façon temporelle** : Exercice plus élaboré, il s'agit d'inscrire le point dans le temps à l'échelle de votre vie. Est-ce qu'une situation semblable est déjà arrivée ? Y en a-t-il eu plusieurs ? Forment-elles un algorithme répétitif, comme si vous tourniez sur un manège ? Cela permet de comprendre la dynamique, de tirer les leçons de ce que vous avez déjà vécu et d'agir pour descendre définitivement du manège.
4. **Façon émotionnelle** : C'est la prise de distance suprême lorsque l'on a le sang « chaud ». Il s'agit de créer une dissociation en interne pour éliminer les émotions polluantes. Imaginez que vous vous regardez dans la situation que



vous vivez, de l'extérieur, à travers un écran. Cela coupe mécaniquement tout débordement d'émotion. La technique consiste à choisir **en avance** l'angle d'observation, le point de prise de vue dans l'espace pour regarder la scène que vous vivez. Installez et activez un Arbitre Intérieur qui vous donnera le « Top départ » : vous verrez que l'effet sera immédiat.

Si vous avez le sang particulièrement « chaud », utilisez la technique d'urgence que j'appelle « Freeze ». Elle consiste à injecter, sur ordre de votre Arbitre, lorsque vous êtes sur le point d'exploser, du fréon (gaz frigorigène) dans votre centrale émotionnelle. La « température » du sang chute, vous ralentissez votre débit de parole, vos mouvements, et vous demandez à faire une pause, à replanifier la réunion. Certaines personnes se programment même une alerte spécifique qu'elles activent sur leur téléphone en cas de besoin.

En bref, entraînez-vous à assouplir votre vision, et à pouvoir jongler facilement avec tous les points de vue possibles. Votre boss en sera impressionné et c'est vous qui expliquerez à vos proches qu'il faut « prendre du recul en vision satellite »... Comme le disait Napoléon, « Le grand art, c'est de changer pendant la bataille. Malheur au général qui arrive au combat avec un [seul] système. ».

## A FAIRE

- **Activer votre Arbitre intérieur**  
C'est un garde du corps intérieur chargé de votre sécurité et d'activer le protocole « prendre du recul » sous ses différentes formes. Paramétrez-le, donnez-lui un visage qui vous parle (un personnage de film, un proche, un animal...), et chargez-le officiellement de vous aider en situation difficile, de vous « réveiller » quand vous vous égarez émotionnellement.
- **S'exercer régulièrement**  
Commencez par vous entraîner à prendre du recul et de la hauteur, et à fonctionner avec votre Arbitre dans des situations de moyenne difficulté. Puis, quand vient le stade du « pilotage automatique », comme dans la conduite automobile, passez aux situations plus difficiles. Comme toute maîtrise, la maîtrise de soi est, le résultat d'une pratique intense.
- **Reprendre le pouvoir**  
Dites-vous que votre Demeure Intérieure vous appartient et que les émotions qui l'habitent, aussi fortes soient elles, sont sous votre tutelle. Il faut donc y faire le ménage régulièrement... Pour faire cela, la recette est simple : se distancer du négatif (émotions, éléments), le relativiser en prenant de la hauteur et du recul, et, au contraire, maximiser et se focaliser sur le positif en zoomant dessus.

## A EVITER

- **Se figer**  
« Freeze ! » ne signifie pas que vous vous figez comme pétrifié(e). C'est plutôt une chute de température émotionnelle, donc un changement intérieur intense et non pas une immobilisation totale. Le syndrome de « l'omelette norvégienne renversée » – brûlante à l'intérieur, glacée à l'extérieur – n'est pas une solution. Au mieux on vous accusera d'hypocrisie.
- **Devenir obsessionnel(le)**  
Le contraire de se distancer, c'est de faire un zoom et magnifier, maximiser un point négatif banal pour le rendre énorme (« J'ai oublié un paragraphe du discours »). Le seul moyen de combattre cette tendance est la prise de distance sous toutes ses formes. Contrebalancez avec de l'ultra zoom sur du positif, même banal (« Je m'en suis tenu au temps imparti. »).
- **Jeter l'éponge**  
Vous savez que prendre du recul ou de la hauteur est difficile pour vous, voire inimaginable ? Vos émotions sont tellement fortes qu'elles débordent régulièrement ? Ce n'est pas une fatalité. On ne laisse pas les rênes à son cheval sous prétexte qu'il est rétif. C'est à vous d'apprendre à le conduire, pas l'inverse. Prenez le temps d'entraîner un Arbitre puissant qui vous secondera lors de vos prises de distance...