

Parcours 40

Un parcours de transformation à destination de tous

Numéro 33
08 Avril 2022

Cher lecteur,

Sortir de sa zone de confort. Beaucoup de personnes mentors et coaches proposent d'aider les uns et les autres avec des recettes à même de les pousser hors de leur zone de confort.

Leurs interventions multiformes se résume en la question suivante : comment dans une démarche personnelle l'on peut engager les étapes nécessaires pour sortir de sa zone de confort, c'est-à-dire se transformer ? Cette zone peut être définie comme un état psychologique dans lequel on se sent à l'aise ou en sécurité. En effet, la zone de confort est un ensemble d'habitudes et de comportements que l'on effectue et qui nous rassurent, car on en a le contrôle.

Le problème identifié est que dans cette zone de confort, qui est propre à tout un chacun, il est difficile d'apprendre, de découvrir, d'expérimenter, de rencontrer, de goûter, en d'autres termes de vivre pleinement et de s'épanouir. Quitter sa zone de confort peut alors avoir de nombreux effets positifs insoupçonnés. C'est simple, dans la zone de confort les changements que l'on espère ne risquent pas d'arriver. Voilà ce qui explique cet avis de Alan Scott : « **Si vous faites ce que vous avez toujours fait, vous aurez ce que vous avez toujours eu.** » Quitter votre zone de confort vous apportera de nombreux bienfaits. La sécurité est une illusion, un piège. Plus vous êtes dans des situations périlleuses ou qui vous mettent en difficulté plus vous sortez grandis.

Usain Bolt dont nous connaissons les performances au niveau mondial avait un gros problème qui aurait pu l'empêcher d'être le champion qu'il a été, à juste raison. Sa grande taille lui imposait de grosses tensions lorsqu'il courait. En effet, Usain se plaignait souvent de vives douleurs dans les jambes lors de la prise de vitesse, notamment lorsqu'il court dans les couloirs intérieurs, dont les virages sont beaucoup plus serrés. Ces douleurs sont si intenses qu'elles le contraignent parfois à abandonner la course, tant elles deviennent insupportables.

Avec son coach, ils ont fait les choix qu'il fallait en termes de type de compétition. Il a aussi adapté sa course à ses adversaires. Mieux, il a appris à dépasser l'intense douleur. Il a nommé le dépassement de cette douleur "**le point de non-retour**", à savoir le moment où la douleur

est à son paroxysme et où courir un peu plus vite n’y change rien. Usain Bolt a dû échouer, se réadapter afin de pouvoir s’imposer mondialement en battant des records.

Sortir de votre zone de confort vous permettra d’apprendre énormément de nouvelles choses entre autres sur vous-même. C’est dans la découverte que l’on apprend, c’est le principe même de l’apprentissage lorsque l’on est enfant. Quitter sa zone de confort apporte une sensation de liberté et d’aventure.

Mais reconnaissons-le, ce n’est pas facile de “quitter”. Certains auteurs se sont même demandé pourquoi quitter sa zone de confort si tant est qu’elle nous apporte du confort ? Ils ont suggéré plutôt que nous l’élargissions en quittant ce qui n’est que pure routine, pour essayer de faire les choses différemment – accomplir de nouvelles choses.

Il y a une autre réalité à reconnaître ! Il est des fois où nous ne décidons pas de quitter notre zone de confort. Nous sommes poussés dehors par des situations où des événements dont nous ne maîtrisons toujours pas le cours : perdre quelqu’un de cher, être obligé de changer de pays... D’où la nécessité de la préparation.

Que l’on sorte de sa zone de confort ou que l’on l’agrandisse, une question se pose : comment procéder pour être prêt à explorer les opportunités d’élargissement de sa zone de confort ou comment en sortir ? Quelques idées :

- Il faut se poser les questions suivantes : (1) quel est le pire scénario ? (2) quel est le meilleur scénario ? (3) quel est le scénario le plus réaliste ? Le fait de se poser ces questions nous prépare mentalement à accepter de faire le choix d’aller de l’avant. Ces questions influencent notre jugement en y mettant de la rationalité. On finira par agir et si de façon extraordinaire nous échouons, recommencer sera plus aisé.
- Il faut se lancer de nouveaux défis, accepter de prendre des risques et se dire ‘ce changement fait moins peur qu’il en a l’air’. C’est un moyen de sortir de sa zone de confort, à condition de commencer par des challenges très simples au début, et d’augmenter la difficulté petit à petit. En réalisant une nouvelle tâche professionnelle ou une nouvelle activité personnelle (artistique, sportive...), quelque chose d’éloigné de ce que vous maîtrisez, vous retrouvez le plaisir d’apprendre. Ce sentiment vous donnera d’ailleurs spontanément envie de vous lancer un nouveau défi.
- Il faut oublier que l’on va s’en sortir sans effort. Se dire que la difficulté du départ justifiera le plaisir de la fin et accepter la peur en faisant de petits pas pour la dominer.
- Positiver ! Et si vous tombez, tombez debout, selon l’expression de Stoyan Mikhailovski.

A demain,

Désiré et Raymond

Micro-action du jour :

Identifie une micro-action (**liée à quelque chose qui te fait peur**) que tu pourrais poser pour rendre ta vie plus confortable ?