



## Comment oser sortir de sa zone de confort ?

Un job, un amoureux et des amis autour de vous, un toit sur votre tête, un train-train quotidien qui ne vous donne pas vraiment de raison de vous plaindre. Quoi que... Ce petit confort dans lequel vous êtes installée finit par devenir un carcan trop étroit pour vous. Et si le moment était venu de vous échapper de votre fameuse "zone de confort", pour retrouver plus de liberté ? Nos experts vous donnent 6 choses simples pour relever le défi de sortir de sa zone de confort.



© Adobe Stock / chartphoto

Définition : c'est quoi la zone de confort ?

La zone de confort se caractérise par un **ensemble d'habitudes, de comportements qui nous rassurent**, dans lesquelles nous nous sentons à l'aise et en sécurité. Des **choses que nous faisons par automatisme** et non par envie ou plaisir. Au point même que parfois, ce cocon nous pèse. Cela va des habitudes aux lieux de vie en passant par nos comportements, notre vision du monde et les personnes qui nous entourent.

Booster sa confiance en soi en relevant des défis permet de reprendre le contrôle de sa vie.

Faut-il en sortir ? Est-ce mal de rester dans sa zone de confort ? Quels bienfaits de sortir de sa zone de confort ?

Certes, ces repères sécurisants qui font partie de notre routine sont **essentiels à notre équilibre**. Néanmoins, tout ce qui nous est connu ne nous procure pas forcément du bien-être. Au bout d'un moment, **une partie de cette zone de confort peut même devenir inconfortable à vivre** : on s'ennuie dans ce travail qui nous assure un salaire, cette relation nous sécurise mais on n'y est plus vraiment heureuse... « **Faire le tri** de temps en temps et jauger ce qui ne vous convient pas ou plus est alors essentiel pour **trouver un nouvel équilibre** », explique la psychothérapeute Cécile Kapfer.

Le thérapeute Jean-Paul Sauzède avance trois raisons de quitter sa zone de confort :

- « je vis trop d'inconfort dans mon confort et je prends le risque du mieux ;
- une énergie vitale, une rencontre me poussent à la quitter ;
- j'y suis contraint par un événement extérieur : le chômage, la maladie, une rupture. »

Faire évoluer sa zone de confort permet de développer la confiance en soi, **son**



**ouverture d'esprit, sa capacité d'adaptation**, de découvrir, mais aussi d'apprendre et d'obtenir des opportunités. Perdre ses repères pour en recréer de nouveaux, plus larges.

La folie, c'est de faire toujours la même chose et de s'attendre à un résultat différent, disait le physicien Albert Einstein. Autrement dit, dans la zone de confort, les changements que l'on espère ne risquent pas d'arriver. Bien sûr, il va falloir lutter contre cet **instinct naturel qui nous pousse à résister au changement**. « Cette peur universelle cache celle de perdre la maîtrise de sa vie et de son environnement. C'est normal : tout changement remet en question notre univers connu, nos habitudes de vie, nos croyances. Et pourtant tout change en permanence autour de nous, et nous n'y pouvons rien ! Observez la nature, le cycle des saisons, l'évolution des animaux », développe Cécile Kapfer. Pas de panique : si, d'emblée, parler de zone de confort implique qu'il existe une zone d'inconfort, cela ne signifie pas que vous allez souffrir : vous n'allez faire qu'élargir votre horizon !

6 clés pour relever le challenge sans avoir peur

1. Identifiez votre zone de confort, puis votre objectif

Vous pouvez lui donner une image pour bien la cerner, comme un canapé, une plage déserte et tranquille, une tasse de café qui illustre votre routine... Puis demandez-vous quelles sont les choses que vous faites par habitude et non par envie ou plaisir, et les

**aspects de votre vie sur lesquelles vous avez envie d'évoluer** : changer de look, déménager, rencontrer quelqu'un, lancer votre entreprise, voyager, apprendre à dessiner... Cécile Kapfer propose de vous **fixer une date butoir** - car il ne faut pas tout bousculer du jour au lendemain - et de **verbaliser votre défi**. « Utiliser des phrases affirmatives, constructives, au présent ou au futur antérieur pour préciser clairement et concrètement votre intention. Vous n'imaginez pas toutes les ressources qui sont en vous ! »

2. Explorez votre zone d'apprentissage

Jean-Paul Sauzède conseille de **se préparer à ce changement de routine**, en vérifiant sa faisabilité, en évaluant les risques que l'on s'apprête à prendre. « N'hésitez pas à questionner des personnes qui ont déjà franchi le pas pour vous enrichir de leur expérience », ajoute Cécile Kapfer. Au début, vous pouvez aussi réaliser différemment des actions quotidiennes pour affronter en douceur vos peurs et vos limites : déjeuner avec d'autres collègues, surprendre votre partenaire au moins une fois par semaine, aller seule au cinéma, ou dire oui à une soirée qui semble, a priori, à mille lieues de votre univers. Malgré votre appréhension légitime, sachez apprécier cette **sensation de liberté, cette satisfaction de dépasser vos limites**.

3. Démystifiez le changement

« Repensez à des événements de votre vie passée, conseille l'experte. Un déménagement, un enfant, une rupture, un changement professionnel : et pourtant, vous êtes toujours là. Et sans doute, avec le recul, certains de ces changements dans votre zone de confort ont-ils été pour le mieux dans votre histoire de vie. »

4. Faites équipe avec un proche

Motiver un **partenaire** dans votre cercle social est un bon moyen pour **vous donner de l'élan**. « Ce parent, cet ami, sera votre "premier de cordée" pour avancer sans vous mettre - trop - en danger », explique Jean-Paul Sauzède. Double avantage : profiter de son énergie inspirante et gagner en autonomie. Cette amie par exemple, férue de couture et qui s'habille elle-même, sera peut-être ravie de vous initier à cet art ! Vous



rêvez de sport nature ? Partez en rando trois jours avec cette autre copine qui connaît la région par cœur ! Grâce à leur **soutien**, vous vous sentirez en confiance, prête à les suivre et à vous enrichir de ce qu'elles vous apportent.

5. Relativisez et acceptez les échecs

**L'échec n'est pas un drame**, mais plutôt un tremplin, et **même un guide**. Il fait partie de l'apprentissage. « Vous pourrez recommencer, revenir en arrière et modifier votre programme d'action », rassure Cécile Kapfer. Vous avez essayé de sourire à un inconnu, mais n'avez pas obtenu de réponse ? Pas grave, il existe d'autres inconnus. Vous avez bégayé au téléphone en essayant de solliciter un contact ? La prochaine fois, vous respirerez un grand coup, et vous réessaierez jusqu'à vous sentir bien et maîtriser la situation ! Expérience après expérience, vous repousserez vos limites et votre peur de l'échec. **Chaque petite victoire est un pas de plus vers votre liberté.**

À lire aussi



6. Dernière chose à faire : pensez positif !

Pratiquer la **pensée positive** est une aide excellente pour sortir de sa zone de confort : « Oser votre rêve », comme le définit Jean-Paul Sauzède, vous aidera à avancer, à voir du bon dans des situations qui vous font peur, « à vous autoriser à imaginer le meilleur pour vous-même ». Voyez toute transformation comme une opportunité. Par exemple, si vous ne savez pas nager et que vous êtes décidée à prendre un cours avec un maître-nageur, imaginez-vous quelques heures avant dans l'eau, en train de nager, et focalisez-vous sur les sensations positives que cela peut vous apporter. Pensez au gain et non à la perte.

Comment sortir de sa zone de confort ? Notre sélection de livres

- Réinventer sa vie est possible à tout âge, Cécile Kapfer, éd. Jouvence, 16,90 € (août 2022).
- Trouver la force d'oser. 8 étapes pour faire tomber ses peurs, entreprendre et vivre pleinement, Daniel Grosjean et Jean-Paul Sauzède, Interéditions, 21,90 €.
- Sortez de votre zone de confort. Vous allez enfin oser être vous-même, Hanine Mhannd, éd. Marabout, 6,90 € (août 2022).

**Auteur :**



Experts : Cécile Kapfer, psychologue clinicienne et psychothérapeute ; Jean-Paul Sauzède, thérapeute de couple.

Article mis à jour le 25 janv. 2023

