



**Bien-être** ● **Feel good**

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



**Nos experts**



**Cécile Kapfer**  
psychologue  
clinicienne et  
psychothérapeute



**Jean-Paul Sauzède**  
thérapeute de couple



# *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 ? *Chrystèle Mollon*

## Qu'est-ce que la zone de confort ?

Il s'agit d'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.

**Bien-être** ● **Feel good**

**Pourquoi en sortir, après tout ?**

Certes, ces repères sécurisants sont essentiels à notre équilibre. Néanmoins, tout ce qui nous est connu ne nous est pas forcément confortable. Au bout d'un moment, une partie de cette zone 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, 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.



**6 conseils pour y arriver sans paniquer !**

“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 !

**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, sans être trop pressée non plus, et de verbaliser votre objectif de transformation. « 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 ! »

BESTFORU/ISTOCK.ADOBEE.COM



**Bien-être**  
**Feel good**

**2 Explorez votre zone d'apprentissage**

Jean-Paul Sauzède conseille de se préparer à ce changement, 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 ont-ils été pour le mieux dans votre histoire de vie. »

**4 Faites équipe avec un proche**

Motiver un partenaire susceptible de 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 les échecs**

L'échec n'est pas un drame, mais plutôt un tremplin, et même un guide. Il fait partie de l'apprentissage. « Vous pourriez 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.

**6 Pensez positif**

Pratiquer la visualisation positive est une aide excellente : « 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.

**A lire**



*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 Mhannad, éd. Marabout, 6,90 € (août 2022).