

SORTEZ DE VOTRE ZONE DE CONFORT



On dit que la vie commence où s'arrête notre zone de confort. Mais comment connaître ses limites? Et surtout, comment les dépasser? Ne pas toujours aller au plus facile peut avoir ses avantages: notre journaliste témoigne de son expérience.



"LA ZONE DE CONFORT
EST UN REFUGE OÙ
IL NE FAUT PAS RESTER
TROP LONGTEMPS"

Un jour, lors de mon premier voyage en Inde, je me suis littéralement heurtée aux limites de ma zone de confort. J'étais à Delhi, dans un hôtel entouré d'un jardin, véritable paradis tropical à l'ombre de palmiers, avec transats, piscine et cocktails. Mais aussitôt le porche de l'hôtel franchi, la chaleur, le bruit et la poussière m'ont semblé insupportables, tout comme la longue file de conducteurs de tricycles me criant : *"Lady, lady, rickshaw, rickshaw !"* Affolée, je suis retournée en courant dans le jardin. Le deuxième jour, je n'ai pas osé sortir de l'hôtel. Je suis restée au bord de la piscine, avec ma mauvaise conscience. Je savais que tout un monde nouveau m'attendait dehors. J'étais certes décidée à le découvrir, mais je n'arrivais pas à surmonter ma crainte. Le troisième jour, j'ai compris que si je voulais voir davantage de l'Inde qu'une piscine d'hôtel, il fallait que je sorte de ce cocon protecteur. J'ai commencé par une variante sûre : j'ai réservé à la réception de l'hôtel une excursion avec d'autres touristes. Le jour suivant, j'ai fait preuve d'un peu plus de courage, et j'ai pris toute seule un taxi pour visiter un temple à proximité. Finalement, le dernier jour, je suis allée trouver un pilote de rickshaw et je lui ai demandé de me conduire au marché. À mon grand soulagement, je me suis rendu compte que le trajet ne me faisait pas peur. Bien au contraire, je trouvais excitant de visiter l'Inde seule. C'était facile et je prenais vraiment plaisir à faire des choses que je n'aurais pas osé entreprendre en temps ordinaire.

Nous sommes en zone de confort dès que nous sommes habitués à quelque chose et que nous commençons à l'apprécier. "Beaucoup de personnes craignent de sortir du cadre de leurs habitudes", dit Svenja Hofert, auteur et coach professionnelle. "La nouveauté les effraie uniquement parce qu'elles ne peuvent en mesurer les risques. Car on ne sait jamais à l'avance si l'inconnu va s'avérer aussi favorable que ce dont on a l'habitude."

CAMISOLE DE FORCE TOUT CONFORT

Les limites de la zone de confort sont différentes pour chacun. On peut s'en rendre compte par exemple dans notre entourage familial ou amical. Chaque individu a son comportement propre. Certains se montrent plus audacieux ou craintifs que d'autres. Telle personne n'éprouvera aucune difficulté pour parler devant une foule d'inconnus – ce qui est très angoissant pour bon nombre de gens –, mais si on lui demande d'être créative, elle perdra ses moyens et ne saura par où commencer. Une autre sera tout à fait partante pour une séance de saut à l'élastique, mais s'avérera incapable de négocier une augmentation de salaire. Même lorsque nous avons une immense confiance en nous dans certains domaines, nos peurs sont toujours présentes, comme des constituants de notre personnalité. L'aptitude à oser des choses nouvelles est également variable selon les personnes. Pour certains, la zone de confort est restreinte, comme une sorte de camisole de force dont ils auraient du mal à s'extraire. "Il s'agit

souvent de gens attachés aux structures et aux choses bien établies", explique Svenja Hofert. "Ceux qui sont plutôt créatifs et aiment le changement ont généralement une zone de confort plus étendue et aspirent de toute façon à une grande liberté d'action." À bien y réfléchir, on se demande ce qui rend notre zone de confort si agréable. Il ne semble pas toujours évident de choisir la voie de la sécurité plutôt que les expériences qui vont élargir notre vision du monde. La photographe et coach néerlandaise Frederike Dekkers est intimement convaincue qu'une certaine dose d'insécurité est saine. "Sans danger, on ne peut pas se voir avec un œil critique ou mettre un point d'interrogation à sa propre vie", explique-t-elle. "Les personnes qui ne prennent aucun risque finissent toujours par avoir du mal à s'adapter." Tant que notre zone de confort nous empêche seulement de quitter l'hôtel pendant les vacances, tout va bien. Mais se retrancher systématiquement dans ses habitudes peut avoir des conséquences plus graves : comme nous mettre dans une impasse sur le plan professionnel ou, dans la vie privée, nous faire nous cramponner à des amitiés vaines, des relations amoureuses insatisfaisantes, nous empêcher d'arrêter de fumer...

RIEN QUE DU BÉNÉFICE

Judith Sills, psychologue américaine, explique qu'il suffit de sortir juste un peu de notre zone de confort pour en tirer les bénéfices, et, ce, dans tous les domaines de la vie courante : * En couple, il est difficile d'être complètement sincère, mais cela

permet à la relation de gagner en profondeur.

- * Côté sexualité, il n'est pas facile d'exprimer ses fantasmes, mais cela met du piment.
- * S'ils dépassent leur manque de motivation premier, même les plus réfractaires peuvent avoir plaisir à pratiquer une activité sportive.
- * Les grands projets, comme changer d'emploi ou déménager dans une autre ville, permettent de se sentir plus vivant.

Bien sûr, nous avons tous nos petites habitudes et nous nous y accrochons, mais si l'on va toujours au plus facile, on perd cette impression excitante de faire quelque chose d'aventureux. Tout le monde devrait oser faire quelque chose de nouveau de temps à autre. Car les nouvelles expériences sont un véritable bol d'air frais. Elles nous offrent la possibilité de penser autrement, de voir le monde d'une façon différente. "Nous avons besoin de nous sentir en sécurité pour pouvoir apprécier la vie. D'un autre



OSER LA NOUVEAUTÉ, C'EST PAR EXEMPLE...

- * Dire la vérité aux autres, mais sans se montrer blessant.
- * S'inscrire à un cours dans un domaine qui nous est totalement étranger, par exemple un stage de menuiserie ou un atelier philo.
- * Commander une boisson qu'on n'a encore jamais goûtée, comme un smoothie à la grenade.
- * Essayer un sport, tel l'équitation ou l'escrime.
- * S'imposer une pause "média" : pas de lecture, pas de télévision et pas d'Internet.
- * Lire un magazine qu'on n'a pas l'habitude d'acheter.

AU CINÉMA AUSSI, C'EST PASSIONNANT D'EXPLORER DE NOUVEAUX CHEMINS “Monsieur Schmidt” (2002) est un joli film d'Alexander Payne dans lequel Jack Nicholson interprète un agent d'assurances qui mène une vie monotone, réglée comme du papier à musique. Après le décès de sa femme, il entreprend un long voyage en camping-car. Dans ses deux films suivants, “Sideways”, en 2004, et “The Descendants” (2011), Alexander Payne met également en scène des personnages qui ont mené toute leur vie sur pilote automatique et sortent brusquement de leur zone de confort.



côté, si nous nous tournons trop vers le quotidien, nous perdons quelque chose d'essentiel”, explique Judith Sills. “Une vie essentiellement dédiée au travail dévore le corps, mais une vie avec trop peu d'engagement épuise l'esprit. Entre ces deux extrêmes, il y a une sorte de refuge, un état où nous nous sentons bien : c'est la zone de confort. Cependant nous ne devrions y faire que des séjours ponctuels.” Les gens qui font toujours la même chose parce que c'est sans danger risquent de voir leur vie stagner. Dans la pièce de Samuel Beckett *En attendant Godot*, un personnage dit : “L'habitude est une grande sourdine.” Et Albert Einstein a écrit : “La vie, c'est comme la bicyclette, il faut avancer pour ne pas perdre l'équilibre.” Explorer sans cesse de nouveaux paysages a un autre avantage : faire quelque chose de nouveau, d'inhabituel, requiert toute notre attention, ce qui laisse moins de place pour ressasser les soucis, et les détails d'ordinaire agaçants passent tout à coup au second plan.

OUVREZ LES BARRIÈRES

Mais comment sortir de sa zone de confort ? Selon les psychologues, il est plus facile de repousser ses limites petit à petit, en cassant simplement ses habitudes quotidiennes. Il suffit par exemple de changer son trajet pour aller au travail, de prendre son petit-déjeuner au café plutôt qu'à la maison, d'aller en solo au cinéma ou de cuisiner avec des produits qu'on n'utilise pas d'habitude. En variant un peu sa routine, il devient plus facile d'envisager des changements plus audacieux. Karen Pine, qui

enseigne la psychologie à l'université du Hertfordshire en Angleterre, a mené une étude dans laquelle les sujets devaient chaque jour faire un tout petit changement dans leur routine. Après une semaine, non seulement les participants se sentaient plus confiants et plus audacieux, mais ils étaient également plus énergiques. Beaucoup ont même perdu du poids sans faire de régime, juste parce que toutes ces petites nouveautés les ont rendus plus actifs, physiquement et mentalement.

BONJOUR L'ANGOISSE...

Qu'est-ce que le courage ? Peut-on l'inculquer aux gens ? Ces questions font partie des thèmes de réflexion favoris de l'avocate des droits de l'Homme et photographe Marianne Elliott. Cette Néo-Zélandaise a été envoyée en mission de paix pour l'ONU en Afghanistan. Ses séjours en zone de guerre ont changé sa vie. Sur son blog, elle propose aux lecteurs un programme intitulé “30 jours de courage” pour “quitter sa zone de confort à l'aide de petits actes de courage au quotidien, qui s'additionnent et rendent au final la vie plus audacieuse” (Marianne-elliott.com). “Parfois, la vie nous met dans des situations qui nous obligent à faire un grand pas. Des moments dans lesquels on n'a pas le temps de progresser par petites étapes. Ceux qui ont l'habitude des petites audaces au quotidien prennent volontiers de grandes décisions.” Selon elle, il ne s'agit pas d'être une tête brûlée, ni de faire preuve d'une grande confiance en soi. “Courage et vulnérabilité sont

toujours liés. Quitter sa zone de confort signifie marcher sur un terrain sur lequel on se sent vulnérable”, dit-elle. “C'est atteindre un endroit où rôdent des choses inconnues. On peut y faire des expériences désagréables, en être rejeté.” Marianne ne se décrit pas comme courageuse, même si, de prime abord, elle semble téméraire. “J'ai eu peur à chaque décision courageuse que j'ai dû prendre”, dit-elle. “Je ne me considère pas comme insouciante et intrépide. Je veux toujours garder à l'esprit que la seule véritable mesure du courage, c'est la vulnérabilité. Car si nous ne nous sentons pas fragiles, nous ne pouvons pas non plus nous sentir braves.” Avoir le courage de sortir de sa zone de confort permet de surmonter sa peur. “La peur est un dragon qui garde les portes de la zone de confort. Il veut nous embobiner. Il nous dit des choses comme : ‘Reste donc ici, c'est si confortable’”, dit la coach Frederike Dekkers. “Il faut faire attention à ne pas se laisser freiner. Il vaut mieux se dire : ‘Oui, ça me fait peur, mais ce n'est qu'une petite partie de ce qui m'attend.’”

QUESTION DE POINT DE VUE

Pour se libérer de l'angoisse et du manque d'assurance, la coach donne un conseil simple mais efficace. Ne vous dites pas que ce que vous faites est angoissant, dites-vous plutôt que c'est passionnant. Il suffit de changer de point de vue pour appréhender différemment les choses. Marianne Elliott va même plus loin. Selon elle, notre peur ne se contente pas de nous persuader que nos projets sont incertains, elle nous dit aussi que

nous ne sommes pas assez forts ou pas assez malins pour les mener à bien. Cette petite voix est démoralisante. Et plus on s'approche des limites de notre zone de confort, plus elle est forte. “J'ai travaillé avec des personnes très différentes, des écrivains, des gens qui font du yoga, des étudiants... Tous m'ont dit qu'ils pensaient que c'était leur intuition qui s'exprimait ainsi pour leur conseiller de ne pas aller plus loin”, explique Marianne Elliott. “Il est toutefois important de prendre conscience que ce que nous dit notre peur n'a rien à voir avec de l'intuition, parce que la peur est mauvaise conseillère, elle a tendance à se montrer catastrophiste et à nous baratiner avec des idées comme : ‘Tu vas te planter et être ridicule, ça va être un désastre.’”

ÉCOUTER SA VOIX INTÉRIEURE

Marianne Elliott explique que lorsque notre intuition nous prévient d'un danger, notre réaction naturelle est de prendre des mesures de précaution, par exemple de mieux s'informer ou de s'armer émotionnellement ou intellectuellement pour ce défi. La voix de l'intuition ne cherche jamais à nous convaincre que nous nous apprêtons à commettre une grave erreur. “Il y a une grande différence entre la petite voix qui nous donne des conseils raisonnables et celle qui cherche à nous effrayer pour nous détourner de notre but.” Mieux vaut donc apprendre à différencier nos voix intérieures pour distinguer la critique constructive et la voix du cerbère prompt à attiser la panique. Ensuite, il sera plus facile de discerner ➡➡

"NE VOUS DITES PAS QUE CE QUE VOUS FAITES EST ANGOISSANT, DITES-VOUS PLUTÔT QUE C'EST PASSIONNANT"



BIENVENUE DANS LA ZONE DE CONFORT

"N'ALLEZ PAS OÙ LE CHEMIN PEUT
MENER. ALLEZ OÙ IL N'Y A PAS DE
CHEMIN - ET LAISSEZ UNE TRACE"

RALPH WALDO EMERSON

JE REVIENS
TOUT DE
SUITE



TENIR UN JOURNAL

Le psychologue américain Roy Baumeister est parfois décrit comme le Sigmund Freud du XXI^e siècle. Voici ses conseils pour tous ceux qui veulent changer leurs habitudes :

- * Entrenez des changements lorsque tout va bien dans votre vie.
- * Tenez un journal: faites une liste des choses que vous aimeriez changer en commençant par celles qui vous semblent les plus faciles. Notez vos objectifs et ce que vous mettez en œuvre pour les atteindre. Ce protocole est important, car rien ne changera vraiment si vous vous contentez d'imaginer des projets sans en consigner par écrit les petites étapes concrètes.
- * Exercez-vous, tout simplement! Quel que soit votre but, le simple fait de l'entreprendre a un effet positif. Comment cela fonctionne? Commencez par quelque chose de très simple, par exemple faire la vaisselle tout de suite après le repas. Ces petites étapes vous préparent à de plus grands challenges, comme par exemple arrêter de fumer ou maigrir, qui sont les deux changements de comportement les plus difficiles à mettre en œuvre de nos jours.

les conseils bienveillants de notre intuition afin d'agir prudemment. Et d'ignorer le cerbère s'il se montre trop présent. "Pas besoin de lutter contre ces voix", conseille Marianne Elliott. "Il suffit d'apprendre à faire le tri et suivre celle qui nous soutient. Cela m'a beaucoup aidée."

SOUHAITER ET RÉALISER

Savoir ce que l'on veut est également très utile. "On aura beau trouver notre zone de confort ennuyeuse ou désagréable, si rien ne nous pousse à en sortir, nous resterons là où nous sommes", dit Judith Sills. "Quand nos souhaits deviennent évidents, il faut prendre l'initiative et chercher à les réaliser." Comment faire? Selon la psychologue, la créativité est une excellente ressource, car c'est par le processus créatif que nous accédons à nos désirs refoulés.

Dans son livre *Libérez votre créativité*, Julia Cameron, écrivain et coach en créativité, conseille de se poser des questions simples et directes pour identifier nos véritables envies. Elle propose par exemple de terminer les phrases suivantes :

- * Si je ne peux pas parfaitement faire cette chose, je...
- * Si je pouvais essayer quelque chose de tout nouveau, alors...
- * Voici la liste des choses qui me semblent excitantes, mais que je n'oserais jamais faire...

Une liste à établir sans réfléchir à ce que l'on écrit. Les livres de Keri Smith, notamment *Saccage ce carnet*, qui connaît chez nous aussi un joli succès, expliquent comment mettre en pratique sa créativité et la développer

afin de mieux connaître ses propres envies. Dans l'un de ses premiers livres, *Mess: The Manual of Accidents and Mistakes*, elle a rassemblé nombre de petites idées dont on peut facilement s'inspirer, de "Invitez-vous vous-même au restaurant" à "Achetez-vous un vêtement de couleur vive". Keri Smith affirme que rien ne rend plus heureux que de sortir du train-train habituel. Nelson Mandela a dit : "J'ai appris que le courage n'est pas l'absence de peur, mais la capacité à la vaincre". Et si nous prenions la décision de mettre régulièrement le cap vers de nouveaux rivages? ●

À LIRE AUSSI...

- * "Libérez votre créativité", de Julia Cameron, J'ai Lu, 6,80€.
- * "Saccage ce carnet", de Keri Smith, Perigee Trade, 12,80€.
- * "Petit Cahier d'exercices pour oser réaliser ses rêves", de Xavier Magnin, Jouvence, 6,90€.