



MARIE-CLAIRE JELEN

Coach personnel & professionnel

Notre zone de confiance

Nous pouvons dire que chacun se crée une bulle dans laquelle il se sent en sécurité. Ce que nous appelons communément **zone de confort** est cet ensemble d'actions, d'habitudes, de comportements qui nous sont familiers. Le connu, ce dont nous avons l'habitude, ce que nous connaissons bien nous donne une certaine tranquillité et nous procure une agréable sensation de contrôle sur notre vie. Quand nous n'avons pas peur de faire quelque chose, nous sommes en confiance, dès qu'une action nous fait peur, c'est qu'elle est en dehors de cette zone. Certains sont à l'aise dans de nombreux domaines et ont par conséquent une large zone de confort, d'autres ont de nombreuses peurs qui les bloquent. L'étendue de cette zone est donc propre à chacun. Et ce qui la constitue est différent de ce qui constitue celle des autres, car cela dépend de ce qui nous apporte calme, confort psychologique et confiance. Une personne peut adorer cuisiner, cette activité lui donne confiance en elle, et par exemple être mal à l'aise quand elle doit prendre la parole en réunion. Quelqu'un d'autre peut être à l'aise pour parler en public et se sentir angoissé rien qu'à l'idée de devoir cuisiner pour des invités... Chacun a ses compétences et incompétences dans des domaines variés.

Mais rester le plus souvent possible dans sa zone de confort ne permet pas de développer l'assurance et l'affirmation de soi. Nous avons grand bénéfice d'en sortir et d'aller explorer notre **zone de risques et de progrès**. Faire des efforts et sortir de nos habitudes nous permet de mettre en œuvre de nouvelles compétences, d'apprendre et d'évoluer. Malgré la crainte que suscite l'inhabituel, vivre une nouvelle expérience nous donne une chance de déployer nos talents. Quelqu'un qui apprend à conduire est très stressé, voire paniqué au début de son apprentissage, puis à force de pratique il devient apte à conduire sans vraiment être sûr de lui, c'est seulement après de nombreux trajets qu'il se sentira à l'aise et confiant. C'est ainsi que l'apprentissage, l'exercice et l'expérience élargit peu à peu notre zone de confort.

Par contre quand nous vivons une situation délicate comme par exemple une nouvelle prise de fonction professionnelle, il est important de nous ménager dans nos autres domaines de vie. Ce n'est pas le moment de nous ajouter un défi, alors que nous sommes fragilisés, même si c'est dans le cadre des loisirs. Dans une période de changement, de transition, de stress, nous avons intérêt à retourner dans notre zone de confort pour recharger les batteries. Retrouver nos routines régressives et nous apaiser avec des habitudes, nous permet de mieux aborder les événements déstabilisants.

Repérer ce qui est facile pour soi, ce qui fait du bien et y recourir quand on en a besoin, permet de cultiver notre calme intérieur et de nous ressourcer avant et après l'effort. Le tout est que ce havre de paix ne devienne pas, en nous empêchant d'avancer et d'évoluer, une prison dorée ! A nous de doser les aller et retour entre notre monde connu qui nous rassure, et l'exploration de l'inconnu qui nous fait grandir...

Marie-Claire Jelen

Votre coach