

Un soutien **essentiel**



Élargir votre zone de confort

Nous avons tous une zone de confort. Il s'agit d'un espace ou d'une limite concernant les activités dans lesquelles nous nous sentons le plus à l'aise. Bien que cette dernière soit différente pour tout le monde, il s'agit toujours d'un endroit où vous vous sentez le (la) plus détendu(e) et capable d'être vous-même. Malgré ce confort et cette facilité, il est important de se mettre régulièrement au défi de s'en sortir.



Pourquoi devrais-je élargir ma zone de confort ?

Avoir une zone de confort est très agréable, de même que le sentiment de stabilité dans votre vie que cela peut procurer. Toutefois, lorsque vous ne vous mettez pas au défi, votre créativité, et même votre bonheur, peuvent stagner. Lorsque votre zone de confort devient trop confortable, elle peut devenir une véritable ornière. Vous pouvez vous retrouver à suivre aveuglément vos routines, même si elles ne sont plus épanouissantes ou enrichissantes. En élargissant votre zone de confort et en vous mettant au défi de faire de nouvelles choses, vous restez ouvert(e) aux nouvelles opportunités.

Étendre votre zone de confort ne signifie pas nécessairement faire quelque chose qui vous rend anxieux/se ou nerveux/se. Il peut simplement s'agir d'explorer une nouvelle partie de la ville ou d'essayer un nouveau type de nourriture. L'objectif est de s'ouvrir à de nouvelles opportunités et expériences lorsque vous êtes prêt(e).



Faire tomber les barrières

Souvent, nous restons dans notre zone de confort par peur, comme la peur de l'échec, la peur du succès, la peur de nouvelles choses ou la peur de ne pas être aimé(e). Bien que ces peurs soient réelles, nous ne devons pas les laisser nous restreindre. Un discours intérieur toujours négatif peut vous empêcher de prendre des risques, mais également limiter votre capacité à atteindre votre plein potentiel. Bien que cela semble simpliste, un discours intérieur positif peut faire la différence. Voici quelques exemples de discours intérieurs négatifs remplacés par des discours intérieurs positifs :

- Je ne peux pas. Je peux !
- Je vais échouer. Je vais réussir !
- Ils vont dire « non ». Si je demande, ils vont peut-être dire « oui » !
- Je vais me ridiculiser. Je ne ferai que me ridiculiser si je n'essaie pas !

Les obstacles qui vous retiennent sont différents pour chacun et peuvent inclure la procrastination ou l'indécision. Voici quelques étapes qui peuvent vous aider à briser vos barrières.

- **Identifiez les obstacles qui vous retiennent, puis réfléchissez à la manière dont ces obstacles vous protègent.** Si l'un des obstacles à la rencontre de nouvelles personnes est la peur du rejet, cette peur peut vous empêcher de vous blesser.
- **Notez la chose la plus difficile que vous aurez à faire pour surmonter ou briser la barrière.** Si votre obstacle est le rejet, vous devrez peut-être vous rappeler que si ce rejet se produit, cela ne changera ni qui vous êtes en tant que personne, ni ce que vous devez penser de vous-même.

- **Notez le pire qui pourrait arriver si vous quittez votre zone de confort, mais n'atteignez pas votre objectif.** Dans la plupart des cas, ce n'est pas aussi menaçant ou intimidant qu'il n'y paraît au départ. Si vous vous mettez au défi de rencontrer de nouvelles personnes et que vous décidez d'aller à une fête, mais que vous passez un moment décevant ou désagréable, vous avez perdu quelques heures, mais vous savez au moins que vous avez essayé.
- **Décrivez en détail ce qui pourrait arriver de mieux si vous quittez votre zone de confort et réussissez à réaliser votre rêve/objectif.** Vous vous ferez de nouveaux amis, rencontrerez de nouvelles personnes et vous réjouirez d'avoir surmonté ce défi.

Fixez et atteignez vos objectifs

Une étape très importante dans l'élargissement de votre zone de confort consiste à bien connaître vos objectifs. Pensez à vos objectifs actuels et aux objectifs que vous aviez il y a cinq ou dix ans. N'imposez pas de limites, telles que « je suis trop vieux/vieille » ou « je ne pourrais jamais faire ça ». Vous remarquerez peut-être que bon nombre de ces objectifs impliquent des actions ou des risques qui vous effraient. C'est exactement pourquoi ce sont encore des objectifs à atteindre. Soyez créatif/ve et réfléchissez à d'autres défis importants ou amusants.

Donnez la priorité à tous ces objectifs et défis pour déterminer ce qui est le plus important pour vous maintenant, et ce que vous voulez faire à l'avenir. Assurez-vous de réfléchir à la façon dont ces objectifs peuvent affecter et affecteront votre vie à l'avenir.

Pour certaines personnes, élargir leur zone de confort est plus facile que pour d'autres. C'est pourquoi il est important d'élaborer un plan d'actions pour savoir ce que vous devez faire... Et d'inclure des étapes qui vous aideront. Une fois que vous avez décidé de la marche à suivre, fixez-vous des délais et respectez-les.

Par exemple, si vous êtes déterminé(e) à faire partie de l'association locale de théâtre amateur, fixez une date limite pour les auditions. Sinon, si vous souhaitez simplement explorer davantage votre ville, choisissez un jour de la semaine ou du mois pour une excursion. Rendez le tout amusant, et invitez d'autres personnes à rester motivées. Vous devrez peut-être aussi faire quelques recherches sur votre activité ou en parler à quelqu'un au préalable. Si vous essayez de faire du théâtre, envisagez de prendre des cours de théâtre ou d'appeler un(e) ami(e) ou une connaissance impliqué(e).

Assurez-vous de vous offrir une récompense après avoir tenté et/ou atteint votre objectif. Cela peut aller d'un dîner avec des amis à l'achat de ce super CD dont vous aviez envie. N'oubliez pas que votre réussite consiste à la fois à atteindre votre objectif et à défier votre zone de confort.



Et si élargir ma zone de confort me rend nerveux/se ?

Il est très naturel d'être nerveux/se lorsque l'on fait quelque chose de nouveau, ou que l'on prend un risque, mais parfois les risques sont nécessaires pour avancer. Gardez à l'esprit que vos peurs peuvent être très extrêmes et irrationnelles.

Lorsque vous vous sentez nerveux/se ou stressé(e), pratiquez des techniques de réduction du stress/relaxation telles que :

- Imaginez-vous dans un environnement paisible et calme.
- Asseyez-vous confortablement sur une chaise.
- Fermez les yeux, puis concentrez-vous lentement sur un groupe musculaire à la fois, en partant de votre tête et en descendant vers vos pieds.
- Maintenant que vous avez détendu vos muscles, concentrez-vous sur votre respiration pendant cinq minutes ou plus.

De nombreuses personnes peuvent également se relaxer grâce au yoga, à la méditation ou à la tenue d'un journal intime. Lorsque vous tenez un journal, notez vos peurs ou le « pire scénario », ainsi que vos sentiments ou découvertes au cours des différentes étapes de votre objectif.



Conclusion

Les zones de confort offrent un agréable sentiment de sécurité pour une très bonne raison. Ce sont des endroits dans lesquels vous vous sentez détendu(e) et en sécurité. Toutefois, lorsque vous êtes trop à l'aise et complaisant(e), il est temps de passer à autre chose et de vous mettre au défi. Suivez ces conseils pour élargir votre zone de confort et vous ouvrir à un développement continu et à de nouvelles opportunités.



Un soutien essentiel lorsque vous en avez besoin

Rendez-vous sur optimeap.com/criticalsupportcenter pour consulter d'autres informations et ressources de soutien essentielles.

Optum

Ce programme ne doit pas être utilisé en cas d'urgence ou de besoins de soins urgents. En cas d'urgence, appelez les services d'urgence ou rendez-vous aux urgences les plus proches. Ce programme ne se substitue pas aux soins d'un médecin ou d'un professionnel de soins de santé. Consultez votre clinicien concernant les soins, traitements ou médicaments spécifiques dont vous avez besoin. En raison de la possibilité d'un conflit d'intérêts, aucun conseil juridique ne sera offert concernant les problèmes impliquant des poursuites judiciaires contre Optum ou ses sociétés affiliées ou toute entité par laquelle le correspondant bénéficie de ces services directement ou indirectement (p. ex., l'employeur ou le régime d'assurance-maladie). Ce programme et ses éléments peuvent ne pas être disponibles partout ou pour toutes les tailles de groupe, et il peut être modifié à tout moment. Des exclusions et limitations de couverture peuvent s'appliquer.

Optum® est une marque déposée d'Optum, Inc. aux États-Unis et dans d'autres juridictions. Tous les autres noms de produit ou marques sont des marques de commerce ou des marques déposées qui appartiennent à leurs détenteurs respectifs. Optum est un employeur offrant l'égalité d'accès à l'emploi.

© 2023 Optum, Inc. Tous droits réservés. WF8463081 223388-092022 OHC