

Élargissez votre zone de confort

Nous avons tous une zone de confort, un espace ou une limite d'activité dans lequel nous nous sentons le plus à l'aise et confortable. Même si c'est différent pour chacun, c'est l'endroit dans lequel vous vous sentez le plus détendu et capable d'être vous-même. Malgré ce confort et cette facilité, il est important de se mettre régulièrement au défi pour en sortir.

Pourquoi devrais-je élargir ma zone de confort ?

C'est bien d'avoir une zone de confort et le sentiment de stabilité dans votre vie que cela peut procurer, mais lorsque vous ne vous lancez pas de défis, votre créativité et même votre bonheur peuvent stagner. Lorsque votre zone de confort devient trop confortable, elle peut devenir une ornière. Vous pourriez vous retrouver à poursuivre aveuglément vos routines même si elles ne sont plus satisfaisantes ou enrichissantes. En élargissant votre zone de confort et en vous mettant au défi de faire de nouvelles choses, vous restez frais et ouvert aux opportunités.

Élargir votre zone de confort ne signifie pas nécessairement faire quelque chose qui vous rend anxieux ou nerveux. Il peut simplement s'agir d'explorer une nouvelle partie de la ville ou d'essayer un nouveau type de nourriture. Le fait est que vous vous ouvrez à de nouvelles opportunités et expériences lorsque vous êtes prêt.

Faire tomber les barrières

Beaucoup d'entre nous restons dans notre zone de confort par peur, comme la peur de l'échec, la peur du succès, la peur de la nouveauté ou la peur que les autres ne nous aiment pas. Même si ces peurs sont réelles, vous ne pouvez pas les laisser vous restreindre. Un barrage constant de discours intérieurs négatifs peut vous empêcher de prendre des risques, mais cela limite également votre capacité à atteindre votre plein potentiel. Même si 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 ne vais pas y arriver. Je vais réussir !
- Ils vont dire « non ». Si je leur demande, ils diront peut-être « oui » !
- Je vais me ridiculiser. Je me ridiculiserai si je n'essaye 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 éliminer vos barrières :

- **Identifiez les barrières qui vous freinent, puis réfléchissez à la façon dont elles vous protègent.** Si l'un des obstacles à la rencontre de nouvelles personnes est la peur du rejet, cette peur peut vous empêcher d'être blessé.

- **Notez la chose la plus difficile que vous devrez 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 change pas qui vous êtes en tant que personne ni ce que vous devriez ressentir à votre égard.
- **Notez le pire qui pourrait arriver si vous quittez votre zone de confort mais n'atteignez pas votre but.** Dans la plupart des cas, ce n'est pas aussi menaçant ou intimidant qu'il n'y paraît au premier abord. Si vous vous mettez au défi de rencontrer de nouvelles personnes et décidez d'aller à une fête mais que vous y passez un moment épouvantable, vous aurez perdu quelques heures mais vous savez au moins que vous avez essayé.
- **Décrivez en détail le meilleur qui pourrait arriver si vous quittez votre zone de confort et réussissez dans la réalisation de votre rêve/objectif.** Vous vous ferez de nouveaux amis, rencontrerez de nouvelles personnes et vous réjouirez de la réussite de ce défi.

Fixer et atteindre vos objectifs

Une étape très importante pour élargir votre zone de confort consiste à définir vos objectifs. Pensez à vos objectifs actuels et à ceux que vous aviez il y a cinq ou dix ans. Ne mettez pas de limites, telles que « Je suis trop vieux » 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 font peur. C'est exactement pourquoi ce sont encore des objectifs à atteindre. Soyez créatif 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. Réfléchissez bien à la manière 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'action reprenant les choses que vous souhaitez faire et d'inclure des étapes qui vous aideront. Une fois que vous avez décidé ce que vous voulez faire, fixez-vous des délais et respectez-les.

Par exemple, si vous êtes déterminé à faire partie de la société locale de théâtre amateur, fixez une date limite pour les auditions. Ou, si vous souhaitez simplement explorer davantage votre ville, choisissez un jour de la semaine ou du mois pour une excursion. Amusez-vous et invitez d'autres personnes pour rester motivé. Vous voudrez peut-être aussi faire une petite recherche sur votre activité ou en parler à quelqu'un au préalable. Si vous vous essayez au théâtre, envisagez de prendre des cours de théâtre ou d'appeler un ami ou une connaissance qui est impliqué.

Assurez-vous de vous offrir une récompense après avoir tenté et/ou atteint votre objectif. Cela peut aller d'un dîner entre amis à l'achat de quelque chose dont vous rêviez. N'oubliez pas que votre réussite consiste à la fois à atteindre votre objectif et à remettre en question votre zone de confort.

Et si élargir ma zone de confort me rendait nerveux ?

Il est tout à fait naturel d'être nerveux lorsqu'on fait quelque chose de nouveau ou lorsqu'on prend un risque, mais parfois les risques sont nécessaires à l'évolution. Gardez à l'esprit que vos peurs peuvent être très exagérées et irrationnelles.

Lorsque vous vous sentez nerveux ou stressé, pratiquez des techniques de réduction du stress ou de relaxation telles que :

- Imaginez-vous dans un environnement paisible et apaisant.
- Asseyez-vous confortablement sur une chaise.
- Fermez les yeux et concentrez-vous lentement sur un groupe musculaire à la fois, en commençant par la tête et en descendant jusqu'aux pieds.
- Maintenant que vous avez détendu vos muscles, concentrez-vous sur votre respiration pendant cinq minutes ou plus.

Beaucoup de gens se relaxent grâce au yoga, à la méditation ou à la tenue d'un journal. Notez vos peurs ou le « pire des cas » ainsi que vos ressentis ou découvertes au cours des différentes étapes menant à votre objectif.

✓ Conclusion

Les zones de confort sont sûres et confortables pour une très bonne raison. Ce sont des endroits dans lesquels vous vous sentez détendu et en sécurité. Mais lorsque vous devenez trop à l'aise et complaisant, 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 une évolution continue et à de nouvelles opportunités.



Un soutien essentiel lorsque vous en avez besoin

Visitez optumwellbeing.com/criticalsupportcenter pour obtenir des ressources et des informations de soutien essentiels supplémentaires.



Ce programme ne doit pas être utilisé en cas d'urgence ou de besoins de soins urgents. En cas d'urgence, appelez le numéro de téléphone des services d'urgence locaux ou rendez-vous au service des urgences le plus proche. Ce programme ne remplace pas les soins d'un médecin ou d'un professionnel de la santé. Ce programme et ses composantes peuvent ne pas être disponibles dans toutes les régions, et des exclusions et limites de couverture peuvent s'appliquer.

© 2024 Optum, Inc. Tous droits réservés. WF12836817 142934-022024 OHC