

**COMPRENDRE | APPRENDRE**

# *Sortir de sa zone de confort*

© LIAM NORRIS/CULTURA / PHOTONOSTOP



**L**a zone de confort : pourquoi la quitter ? Vous pouvez vous contenter d'avoir un travail sécurisant, de fonder une famille mais ressentir une certaine lassitude, un manque d'épanouissement ou encore un mal-être. Et c'est à ce moment-là qu'il faut agir et tenter de sortir de votre espace sécurisé. Lorsque vous restez dans votre zone de confort, vous pouvez avoir un manque de recul par rapport à vos actes, à la vie que vous menez, aux relations que vous avez et qui ne vous conviennent plus. Si vous n'adoptez qu'un seul point de vue, sans vous en rendre compte, vous ne percevez pas tous les aspects de la réalité. En étant limité à ce que vous connaissez, il n'y a pas de possibilité pour que les choses changent ou s'améliorent. En sortant de votre zone de confort, vous avez la possibilité de porter un nouveau regard sur vous et sur votre vie. Sortir de sa zone de confort, c'est pouvoir s'ouvrir à de nouveaux horizons, se sentir plus épanoui, agrémenter sa vie de nouveautés et échapper à la routine. C'est aussi se donner les moyens de ne plus craindre l'inconnu et se rapprocher, suivant les cas, d'un bonheur personnel.

### Les cinq clés pour sortir de sa zone de confort avec la sophrologie

La faculté à prendre des risques ou à tenter des choses inhabituelles est la voie privilégiée pour une vie plus aventureuse et plus intéressante. Essayer quelque chose d'inconnu, de nouveau, permet un sentiment d'accomplissement et de satisfaction. Mais il n'est pas toujours évident de faire face à ce que l'on ne connaît pas car cela génère des peurs et des blocages. En ayant un nouveau regard sur vous-mêmes, en débloquent vos peurs et vos angoisses, la sophrologie peut vous aider à sauter le pas.

## 1. Nouvel espace de conscience

La sophrologie fait prendre conscience de la présence de son corps et des sensations corporelles. L'écoute des ressentis, sans chercher à les juger ni à les interpréter, ouvre un nouvel espace de conscience. Cela permet de se défaire des préjugés et

**La zone de confort représente l'ensemble de vos activités, habitudes, comportements et connaissances. C'est un ensemble de situations, positives ou négatives, auxquelles vous êtes habitués. Cette zone est familière, sécurisante et confortable parce qu'elle s'apparente à tout ce que vous connaissez, que ce soit agréable ou non. Même si des choses peuvent être déplaisantes, être dans sa zone de confort ne génère pas d'angoisse, car vous évoluez dans un environnement que vous maîtrisez.**

*Mathilde Le Pihivé, sophrologue, intervenante auprès du réseau de cancérologie Gospel et dans les écoles primaires et maternelles*

d'ouvrir un nouveau regard sur sa zone de confort. Ainsi, on se sent prêt à franchir le pas du changement en faisant des choix plus conscients.

## 2. Dépasser ses peurs en renforçant sa confiance

Pour pouvoir aller au-delà de votre zone de confort, il sera nécessaire d'apprendre à surmonter vos peurs : peur du regard des autres, peur d'échouer, peur du ridicule et peur de la honte. La sophrologie permet de surmonter ses peurs en aidant à retrouver la confiance en soi. Par exemple, la technique de l'ancrage (debout, les pieds ancrés au sol) permet une prise de conscience de son corps, de sa posture verticale, et renforce sa présence aux autres et au monde. Cette technique permet de se reconnecter avec soi-même, d'harmoniser son corps avec son esprit, et d'activer la confiance en soi.

## 3. Calmer l'anxiété et les angoisses liées à vos peurs

Vous pouvez vous sentir bloqué dans votre vie car le changement vous semble effrayant. La peur est un ressenti qui empêche d'agir, elle paralyse et génère des angoisses. La sophrologie dispose de nombreuses techniques de respiration dont certaines ont pour vocation d'apporter un bien-être. La maîtrise de la respiration naturelle permet une gestion immédiate des petites angoisses. D'autres méthodes sont mises en place afin de localiser les tensions dans le corps et les relâcher. Ainsi, on apprend à se libérer des émotions négatives puis à se nourrir de sensations agréables et positives.

## 4. Réveiller vos capacités

Lorsque vous vous sentirez prêt à sortir de votre zone de confort, il sera important pour vous de définir un objectif clair et précis. Par exemple : vous souhaitez élargir votre cercle social parce que certaines de vos relations sont toxiques, alors inscrivez-vous à de nouveaux loisirs et osez aller vers les autres. Afin d'atteindre vos objectifs, il sera nécessaire de faire appel à vos capacités et vos compétences. La sophrologie permet d'explorer ses potentiels et de mettre en valeur ses capacités personnelles. Les différentes techniques permettent de repérer ses connaissances et compétences déjà acquises et qui seront propices à la réalisation d'objectifs.

## 5. Découverte de nouvelles possibilités

Sortir de sa zone de confort, c'est se diriger vers une autre zone, celle de l'apprentissage. Cette nouvelle zone permet d'élargir sa vision du monde, mais aussi celle de sa propre vie. Dans cette zone, on observe, on expérimente, on compare et on apprend. Lors des séances de sophrologie, le plaisir de la découverte de ses sensations liées à l'exploration de soi, stimule la curiosité et la créativité, nécessaires pour franchir la zone d'apprentissage.

La pratique régulière de la sophrologie favorise l'équilibre, le bien-être, et offre de nouvelles possibilités pour vivre plus harmonieusement avec ses envies et ses besoins. ●