



Sortir de sa « zone de confort » : Est-ce vraiment une étape indispensable pour être bien dans sa vie ?

Après le fameux « Lâcher prise » prôné sur tous les toits au point d'en hérisser plus d'un(e) (car admettons-le, ce n'est pas si simple que cela), une autre expression voit le jour et se présente comme une voie incontournable pour accéder au bonheur : « Sortir de sa zone de confort » !

Mais est-ce vraiment obligatoire pour avoir une vie digne de ce nom ?



TOUT EST POSSIBLE.BE

POUR VOUS AIDER À DEVENIR LA MEILLEURE VERSION DE VOUS-MÊME ET À CHEMINER PLUS SEREINEMENT SUR LES ROUTES DE LA VIE.

Définissons d'abord cette fameuse zone...



Cette zone est évidemment propre à chacun et correspond à un état où l'on se sent à l'aise : un lieu géographique que l'on connaît, des amis stables, un boulot que l'on maîtrise, des objets qui nous entourent depuis longtemps... Bref il s'agit d'une bulle où l'on se sent aux commandes, où les points de repères sont bien intégrés.

Si cette zone n'a pas encore engendré chez vous de lassitude, profitez-en au maximum ! Ne vous imposez pas mille changements pour faire « bien » ou donner l'impression d'une vie méga intéressante avec moult rebondissements !

Foutez-vous la paix et savourez ce qui est ! Ne laissez pas les regards extérieurs vous juger, écoutez-vous !

A ce stade, évitez les « il faudrait », « je devrais »
...

Une lassitude s'empare de votre vie ?



Si vos petites routines quotidiennes commencent à vous peser, il est sans doute temps de penser à élargir votre zone de confort. Pas la peine de révolutionner le monde à cette étape-ci. Vous imposer un changement radical risquerait de vous faire flipper et de vous laisser un sentiment amer d'échec.

- Demandez-vous d'abord ce qui vous amène à vouloir sortir de votre zone de confort.
- Faites un petit bilan des bonnes choses présentes dans vos différents secteurs de vie et que vous souhaitez garder ! Pas la peine de tout jeter en bloc sur un coup de tête.
- Identifiez précisément ce qui commence à vous pomper, ce qui fait que vous vous sentez doucement à l'étroit dans votre vie
- Si vous voulez vous sentir plus vivant, commencez à vous poser des questions sur vos envies, sur ce qui vous fait plaisir.
- Enfin, sélectionnez un petit changement qui vous ferait du bien. Introduisez quelque chose de nouveau dans votre vie à partir de vos envies. Rappelez-vous, les activités basées sur le bien-être et l'harmonie ne répondent pas à des « tu devrais ».

Opérer pas petites touches

Histoire de briser la routine, offrez-vous des mini découvertes inoffensives !

Comme par exemple :

- Changer de parcours pour vous rendre à votre travail.
- Gouter à un type de cuisine ignoré jusque-là.
- Découvrir un autre style de musique que celui que vous écoutez habituellement.
- Tenter une nouvelle recette.
- S'inscrire à une nouvelle activité.
- Observer son environnement avec un regard neuf, comme si c'était la première fois que vous le voyiez.

TOUT EST POSSIBLE.BE

POUR VOUS AIDER À DEVENIR LA MEILLEURE VERSION DE VOUS-MÊME ET À CHEMINER PLUS SEREINEMENT SUR LES ROUTES DE LA VIE.

- Faire 5 actes de gentillesse par jour (vous serez surpris(e) de voir à quel point ces actes peuvent colorer votre journée).
- Changer de magasin pour faire vos courses.
- ...

Vous l'aurez compris : En gros, pas la peine de vous imposer d'emblée des choix inconfortables et épuisants ! Rajoutez de la vie à votre quotidien sans cracher sur l'ensemble du territoire ;-)

Et si un secteur de vie est devenu insupportable ?

Bon, là, on est d'accord : l'idée n'est pas de se résigner au mal-être. Si la vie que vous vivez ou le job que vous avez sont contraires à vos valeurs ou aspirations profondes, il est clairement temps d'opter pour un virage et d'oser découvrir de nouveaux horizons. Dans la mesure du possible, évitez d'en arriver à une saturation extrême qui risquerait de vous entraîner dans des décisions irrémédiables. Faites le point sur qui vous voulez être dans la vie et acceptez de vous faire accompagner sur la route de votre transition.

Conclusion

En bref, prenez conscience des bonnes choses qui vous entourent déjà !
Ne révolutionnez pas votre vie d'un seul coup si l'ennui y prend son nid.
Agrandissez le champ de votre existence, semez -y de nouvelles graines sans pour autant raser tout le jardin. Songez combien le regard que l'on porte sur

les choses est plus important encore que ces choses elles-mêmes !

Maintenant si vous êtes à saturation dans un secteur de vie ou que vous êtes englué(e) dans des relations toxiques, il est clair qu'un changement plus important va devoir se réaliser. Prenez le temps de bien vous y préparer et éventuellement faites-vous accompagner pour vous autoriser à voyager sur des chemins plus sains et plus aimants pour vous.

Sur ce je vous souhaite d'être heureux que vous restiez dans votre zone de confort ou non :-)

Florence

Pour potentialiser votre bien-être et vous aider à devenir la meilleure version de vous-même !



TOUT EST POSSIBLE.BE

POUR VOUS AIDER À DEVENIR LA MEILLEURE VERSION DE VOUS-MÊME
ET À CHEMINER PLUS SEREINEMENT SUR LES ROUTES DE LA VIE.

Florence Bierlaire

Psychothérapie

Thérapie systémique - Hypnose Ericksonienne - ANC

Sexologue clinicienne

DU sur les troubles du comportement alimentaire à

Paris

Tabacologue

Clinique Antoine Depage

101 avenue Henri Jaspar

1060 Bruxelles

02 538 61 40

GSM: +32 472 72 74 86

Florence.bierlaire@toutestpossible.be

www.toutestpossible.be

