

ÉTAT D'ESPRIT D'EXPLORATRICE

◆

Adopter un état d'esprit d'explorateur.trice, voilà ce que nous vous proposons de voir dans ce chapitre. L'idée est que pour définir sa contribution spéciale, il faut adopter un état d'esprit qui ouvre votre champ des possibles, oser expérimenter des choses.

On va bien sûr parler de **zone de confort**, qui est, comme vous le savez peut-être déjà, l'ensemble des activités, des façons d'agir habituelles que vous avez adoptées au quotidien et qui vous permettent d'être dans un environnement confortable, d'éviter de vous poser 150 questions à la minute. Ces routines mettent des repères dans votre journée et vous facilitent un peu la vie.

Avoir une zone de confort, c'est quelque chose de normal, de naturel. Imaginez si tout était libre à chaque instant : on perdrait une énergie folle à se poser des questions toutes les 2 minutes ("Qu'est ce que je fais maintenant ?"). Il est quand même bien d'avoir un certain nombre de repères.

Pourquoi vouloir sortir de sa zone de confort ?

Le souci qui va se poser avec cette zone de confort, c'est lorsqu'elle devient limitante ; c'est-à-dire quand les choses sont tellement ancrées qu'il est difficile de les changer, que l'on n'ose plus les changer. Cela demande même un effort particulier, parce que c'est une zone dans laquelle on est à l'abri de ces questions, de peurs également. On ne se confronte pas à certaines peurs et à court terme, cette zone de confort crée une satisfaction. "Je ne me suis pas posé.e la question, j'ai fait comme d'habitude". Je garde quelque part ma volonté, mon énergie pour autre chose.

Mais à moyen ou long terme, on peut créer une sorte de **zone d'enfermement invisible** qui nous limite, qui nous enferme. On a le sentiment parfois inconscient d'être prisonnier.ère de son quotidien, d'être enfermée.e dans des habitudes, de ne pas avoir d'autres possibilités, de ne pas avoir d'autre choix, de perdre une partie de sa liberté...

Ce sentiment est souvent inconscient, mais surtout ces barrières sont en réalité simplement internes, elles n'existent pas vraiment. En réalité, il n'y a pas de limite : à chaque instant, on a une infinité de choix et en fait, on reprend toujours le même chemin, celui qu'on a tracé et où la route est plus visible.





Pour résumer, la zone de confort, c'est bien d'en avoir une mais il est bon aussi d'en sortir. Il va donc falloir trouver cet équilibre pour se rendre compte que le champ des possibles est en réalité immense, voire infini à chaque instant. Je peux presque tout faire ! Et lorsque je m'enferme toujours dans les mêmes habitudes, je ne vois plus les autres options. Ces autres options peuvent être simplement des activités qu'on fait autrement, de nouvelles rencontres, de nouvelles activités, des découvertes, des talents qu'on ignore... Il suffit juste d'insuffler un petit vent de nouveauté dans le quotidien, très régulièrement.



"C'est hors de la zone de confort que la magie opère !"

Franklin D. Roosevelt

Attention cependant à ne pas être en permanence hors de sa zone de confort non plus, parce que là vous allez avoir l'impression d'être en équilibre sur un fil toute la journée et vous allez vous épuiser – car sortir de sa zone de confort demande quand même des ressources. Comme écrit plus haut, tout est dans l'équilibre !

Comment trouver cet équilibre ?

La première chose à faire va être d'identifier ce qui vous limite. Il y a des habitudes qui sont de très bonnes habitudes, qui nous vont bien et pour lesquelles il n'y a pas nécessairement quelque chose à changer. Mais essayez d'identifier les habitudes dans lesquelles vous vous sentez parfois un peu limité.e. "C'est assez dommage", "Ah tiens, eux font comme ça ; je trouve ça vraiment sympa !". Identifiez ces petites voix qui vous soufflent qu'autre chose est possible et qui vous donne envie de faire les choses autrement !



Une fois que vous aurez identifié ces barrières, ces habitudes qui vous limitent et que vous aimeriez changer, vous pouvez les partager pour qu'on vous soutienne. Par exemple lors d'une session collective, par mail ou encore sur le groupe Facebook...



Ensuite, puisque la zone de confort nous permet d'éviter nos peurs, vous avez un travail sur les peurs à faire. Nous les avons abordées dans le module 4, donc nous n'allons pas revenir sur les limitations qui viennent de peurs très ancrées. Si vous êtes concerné.e, je vous renvoie vraiment au modèle de libération des 9 clés de la peur.

Le défi que nous allons vous inviter à relever va être plus léger : il s'agit de changer vos habitudes et vous obliger à faire des choses nouvelles. C'est simplement pour vous aider à vous rendre compte qu'à chaque instant, vous avez une infinité de choix. Vous pouvez faire énormément de choses, faire différemment : vous pouvez faire des choses plus amusantes, plus reposantes... Vous pouvez faire varier de nombreux petits éléments dans votre emploi du temps pour vous rendre compte que beaucoup de vos barrières sont en réalité mentales, et que presque tout est possible !

