

ET SI VOUS SORTIEZ
DE VOTRE
ZONE DE CONFORT ??



YANNICK BERNARD

À propos de l'auteur

Né en 1985, il est en couple et père de 3 enfants plein de vies. Après des études de commerce, il exerce en tant que cadre commercial dans le monde industriel (énergies renouvelables). En parallèle de sa courte carrière, passionné de techniques de communication et des interactions humaines, il apprend la PNL, l'Ennéagramme, le coaching. Las de ce rythme de vie à courir après l'argent, sans profiter de sa famille, avec sa compagne ils décident de tout quitter pour changer de vie et partir en roulotte tractée par deux chevaux de trait. Point de départ de 10 années de nomadisme, de recherches en famille sur les émotions, le vivant, avec comme boussole la joie...

Aujourd'hui, entrepreneur, formateur, conférencier et auteur, son quotidien se partage entre différents points d'intérêts dont le dénominateur commun est toujours l'humain...

L'eau, l'autonomie énergétique, les émotions et la spiritualité sont ses sujets de prédilection.

*Ce livre a été écrit en Janvier 2016
mis en page et imprimé par Yannick Bernard en Février 2016*

contacts : yannick@mytae.fr – www.editions.mytae.fr

« La vie commence à la fin de
notre zone de confort. »

Neal Donald Walch

Table des matières

1. Introduction	5
2. La Zone de confort	6
3. Pouvoir faire face à ses peurs	9
4. Le schéma de répétition	12
5. L'histoire d'Antoine	15
6. L'analyse de l'histoire d'Antoine	21
7. Mon expérience personnelle	25
8. Conclusion	28
Exercices pratique du quotidien.....	30

1. Introduction

« Notre zone de confort, c'est notre « prison dorée ». On y est bien, on la cherche, et une fois atteinte, elle nous bride, nous empêche de continuer notre croissance et notre épanouissement. »

Voici des mots que j'ai lus et découverts il y a un peu plus de 5 ans... à un moment où ma vie était bien différente de ce qu'elle est aujourd'hui.

Le chapitre 2, est majoritairement issu de lectures et vidéos principalement extrait sur internet, le reste est issu de mes expériences. Et comme dans chacun de mes partages, je ne vous demande pas d'y croire simplement ; en me lisant, je ne vous demande pas d'y adhérer sans réserve... Je vous demande simplement d'expérimenter le concept de la zone de zone de confort et toutes ses nuances dans votre vie. De faire votre propre expérience que vous pourriez alors à votre tour, partager autour de vous.

Tout comme avec ce livre j'ajoute ma modeste pierre à l'édifice, cet édifice qu'est la construction d'un monde meilleur, plus humaniste.

Pour nous, pour nos enfants...

La zone de confort, un concept qui nous ouvre sur nos rêves...

2. La Zone de confort

La **zone de confort**, c'est la zone dans laquelle nous nous trouvons lorsque nous évoluons dans un environnement que nous maîtrisons. Dans cette zone les choses, nous sont familières et confortables, qu'elles soient agréables ou non, ce sont deux notions tout à fait différentes.

- Se trouver à l'intérieur des bouchons, c'est être dans notre zone de confort, car c'est ce que nous connaissons.
- Un patron qui nous réprimande dans notre bureau, cela fait partie de la zone de confort.
- S'amuser ou se disputer avec sa/son partenaire, fait aussi partie de notre zone de confort.
- Vos habitudes, votre routine, vos facultés, vos connaissances, votre attitude font partie de votre zone de confort.

Bien souvent c'est une zone de confort plus mentale que physique.

Autour de la zone de confort se trouve notre **zone d'apprentissage**, c'est la zone que vous vous laissez pour découvrir le monde. C'est ce que vous faites lorsque vous apprenez de nouvelles langues, voyagez vers des pays inconnus, avez de nouvelles expériences, enrichissez vos points de vue, ou changez vos habitudes.

C'est la zone où nous expérimentons, observons, comparons, apprenons, apprécions...

Certains d'entre nous sont passionnés par les nouveaux apprentissages et gravitent très facilement autour de cette zone. Pour d'autres, cela fait peur et pour éviter toutes ces situations, préfèrent rester dans leurs zones de confort. Et en sortir serait considéré comme dangereux pour eux.

Au-delà de notre zone d'apprentissage se trouve notre **zone de panique**... ou zone de non-expérience !

C'est la zone dans laquelle je ressens de l'inconfort au possible. Y aller peut être considéré comme dangereux. Imaginez un instant ce que vous pourriez perdre.

Ceux qui ne souhaitent pas que vous y alliez, sont en général ceux qui ne sortent jamais de leur zone de confort. Ils vous expliqueront que c'est la zone où il peut vous arriver des choses très graves.

Un peu comme être au Finistère, au-delà le monde s'arrête... « Ne sors pas, ça va être terrible, que se passerait-il si tu échoues ? »

D'accord, mais que se passerait-il si je réussissais ? Les personnes qui le diront sont celles qui considèrent que cette zone est en fait **la zone magique** ! La zone dans laquelle peuvent vous arriver des choses merveilleuses que vous ne connaissez pas encore, car vous n'y avez jamais été. C'est la zone des grands défis !

Et puis, nous pensons parfois que si nous réalisons ces grands défis, nous ne pouvons plus faire marche arrière car alors notre zone de confort disparaîtrait. Mais ce n'est pas vrai, sortir de notre zone de confort signifie en fait ÉLARGIR notre zone de confort et d'apprentissage.

Changer ne signifie pas perdre, mais simplement ajouter...

Changer c'est en fait se développer...

Vous avez dorénavant une idée plus précise de ce qu'est le concept de la zone de confort, et de comment selon moi, il dirige notre vie, nos routines et nos actions...

Ainsi, en gravitant sans cesse à l'intérieur de votre zone de confort, vous êtes dans une zone de connu, dans du familier. C'est confortable mais par bien des aspects ce n'est pas agréable. Pire encore, cela limite énormément votre bonheur, votre joie, et peut vous empêcher tout simplement d'être heureux car vous ne produisez rien en terme d'expérience ou de connaissance pour la plus grande part de votre vie. Vous devez trouver du confort dans l'inconfort. Alors je regarde ce qui peut me plonger dans l'inconfort et j'y vais car c'est ce qui me fait grandir.

Il se peut qu'il se passe en vous, alors une sorte d'arbitrage entre vos peurs et votre désir de créativité, de nouveauté, bref votre motivation.

Pour y arriver il faut alors que vos motivations l'emportent sur vos peurs. Votre peur du regard des autres, peur d'échouer, peur du ridicule, peur de la honte... Autant de sentiments quotidiens qui nous polluent.

3. Pouvoir faire face à ses peurs

La peur. Présente dans notre quotidien, depuis notre prime enfance ! D'autant plus présente dans la société matérielle dans laquelle nous évoluons... Une société qui accentue notre sentiment d'emprisonnement...

Mais alors comment faire pour dépasser une grande partie de ses peurs ? Il suffit de **CROIRE EN VOUS MÊME** ! Vous êtes le protagoniste de votre vie. Ne voyez pas là une sorte de formule magique. Vous pouvez penser que je divague seulement je crois fermement en vous, j'ai une confiance illimitée dans **VOS** compétences.

***Ce que vous ne faites pas pour vous-même,
personne ne le fera à votre place.***

Il est à noter que nos peurs proviennent principalement de notre mental. Notre mental est prompt à réagir, juger, étiqueter, analyser, créer des peurs inutiles et résister à ce que la vie vous offre dans l'instant présent. Apprendre à repérer son mental vous permettra de commencer à gérer mieux vos peurs. (*Voir exercice « Repérer son mental »*)

En apprenant à gérer votre mental et donc vos peurs, votre auto-estime grandira, petit à petit, et celle-ci vous donnera une nouvelle vision de la réalité. De votre réalité, mais cette fois ci remplie d'opportunités. Vous pourrez ainsi mieux choisir votre objectif et avoir une idée claire de votre rêve. Vous pourrez de façon plus aisée trouver un « quoi » qui vous motive.

Ensuite, vous pouvez comparer votre point de départ avec votre destination, votre objectif. Peut-être vous sentirez-vous tout petit face à la tâche à accomplir. Vous êtes en train de prendre conscience de ce que vous avez besoin d'apprendre pour atteindre votre motivation. Il est utile à ce moment de vous rappeler de vos origines, de vos valeurs, de vos principes et de réfléchir sur votre mission personnelle dans la vie afin d'aider votre créativité et ne pas céder à la peur. Dans quel but souhaitez-vous réaliser ce rêve ?

A partir du moment où vous transformez les préjugés qui vous limitent, que vous développez une confiance en vous-même et en votre rêve, et que vous comprenez pourquoi et dans quel but vous le faites, le temps sera venu de passer à l'action et de laisser derrière vous votre zone de confort, un temps seulement. Vous expérimenterez alors la joie d'apprendre à poursuivre vos rêves.

Vous pouvez au début vous sentir incompetent et vulnérable, et même penser que c'est risqué. Ce sont des réactions tout à fait normales, vous êtes humain et vous êtes en train d'apprendre. Soyez-en fier. Vous êtes en marche vers votre rêve. Vous êtes dans votre zone d'apprentissage.

Ce qui vous manque alors pour commencer à récupérer votre sensation de compétence c'est de retourner vers votre zone de confort.

A ce moment-là vous récupérez certaines de vos compétences que dans la précipitation, vous aurez oublié d'utiliser. Prenez le temps et soyez patient durant votre

préparation tout en restant confiant dans votre objectif. Soyez persévérant et votre objectif se réalisera plus tôt que ce que vous imaginez. Votre rêve deviendra alors réalité !

Osez-vous rêver ?

4. Le schéma de répétition

En complément du concept de la zone de confort, je voulais aborder également avec vous ce que j'appelle le schéma de répétition.

Le principe même d'évolution amène à ce que la vie présente par synchronicité des évènements, que je comparerai à des portes ouvertes. Ces évènements ont pour but de nous enrichir et de nous faire évoluer vers de nouvelles expériences. Seulement, bien souvent, nos peurs prenant le dessus sur les motivations de vivre ces nouvelles expériences, (en somme de sortir de votre zone de confort), ferment ces portes préférant plutôt continuer à nager dans la sphère du connu. Vous semblez alors plus rassuré, mais certainement pas plus heureux, bien au contraire...

De plus, face à ces nouvelles perspectives, en réagissant uniquement par peur, vous vous coupez, et pouvez mal prendre ces opportunités pour vous d'évoluer. Vous devenez pessimiste face aux évènements qui se présentent, et qui ne sont en réalité pour vous, qu'une porte ouverte vers un monde magique qui vous est encore inconnu.

Vous pouvez alors rentrer dans ce que j'appelle *le schéma de répétition*.

Le schéma de répétition, c'est la répétition d'un évènement, d'une situation dans laquelle nous refusons d'évoluer, principalement par peur. La synchronicité des évènements nous remet alors continuellement devant la

même situation, devant la même porte ouverte jusqu'à ce que nous passions enfin le seuil de cette porte.

Comme un fait exprès, au fur et à mesure que nous fermons cette porte, elle se représentera de plus en plus grande, de plus en plus ouverte.

N'avez-vous pas déjà eu cette expérience d'avoir un ami, et de rompre votre amitié à cause d'un comportement compliqué, une situation que vous n'acceptez pas. Puis vous retrouvez un nouvel ami, et là encore au bout d'un certain temps, la situation se représente. Encore plus sûr de vous, vous clôturez cette amitié, toujours pour les mêmes raisons. Sans prendre en compte, le fait que si vous changiez certains de vos points de vue, de vos modes de fonctionnement, cette situation ne se représenterait plus. Cette répétition pourrait continuer, encore et encore, Mais un jour vous rencontrez quelqu'un, lisez un livre, ouvrez votre façon de penser, changez de point de vue. Alors se présente à nouveau un ami et tout se passe bien. En réalité ce n'est pas ce nouvel ami qui est différent, c'est que vous, vous avez agrandi votre zone de confort, apaisé vos peurs, ouvert votre conscience. Le schéma de répétition s'arrête ainsi, aussi vite qu'il s'était installé.

Soyons clair, je parle bien ici d'expériences, et ne porte aucun jugement, positif ou négatif sur un événement survenu. Prenons un autre exemple, un accident de voiture qui m'empêcherait de reprendre le travail que je faisais, (finalement ma zone de confort). Je suis anéanti. Pourtant cet accident peut m'obliger à changer d'activité, je peux alors choisir de faire ce que j'ai toujours rêvé de faire, devenir gardien de musée par exemple.

Ainsi d'un évènement, difficile, douloureux, je peux en tirer une expérience en réalité positive. J'ai élargi ma zone de confort. J'ai franchi une porte grande ouverte sur ma zone magique.

Le schéma de répétition est un très bon indicateur de votre capacité à sortir de votre zone de confort pour l'agrandir. Ainsi qu'un très bon baromètre de votre capacité à vous remettre en question.

En prêtant attention aux évènements, aux rencontres, aux situations qui se présentent dans votre vie, vous arriverez à repérer le schéma de répétition qui s'y cache. Cet événement, cette situation qui se reproduit, même si les personnages, les lieux, les événements sont différents mais si semblables à la fois...

5. L'histoire d'Antoine

Antoine est âgé de 35ans, il vit en couple depuis deux ans et va bientôt avoir un petit garçon. Sa vie aujourd'hui c'est presque un rêve sauf que pour lui c'est sa réalité. Mais il n'en a pas toujours été ainsi...

Antoine a fait des études de droit, poussé par ses parents. Lui, ce n'est pas ce qu'il aurait voulu faire, mais on lui a dit à l'école, dans les circuits d'orientation, que ce qu'il voulait faire ce n'était pas « rentable », que l'on ne pouvait pas en vivre, qu'il n'y avait pas de débouché... Petit à petit, il a renoncé à son rêve, il a continué ses études, non par réelle passion, mais, poussé par ses parents et puisqu'il en avait les capacités, il a finalement accédé à la faculté de droit.

Pour ses parents c'était une reconnaissance, leur enfant faisait «la fac de droit ». Il aurait assurément un avenir, il serait quelqu'un avec un statut social, des amis dans de bonnes sphères. Il aurait de l'argent... Oui mais ça c'est en réalité le rêve de ses parents. Antoine a appris à faire les choses pour en attendre les félicitations de ses parents, et ce, depuis tout petit en fait...

Fac de droit, puis master en droit des entreprises, il trouve un stage dans une multinationale, obtient son master, le complète avec un MBA en stratégie des entreprises. Il prend un premier poste de responsable de service puis très vite grimpe dans la hiérarchie...

Il a un rang social, il est jeune responsable du service stratégique d'une entreprise de 5 000 salariés. Il travaille

dans un bureau, une de ces grandes tours de verre à Paris, dans le prestigieux quartier des affaires de la Défense, il a une secrétaire personnelle, une belle voiture, des collaborateurs, un gros salaire...

Mais il vit seul, il n'a que son travail. Il lui manque assurément quelque chose, une étincelle, quelque chose qui le ferait sourire... Car pour lui la vie est grave, elle est remplie de stress, de challenge, de pression. Il y a aussi ce gros dossier, mêlant juridique et stratégie qui lui prend énormément de temps et d'énergie...

En marchant à Paris, entre deux rendez-vous importants, le pas pressé, la tête perdue entre sa prochaine réunion avec les associés, ses deux collaborateurs malades, et l'embauche d'un futur assistant... Il passe devant une manifestation d'intermittents du spectacle, qui revendiquent pour protéger leur statut au nom de la culture.

« Foutaises, ils ne travaillent pas ces mécréants. Ils ne connaissent pas la pression et en plus c'est moi qui les paye avec mes impôts... Aucune notion du sacrifice pour arriver à s'en sortir... » Pense Antoine avec dédain et énervement, il ferme alors une porte...

Environ une année plus tard, Antoine, a toujours plus de responsabilités et le lot de désagréments qui vont avec. Lors d'une des rares soirées ludiques qu'il s'octroie, un de ses amis lui présente Gérard. Gérard il est intermittent du spectacle, il fait du théâtre. C'est l'occasion pour Antoine de lui expliquer son point de vue. Gérard lui explique qu'avant tout, son but dans la vie c'est d'être heureux et de faire partager son bonheur sur les planches du théâtre.

Antoine coupe court à la conversation et continue sa soirée... une graine a germé mais il ferme la porte...

Six mois plus tard, Antoine reçoit un futur collaborateur, pour une embauche en tant qu'assistant. En abordant le parcours parfait de Louis, il en arrive à ses hobbies... Spectacles de rue... ce hobby surprend énormément Antoine, avec toutes les techniques tenaces du recruteur Antoine fait parler le jeune homme qui lui explique, son teint s'empourprant, qu'il a hésité à l'inscrire dans son Curriculum Vitae, seulement c'est une réelle partie de lui-même. Il est artiste de rue, le week-end et durant certains festivals qu'il prend sur ses congés personnels, voire sans solde. Il finit par lui expliquer que c'est une partie de lui-même qui l'équilibre. Son métier de juriste, il l'aime, assurément. Il est même performant, mais si un jour il devait choisir entre l'un et l'autre, il serait artiste de rue...

Sa franchise désarçonna quelque peu Antoine, qui n'embaucha toutefois pas ce jeune homme et referma ainsi cette nouvelle porte...

Un jour, c'est l'accident. Antoine est au bureau, il sent sa bouche se paralyser, essaie de se lever mais ses jambes ne répondent plus. Il appelle sa secrétaire mais ses mots sont incontrôlables... Il s'écroule de tout son poids sur son bureau. Sa secrétaire accourt, il est emmené d'urgence à l'hôpital. A 33 ans, Antoine a fait un AVC.

C'est un battant, il s'en sort mais il a une paralysie hémifaciale. C'est compliqué à accepter pour Antoine. Sa capacité d'élocution, son standing, sa prestance, tout vient de s'écrouler. A l'hôpital, une infirmière ayant remarqué sa forte envie de s'en sortir, lui explique :

« Vous savez, une association propose des cours de clown en complément d'une rééducation classique. Tous mes patients qui sont passés par ce cours, sont ressortis transformés. Ils ont retrouvé de la motricité, et même beaucoup plus, de la joie de vivre ! J'vous dis ça mais c'est à vous de voir. Ils sont justement là au bout du couloir. Vous pouvez y aller, la porte est ouverte. » Elle finit les soins et laisse Antoine sur son lit, dubitatif...

Antoine après réflexion se lève péniblement de son lit, un pied devant l'autre et se dirige vers la porte au bout du couloir. En route il se dit qu'il n'a finalement plus rien à perdre... Il parle déjà comme un clown, autant avoir le nez rouge. C'est alors qu'il passe la porte devant lui...

Il s'ouvre sur un monde magique, celui du rire, de la joie, des larmes aussi. Celui de l'expression corporelle. Jamais dans sa carrière Antoine n'a ressenti autant de sentiments contrastés et d'émotions se révéler en lui. C'est une explosion à chaque cours.

Antoine fait des progrès incroyables, petit à petit au fil des jours, Antoine se reconnecte à son enfant intérieur... Un jour entre un rire et une larme, tout lui revient comme un boulet de canon. Petit, il voulait être acteur de théâtre... il voulait monter sur les planches pour exprimer ses émotions aux autres... Il voulait être lui-même, et offrir ce qu'il avait de plus beau et de plus généreux au monde. Mais autour de lui, on lui a expliqué qu'il n'y avait pas de débouché dans cette voie... il s'en était convaincu lui-même allant même jusqu'à dénigrer ceux qui, eux, avaient fait de leurs rêves une réalité. A plusieurs reprises les synchronicités de la vie lui ont présenté cet aspect de lui-même qu'il a continué de refouler, fermant sans cesse

les portes pour rester dans sa zone de confort, finalement bien inconfortable...

A la sortie de sa rééducation, ayant incroyablement repris pleine possession de toutes ses capacités, il a pris une décision pour le futur. Il a décidé qu'il serait comédien et qu'il monterait sur les planches d'un théâtre pour une représentation officielle d'ici 2 ans...

Tout en reprenant le chemin de son quartier d'affaires à La Défense, Antoine a continué à prendre ses cours de clown et de rééducation, qu'il a complétés par des cours de théâtre. Il a repris son travail, certes, mais il y trouve de moins en moins d'intérêt. Le soir et le week-end il va au cours de théâtre.

Un soir, il y rencontre celle qui deviendra sa femme... petit à petit sa vie à mille à l'heure perd de son intérêt au profit d'une vie plus vraie, plus vivante...

Au bout d'un an, il décide de quitter son travail. C'est un choc pour son entourage, ses amis, ses proches. Quitter une telle situation, elle est pourtant idéale. Un rang social, une bonne situation matérielle... Oui mais que risque-t-il à changer ? Peut-être devenir plus heureux ?

Après avoir quitté son travail, il se consacre à 100% au théâtre. Malgré les hauts et les bas qui se succèdent, malgré les difficultés, 6 mois après il est en première dans un théâtre de renom parisien... Il ne se sera écoulé en réalité qu'une année et demie... 18 mois...

Durant ces 18 mois, il aura appris un nouveau métier. Mais surtout il aura fait ce qui est le plus important, il aura réalisé son rêve... il se sera mis à vivre. Puis il en a rêvé

un nouveau... Celui de devenir metteur en scène en plus de comédien...

Aujourd'hui Antoine est metteur en scène et acteur. Il utilise toute sa compétence de juriste et sa connaissance des grandes entreprises pour trouver des relais médiatiques, des sponsors. Il est heureux.

Il a construit une vie de famille et va être papa...

Antoine a totalement changé de vie, il vit sa passion, la communique aux autres, il respecte son rêve d'enfant, mais n'oublie jamais de rêver sa vie et de vivre ses rêves.

6. L'analyse de l'histoire d'Antoine

Que peut nous apprendre l'histoire d'une partie de la vie d'Antoine...

Pour commencer, il faut prendre conscience qu'il est très facile de vivre une vie que l'on n'a pas choisie, de vivre les rêves de nos parents, même si ce ne sont pas les nôtres, cela devient rapidement notre zone de confort. Dans le cas d'Antoine, il a su en tirer parti, mais il aurait pu très mal vivre ces années, faire face à un échec scolaire, faire de petits boulots... Au final, arrivé au même accident, ou du moins à la même prise de conscience.

Ne vous est-il jamais arrivé de constater que votre vie semble parfaite aux yeux des autres, mais vide de sens pour vous ?

Nous constatons également que dans le cas d'Antoine, sa situation matérielle l'enferme dans son quotidien, dans sa zone de confort. Perdre tout ceci lui fait très peur. Il se coupe également de ses émotions et de ses ressentis, car c'est pour lui plus facile que d'admettre une vérité dérangeante.

Sa vie est grave, il vit dans un stress permanent, en ayant uniquement son travail, il n'a aucun espace de liberté pour y faire vivre son enfant intérieur, étouffé sous des dossiers, tous plus important les uns que les autres...

Puis nous remarquons que dans sa vie, que son rêve d'enfant ressurgit à de nombreuses reprises, sous différentes formes. Mais il refuse d'entendre le message. Le simple message qui dit « Tu as un rêve d'enfant, celui

d'être heureux en faisant du théâtre, souvient-en ! ». Il refoule ces messages, « *les intermittents sont des mécréants...* » Il rencontre Gérard qui exprime clairement son objectif d'être heureux et de le partager, mais encore une fois il refuse cette opportunité de rentrer dans sa zone d'apprentissage et d'accéder à sa zone magique...

Le dernier message est encore plus fort, il lui montre une personne qui vit tout à fait d'un travail similaire au sien, juriste, tout en se respectant et en vivant en parallèle sa passion d'artiste de rue qu'il choisirait sans hésiter, s'il devait un jour faire ce choix. Antoine a encore dit non à cet exemple qui l'aurait touché dans son quotidien. Il décide une nouvelle fois de fermer une porte que la vie lui avait ouverte de nouveau, plus grande encore.

Il a préféré attendre l'accident. Souvent l'accident est un révélateur dans nos vies. Prendre conscience d'un seul coup de la fragilité de certaines choses essentielles et de la futilité d'autres que l'on considère comme pourtant essentielles dans nos vies à 1000 kilomètres à l'heure. C'était aussi une porte ouverte. Cette fois, il l'a saisie et a rompu son schéma de répétition.

Pour aller plus loin nous pourrions penser que l'accident aurait pu être évité s'il avait choisi de faire rentrer le théâtre dans sa vie plus tôt. C'était une possibilité, mais en réalité, il n'y a pas de mauvaises solutions. Pour lui, attendre cet accident lui aura permis de se lancer à fond dans cette voie. C'est finalement une bonne solution, car en fait les mauvais choix n'existent pas, certains choix sont juste plus inconfortables que d'autres.

Avec son accident, Antoine a eu des motivations qui ont pris le dessus sur ses peurs. Elles devaient être suffisamment importantes pour pouvoir prendre le dessus sur une situation matérielle à priori confortable. Sur une carrière à priori prometteuse. Dans la société malade dans laquelle nous évoluons, nous associons la réussite personnelle à la réussite matérielle. Bien souvent nous considérerons que quelqu'un n'a réussi sa vie que s'il a réussi professionnellement et matériellement. Et cela même si cette personne est malade, en mauvaise santé, vit finalement seule, n'ayant pu construire une famille. Même si cette personne a le sentiment d'être passée à côté de sa vie... en ayant en elle un vide abyssal, si antinomique de cette réussite que tant de personnes semblent louer, et envier... A travers ce choix, Antoine nous montre bien le contraire...

Sitôt qu'Antoine a décidé de ce qu'il ferait pour son futur et qu'il s'est fixé un objectif de date, qu'il n'a pas quitté de vue, il l'a atteint, et plus vite qu'il ne l'avait imaginé.

Cette histoire ne comporte pas tous les détails, mais sachez que durant les 18mois de cette aventure, Antoine a parfois été découragé, déprimé, déçu, il a dû changer de plan, de contacts, de cours de théâtre, etc. Mais il a toujours gardé l'objectif de monter sur scène en 24 mois. Il lui en aura fallu moins... Toutes ces étapes sont simplement normales.

En s'ouvrant à ses rêves les plus profonds, Antoine a trouvé une compagne, partageant une passion similaire

et avec laquelle il est en train de construire une autre partie de sa vie, plus émotionnelle celle-ci.

Le dernier élément que nous enseigne Antoine, c'est qu'il n'y a pas de limites. Sitôt son rêve atteint, il en a rêvé un nouveau, bien sûr en fonction de sa nouvelle situation. Il a fait le choix de ne pas s'enfermer de nouveau dans sa prison dorée, mais bien d'élargir encore sa zone de confort.

Cela lui aura été beaucoup plus facile. Car c'est une habitude de penser de façon positive avec l'objectif de réaliser son rêve. Il n'a toutefois pas oublié de retourner dans sa zone de confort pour utiliser tout ce qu'il avait appris dans son précédent métier pour réaliser son rêve.

Antoine rêve sa vie, et fait de ses rêves une réalité !

Et vous ?

7. Mon expérience personnelle

Comment ai-je pu arriver à l'écriture de ces différentes lignes ? Comment pour moi cela se traduit d'élargir ma zone de confort en faisant de l'inconfort un endroit familier ? A ce stade du livre, vous comprendrez aisément que je pourrais vous fournir une liste d'expériences depuis ma naissance. Mais je ne vous parlerai que de ces quatre dernières années.

Nous avons décidé avec Maude, ma compagne, de tout quitter pour changer de vie et partir vivre en roulotte tractée par deux chevaux de traits, sur les routes, avec nos deux enfants sous le bras. Il semblerait que nous ayons fait à ce moment-là, de façon bien inconsciente, le choix de ne jamais rester dans notre zone de confort bien longtemps. A moins que l'habitude de la magie ressentie après l'inconfort nous y pousse toujours.

Nous voulions une roulotte. Naturellement à cette époque l'acheter semblait l'unique option, la plus rassurante, la plus connue, bref notre zone de confort. Comme vous pouvez vous en douter, ça ne s'est pas passé ainsi. Le manque de finances a fait que j'ai construit la roulotte. Ne sachant pas souder, j'ai dû demander de l'aide pour apprendre. Puis dans un moment d'inconfort inimaginable j'ai assemblé mes petits bouts de métaux un à un. Durant trois semaines et après 1400 soudures, j'ai construit notre maison, rentrant en pleurant le midi et parfois le soir aussi, du stress et de la pression que je ressentais dans cet inconfort. Après trois mois, et de nombreuses péripéties qui ne sont pas l'objet de ce livre, nous emménageons dans ces 10m² qui furent notre maison pour les mois

suiuants. La fierté que j'ai ressentie chaque jour en regardant le résultat de cet « inconfort » devenu une évidence aujourd'hui, est bien indescriptible. C'est plus que de la magie, je ressens cela encore aujourd'hui en reuoyant ma création stationnée à Nantes. Ma nouvelle zone de confort et mon champ de compétence ce sont largement élargis... Si bien que 18 mois plus tard, je construisais une nouvelle roulotte avec beaucoup plus de facilité. C'était acquis !

Avec ma compagne et les enfants, nous auons vécu près de deux ans et demi sur les routes de France, nous menant du Sud-Ouest à la Bretagne. Durant cette période, la vie nous mettait dans un inconfort quotidien. Si bien que nous auons abandonné la notion de confort mental à cette époque, pour uivre une expérience humaine, intérieure, difficile, qui a balayé notre uision de nous-mêmes, de notre environnement, à jamais. Elle m'a conduit entre autres, à l'écriture de cette série de liures, de conférences et de partages.

A force de sortir de notre zone de confort pour découvrir la magie de la vie, nous auons développé, par la force des choses au début, une très forte confiance en la vie, car finalement, après l'inconfort il y a toujours le réconfort !

Aussi, avec ma compagne, nous cherchons de plus en plus l'inconfort de façon consciente. Dans les faits, l'objectif n'est pas l'inconfort mais le rêve, la finalité, la réalisation de nous-mêmes la plus élevée, qui passent obligatoirement par cette zone d'inconfort. Etant donné que nous ne doutons plus de la magie au bout de l'expérience, nous auons expérimenté de raccourcir le délai de cet inconfort. Comment ? me direz-

vous. Avant de vous en dire un peu plus, je préciserai, que d'après ce que nous avons vécu à ce jour, raccourcir le délai de l'inconfort dépend directement de l'intensité de l'expérience.

L'inconfort est un état d'esprit qui se traduit par différents sentiments et émotions qui passent en nous. Notre mental, lui aussi, aimant particulièrement les aspects négatifs de ce moment d'inconfort y contribue largement. Pour nous ce qui a fondamentalement changé à force d'expériences, c'est la finalité. S'il y a toujours réconfort après l'inconfort, pourquoi lui donner tant d'importance ? C'est simplement une étape parmi d'autres. Nous avons alors décidé que s'il y a inconfort, s'il y a difficulté, c'est qu'il y a évolution et qu'au bout se trouve la magie. Nous avons une phrase qui est devenu un état d'esprit : « Aucun effort n'est vain ». La vie nous récompense toujours lorsque nous faisons des efforts pour évoluer. Lorsque nous atteignons notre rêve, notre envie, nous découvrons la magie, et nous sommes alors 1000 fois récompensés de nos efforts. Nous tâchons de conserver au maximum cette sensation pour la faire renaitre dans nos périodes d'inconfort. Pour cela la confiance en la vie est primordiale.

Nous ne doutons plus de la magie au bout du tunnel. Nous ne doutons plus d'atteindre nos rêves, nos objectifs. Simplement nous ne connaissons pas la manière de les atteindre. Et bien que ce soit extrêmement difficile pour notre mental, c'est bien là que réside pour nous, la magie de la vie...

8. Conclusion

Et si vous sortiez de votre zone de confort ? Le titre de ce livre à lui seul évoque la conclusion.

Après la lecture de ces lignes, rien ne va changer par magie dans votre vie. S'il y a plusieurs étapes, la prise de conscience est bel et bien la première. Car voyez-vous, devenir conscient de notre fonctionnement nous permet de le modifier.

Soyez patient. Le temps n'est pas votre ennemi. Il joue en votre faveur, il joue avec vous. Mais dans une semaine, un mois, un an, dix ans, tant de choses auront changé que vous vous direz « La vie est plus simple maintenant ! ».

C'est une phrase que je me répète souvent. La vie est plus simple aujourd'hui. Par bien des aspects car j'ai compris et appliqué de nombreuses choses qui me donnent l'envie d'en découvrir toujours plus.

Soyons clair, écrire ce livre et partager avec vous mes différentes découvertes sur la zone de confort ne font pas de moi quelqu'un qui gravite en permanence dans la zone magique. Loin de là. J'ai une tendance naturelle, comme nous tous, à naviguer dans ma zone de confort. Et parfois je dois me mettre « un coup de pied aux fesses » pour en sortir et plonger tout droit dans l'inconfort pour rentrer dans ma zone de panique.

La différence aujourd'hui réside principalement dans le fait que, je reste finalement très peu de temps dans ma zone de confort. Sortir de cette zone revient à faire des

choses inconfortables. Au début c'est difficile, mais petit à petit, plus je me mets dans ces situations, plus il devient facile d'y aller. C'est inconfortable oui, mais je sais que cet inconfort mène tout droit à ma zone magique.

C'est une façon d'éduquer son cerveau.

Mais la meilleure manière pour vous de le découvrir c'est encore d'essayer.

Avec toute ma confiance et mon amour,

Yannick.

Exercices pratiques du quotidien

Afin de compléter ces écrits et vous permettre de mettre en pratique plus facilement au quotidien, des manières de sortir de votre zone de confort en conscience, je vous propose 3 petits exercices.

Ils pourront vous aider à prendre pleinement conscience de ce concept.

#1 – Apprendre à repérer son Mental

#2 – Repérez vos sorties de zone de confort

#3 – 7 trucs pour sortir de votre zone de confort

#1 – Apprendre à repérer son Mental

Placez-vous un instant en tant qu'observateur de vos pensées, cela va vous permettre de prendre un peu de recul face aux événements, aux émotions, aux situations de la vie quotidienne.

Observez comment le mental réagit face aux différentes situations.

Placez-vous en observateur curieux. Remarquez comme le mental est prompt à réagir, juger, étiqueter, analyser, créer des peurs inutiles et résister à ce que la vie vous offre dans l'instant présent.

Observez sans entrer dans le jeu du mental, n'analysez pas ce que vous observez, n'essayez pas de chasser vos pensées.

C'est un accueil total de ce qui est, c'est un lâcher-prise sur ce qui est présent à l'instant en vous. Prenez conscience de la différence entre l'agitation de la pensée et le calme de la présence.

Faites ce simple exercice d'abord sur un moment anodin de votre quotidien, une fois, puis à une autre occasion, et encore une. Essayez après de faire cet exercice sur une situation plus délicate pour vous. Et observez à nouveau.

Au fil du temps, vous arriverez à discerner dans votre mental, ces réactions. Vous ne les changerez pas encore, ne soyez pas pressé, ne soyez pas dur avec vous. Mais en prendre conscience est LE point de départ...

#2 – Repérez vos sorties de zone de confort

Préparez une feuille ou un cahier...

- Repérez dans vos expériences passées celles dans lesquelles vous êtes sorti de votre zone de confort et notez-les dans votre cahier.
- Pour chacune de ces expériences, notez pour lesquelles vous êtes sorti de votre zone de confort par vous-même et pour lesquelles c'est un évènement extérieur (accident, rupture, licenciement, catastrophe naturelle...) qui vous y a poussé.
- Pour chacune de ces expériences, remémorez-vous les peurs que vous avez dû gérer pour parvenir à sortir de votre zone de confort que ce soit par vous-même ou par la force des choses.
- Pour chacune de ces expériences, notez tous les avantages que vous avez eus à sortir de votre zone de confort.

Prenez maintenant, quelques minutes, et relisez vos expériences, soyez fier et heureux de ce que vous avez déjà accompli, puis notez sur votre cahier le regard que vous portez aujourd'hui sur les peurs qui vous empêchaient de sortir de votre zone de confort à l'époque de l'expérience, et que vous avez su ou dû gérer.

Ces peurs vous paraissent-elles aujourd'hui, inutiles, futiles, disproportionnées ?

En prenant conscience de toutes les fois où vous êtes sorti de votre zone de confort, des peurs que vous avez su gérer, vous intégrerez de quelle manière vous savez très bien ÉLARGIR votre zone de confort pour vivre de nouvelles expériences.

Vous pourrez ainsi vous reporter à toutes ces expériences, lorsque vous prendrez la sortie de votre zone de confort actuelle.

#3 - 7 trucs pour sortir de votre zone de confort

Voici 7 choses « simples » pour vous permettre de sortir de votre zone de confort :

1. Faites quelque chose que vous n'avez jamais fait auparavant

Ecrivez un livre, apprenez à jouer d'un instrument, ou encore, essayez une activité complètement nouvelle seul, en famille, avec votre conjoint ou entre amis.

2. Développez votre sens de l'initiative et proposez une idée nouvelle

Que ce soit au travail, à l'école ou entre amis, proposez cette idée que vous avez en tête depuis longtemps, mais que vous n'osez pas avancer par crainte de briser le statu quo.

3. Prenez la parole

Si cela n'est pas inné pour vous, donnez-vous le défi de prendre la parole. En classe ou au travail lors d'une réunion, posez une question (pertinente dans le contexte!), énoncez une idée, un commentaire ou une appréciation.

4. Allez dans des environnements que vous ne fréquentez pas habituellement

Offrez de votre temps à un organisme de votre quartier, allez suivre un cours de danse, de cuisine, de couture, de théâtre, de tam-tam, etc. Vous pourriez être surpris des rencontres et des apprentissages qui en découleront.

5. Brisez votre routine

Mettez de côté votre lecteur MP3, votre smartphone, et prenez un chemin différent pour vous rendre au travail ou à l'école. Sur votre chemin, prenez le temps d'observer les gens, les maisons, les édifices, les lieux.

6. Rencontrez des gens que vous ne connaissez pas

Adressez quelques mots, posez des questions ouvertes et intéressez-vous sincèrement à: un collègue de travail ou d'école à qui vous n'avez jamais parlé, votre chauffeur de taxi ou d'autobus, un mendiant, votre facteur, le commis d'un magasin, le serveur au restaurant, etc. Intéressez-vous aux gens d'autres cultures, d'autres milieux sociaux ou professionnels. Faites-le une fois. Appréciez. Puis recommencez.

7. Voyagez !

Qu'il s'agisse d'un court road trip dans un coin encore mystérieux de votre région ou un voyage à l'autre bout du monde, les voyages offrent d'innombrables occasions de sortir de sa zone de confort.

Vous souhaitez aller plus loin ?

[Des stages pour se \(re\)trouver et se \(re\)découvrir](#)

- 2 jours pour devenir le Créateur de Votre Vie –
- Développer sa pensée positive et créatrice –
- Retrouver la confiance en soi -

En vous rendant sur :

www.7clespourchangerdevie.fr/stage

Vous vous lancez dans un projet personnel, dans un changement de vie, vous éprouvez le besoin d'un accompagnement ? Contactez Yannick BERNARD pour faire une séance de coaching personnalisé, par téléphone :

yannick@mytae.fr – 06 03 98 27 35

Découvrez « 7 clés pour changer de vie », la conférence et le livre disponible en téléchargement à l'adresse suivante :

www.7clespourchangerdevie.fr
