

OSER SORTIR DE SA ZONE DE CONFORT...

Sommes-nous prêts ?





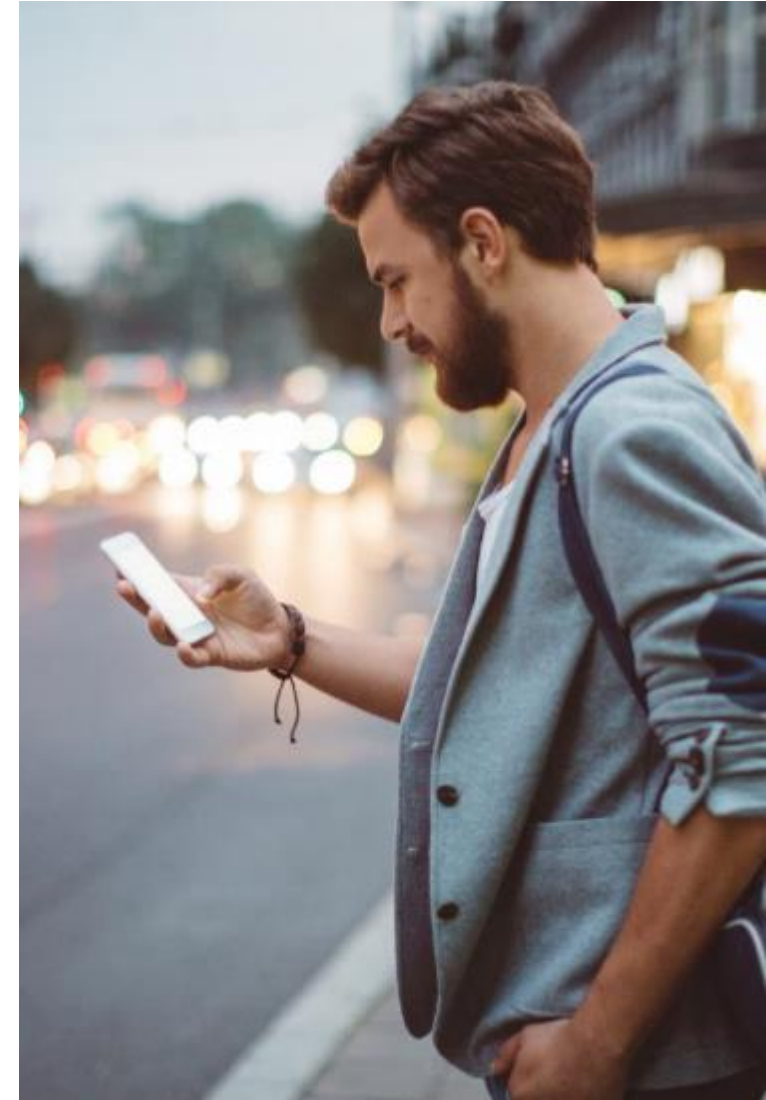
Zone de confort

Sortir de sa zone de confort est un effort que nous ne sommes pas toujours prêts à entreprendre. Mais au fait, qu'est-ce que la zone de confort ? Quels bénéfices pouvons-nous attendre en dépassant ce cadre rassurant ?

5 raisons de quitter régulièrement votre zone de confort.

5 bonnes raisons

1. Augmenter le niveau de performance
2. Accroître notre potentiel de croissance et développer nos compétences
3. Développer sa créativité
4. Résister au vieillissement et maintenir les liens sociaux
5. Mieux se connaître



Augmenter le niveau de performance

1

Se fixer des défis à soi-même est un facteur de développement personnel.

Lorsque l'on se fixe un nouveau défi (au risque de ne pas atteindre l'objectif fixé), notre tendance naturelle nous pousse à vouloir nous montrer "à la hauteur".

"Il faut toujours viser la lune, car même en cas d'échec, on atterrit dans les étoiles"

**Accroître notre potentiel de
croissance et développer nos
compétences**

2

Toute prise de risque implique de surmonter la peur
de l'échec.

Le petit enfant n'hésite jamais à renouveler ses
tentatives lors de l'apprentissage de la marche.

Tomber à maintes reprises n'entame jamais sa
détermination... cette faculté, que nous avons tous
possédée, s'émousse au fur et à mesure que nous
avançons en âge, au détriment de notre capacité
d'apprentissage.

**“Le plus grand échec est de
ne pas avoir le courage
d'oser.”**

Développer la créativité

3

Accepter de sortir de sa zone de confort et de prendre des risques calculés permet de stimuler l'ouverture d'esprit, la curiosité et même l'intelligence émotionnelle, des qualités essentielles pour entretenir et développer un esprit créatif.

“La curiosité en ce qui concerne la vie sous toutes ses formes est le secret de tous les grands créatifs.”

Résister au vieillissement et maintenir les liens sociaux

4

Nos zones de confort sont par définition limitantes et plus nous vieillissons, plus elles ont tendance à se “rétrécir”. Avec elles c’est tout notre “champ des possibles” qui s’appauvrit.

Maintenir notre niveau d’exigence vis à vis de l’acquisition de **nouvelles compétences**, de prises de **risque** (aussi mesurés soient-ils) et de **défis** à relever, nous permet de maintenir **agilité mentale** et ouverture d’esprit.

Un esprit en alerte est un esprit qui vieillit mieux, conserver un esprit ouvert et positif est incontournable pour maintenir le lien social.

“Celui qui déclare être trop vieux pour apprendre l’a probablement toujours été.”

Mieux se connaître

5

Ne pas céder à la routine rassurante et accepter un niveau de stress favorable à l'amélioration de nos performances est une chose mais il ne faut pas oublier que **chacun d'entre nous possède sa propre zone de confort.**

Notre niveau d'exigence envers nous-mêmes doit s'adapter à notre personnalité et évoluer pas à pas. Au delà d'un certain seuil, l'augmentation du niveau de stress et d'anxiété devient paralysant.

Alors qu'un faible de niveau de stress améliore les capacités cognitives, un niveau trop élevé conduit au résultat inverse.

“Le tout dans l'audace, c'est de savoir jusqu'où on peut aller trop loin.”



Il vous appartient de trouver VOTRE juste équilibre...



Merci de votre attention !