

La zone de confort en stopmotion (inknowation)

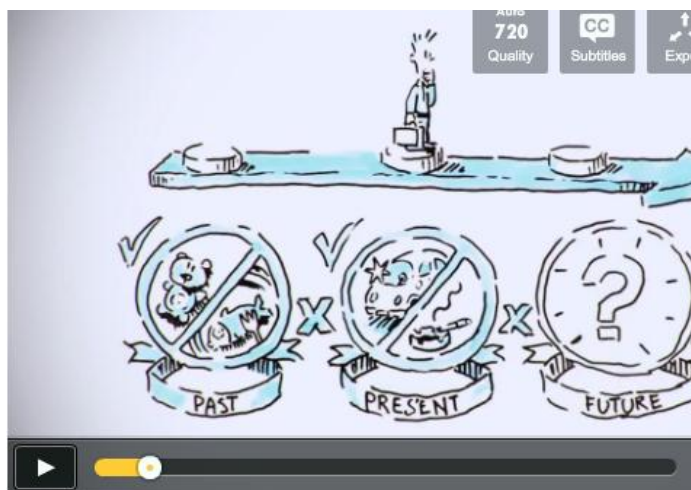
Proposition de traduction

Fanny Boone, www.vibressence.fr

Accompagnement bien-être individuel et collectif

http://www.dailymotion.com/video/x279jz7_la-zone-de-confort-expliquee-en-stop-motion_lifestyle

Conceptualisé par Matti Hemi
Illustré par Ramon Rodriguez
Réalisé par Haiku Film.



La zone de confort expliquée en stop motion

Ceci est votre chemin de vie. Juste maintenant, vous êtes dans le présent. Vous avez laissé votre passé derrière vous et votre futur est devant.

Si vous vous posez la question « comment j'aimerais que soit mon futur ? »

Vous répondez « je ne sais pas, je n'en n'ai aucune idée. Ce que je sais c'est ce que je ne veux pas qui arrive »

En général, on sait ce qu'on aime, ce qu'on n'aime pas dans notre présent. En y réfléchissant on peut aussi savoir ce qu'on a aimé ou pas dans notre passé. Pour autant, il est probable que l'incertitude règne par rapport à ce que vous aimeriez dans votre avenir.

Généralement, étant petit on a intégré de nombreuses théories, mais on a peu appris à nous faire confiance nous-même ! Croire en soi et avoir une idée précise de ce qu'on veut peut être interprété par beaucoup comme étant de l'arrogance. Ce qu'on a à faire c'est « travailler dur » « faire des sacrifices » et « accepter notre destin ! ». Le rêve éveillé est vu comme une perte de temps !

Il y aura toujours des gens pour rappeler que c'est comme dans la fable de « Perette et le pot au lait »... Une fable étrange que quelqu'un a dû inventer pour que nous arrêtions de rêver ! C'est navrant, car, en réalité, le moyen d'atteindre notre but c'est de rêver, de poser une date d'expiration à nos rêves et d'œuvrer pour les réaliser !

En fait, chacun peut faire ce qu'il veut de et dans son futur : ça ne dépend que de ce à quoi on croit ! La première chose à faire c'est d'être conscient de quelques concepts simples, de les comprendre et de les mettre en pratique.

Commençons par le concept de **zone de confort**. Il correspond à une métaphore pour représenter la zone dans laquelle vous vous trouvez quand vous évoluez dans un environnement que vous contrôlez, où les choses sont familières et confortables, qu'elles soient ou non agréables !

Par exemple, être bloqué dans les bouchons chaque jour relève de la zone de confort : c'est quelque chose que vous connaissez déjà ! Votre chef, vous criant dessus, fait aussi partie de votre zone de confort : rien de nouveau ici ! Passer du bon temps ou se disputer avec son conjoint est encore être dans sa zone de confort parce que c'est ce que vous connaissez ! Vos habitudes, votre routine, vos compétences, vos connaissances, vos attitudes et votre comportement sont aussi dans votre zone de confort.

Autour de votre zone de confort, il y a la **zone d'apprentissage**. C'est la zone que vous atteignez quand vous laissez derrière vous la zone de confort pour étendre votre vision du monde. C'est ce que vous expérimentez quand vous apprenez une nouvelle langue, quand vous allez visiter d'autres pays, quand vous vivez de nouvelles expériences :

- qui enrichissent vos points de vue,
- qui modifient vos habitudes,
- qui vous font découvrir d'autres cultures ou
- quand vous rencontrez de nouveaux clients...

C'est là que nous observons, expérimentons, comparons, apprenons, apprécions....

Il y a des gens qui adorent cette zone et ils y gravitent très souvent. Il y en a d'autres pour qui avancer vers cette zone fait très peur et qui préfèrent rester aux limites de leur zone de confort. Pour eux : « zone d'apprentissage » = « DANGER ! ». Derrière la zone d'apprentissage il y a la « **zone de panique** » ou la « zone non expérimentée, non expérimentée ».

Ceux qui ne veulent pas que tu t'en approche sont généralement ceux qui ne sortent pas du tout de leur zone de confort. Ils auront tendance à croire et à dire que c'est une zone où les pires choses arrivent : de l'ordre de la fin du monde... « N'y vas pas, ce serait vraiment trop terrible ! » « Que feras tu si quelque chose déconne ??? ». D'accord, mais « Et si ça se passait bien alors ? »

Cette dernière phrase est prononcée par ceux qui croient que cette zone est précisément la « **zone magique** », la « zone où des choses merveilleuses peuvent se produire même si on ne peut pas encore le savoir puisqu'on n'y est pas encore allés ! »... C'est la « **zone des grands challenges** » !

Certains pensent que si on va dans la zone magique, on ne peut pas faire demi-tour mais c'est faux ! La zone de confort ne disparaît pas : elle s'élargit !

Changer ce n'est pas perdre ce qu'on avait ! CHANGER = AJOUTER !

En fait, le changement, c'est du développement. Ça peut faire échos à la peur de l'inconnu mais en fait ce qui fait peur c'est de perdre. Perdre ce qu'on a, perdre ce qu'on est !

Considérons alors deux forces qui agissent comme des forces opposées :

La tension émotionnelle et la tension créative.

La première nous tire vers notre zone de confort, la seconde nous fait aller de l'avant, vers l'inconnu.

Pour nous mettre en mouvement, il nous faut avoir une motivation victorieuse sur nos peurs et donc travailler sur nos émotions, en particulier sur la peur de quitter notre zone de confort :

- la peur de ce que les autres diront
- la peur de l'échec
- la peur du ridicule
- la honte...

Nous aurons à les reconnaître et à les gérer ! A ce stade, vous pouvez vous demander comme vous y prendre ??? En croyant en vous-même : VOUS ETES LA STAR DE VOTRE PROPRE VIE !

Tout ce que vous ne décidez pas, ce sont les autres qui le décident pour vous, mais en gérant vos peurs de façon adéquate, votre propre estime grandit ! Et c'est ce qui vous donnera une nouvelle vision de votre champ des possibles ! Vous serez alors en meilleure mesure d'atteindre vos objectifs, d'avoir une idée précise de vos rêves et de reconnaître ce qui vous motive et vous rend heureux !

Après quoi, en mesurant le chemin parcouru, depuis l'idée jusqu'à la réalisation, vous vous apercevrez alors que ce chemin aura rétréci !

Vous serez alors plus conscient de ce dont vous avez besoin pour avancer, de ce que vous avez besoin d'apprendre et ce sera utile pour vous rappeler vos valeurs, vos principes et vos souhaits pour VOTRE VIE.

Ca favorisera le maintien de votre créativité et vous vous préserverez de la tension émotionnelle. Vous serez en mesure de penser votre propre vision personnelle, ce qui est derrière vos rêves et la raison pour laquelle vous souhaitez atteindre vos rêves !

Dès que vous aurez transformé vos processus de limitation en croyant en vous-même et en vos rêves, en comprenant pour quelles raisons vous faites ce que vous faites, le temps sera alors venu de laisser le confort pour l'action, de quitter votre zone de confort. Vous expérimenterez la joie de poursuivre vos rêves ! Vous pourrez, au début, vous sentir hautement incompetent, vulnérables, penser que c'est risqué ! C'est normal : vous ne savez pas tout, vous êtes humain après tout ! Félicitations : VOUS ETES EN TRAIN D APPRENDRE !

Vous avancez vers vos rêves. Ce dont vous avez besoin pour vous remettre de cette sensation d'incompétence est de retourner dans votre zone de confort pour y trouver vos ressources personnelles que vous ne manquez pas d'avoir et que, dans la précipitation, vous aviez oublié que vous aviez !

Faites tout ce qui est nécessaire, mais dans tous les cas, soyez patient avec vos rêves, confiant avec vos objectifs et ayez votre stratégie bien préparée !

Soyez persévérant et positif et plus vite que vous ne le pensez, vos rêves seront réalité !

Conceptualisé par Matti Hemi

Illustré par Ramon Rodriguez

Réalisé par Haiku Film