

# LA ZONE DE CONFORT

Objectif : comprendre notre fonctionnement face à la zone de confort.



## 1 Zone de confort

Sentiment de sécurité réconfortant

Pas de prise de risque pour ne pas mettre en péril la sécurité

Ennui et lassitude, envie de changement

Peur du changement et de la perte

## 2 Zone de peur

Remise en question

Se lancer un nouveau challenge

Paralysie face à la peur

Peur de ne pas être à la hauteur, ne pas avoir les compétences, peur de l'échec

Impression d'avoir une montagne à surmonter

## 4 Zone d'évolution

Trouver du sens

Le rêve prend vie

Oser se fixer de nouveaux objectifs

Entrer dans un nouvel univers

S'accomplir

Avoir confiance en sa capacité à sortir de sa zone de confort

## 3 Zone d'apprentissage

Acquisition de nouvelles compétences

Rassurance face aux peurs grâce à la maîtrise

Rationaliser et déconstruire ses peurs, rendues surmontables

Affirmation des choix

S'entourer des bonnes personnes