

Libérez votre potentiel : élargissez votre zone de confort !

| 24/03/2018 |



Marylise Chrétien, cofondatrice de Lumerys et coach de dirigeants de PME.

Difficile de s'extraire du confort de la routine ! Pourtant, se bousculer, acquérir de nouvelles compétences est indispensable pour s'adapter à un monde mouvant. Marylise Chrétien, cofondatrice de Lumerys et coach de dirigeants de PME, explique comment vaincre les réticences au changement

Qu'appelle-t-on la zone de confort ?

La zone de confort est notre quotidien, notre routine. Tout n'y est pas forcément parfait –les embouteillages le matin en font partie- mais c'est un **environnement maîtrisé**. Il est rassurant d'y être car le cerveau, qui dans sa partie reptilienne n'a pas bougé depuis 70.000 ans, est toujours en recherche d'une forme de survie. L'espèce humaine a donc une tendance naturelle à faire en sorte que demain soit comme aujourd'hui. Or, cette réticence au changement se heurte à un environnement sociétal, économique mutuant. Mais l'homme ayant peur de l'exclusion du groupe, il finit par être contraint de s'adapter et d'élargir sa zone de confort.

Comment se déroule le processus ?

D'abord, il traverse une zone d'apprentissage en regardant ailleurs, en modifiant ses habitudes. Une fois un **nouveau savoir acquis, il panique**. Il doit alors **franchir le pas et sauter dans la piscine**. Le grand plongeon fait, il entre alors dans la « **zone magique** », un **nouveau monde accessible**, un cercle concentrique qui élargit sa zone de confort.

A lire aussi : Changez de braquet, adoptez le mental d'un entrepreneur à succès !

Comment procéder ?

La première étape est de vider la coupe pour ne pas « se cramer ». Nous sommes tous très pris par le quotidien. Posez-vous la question de ce qui a de la valeur et ce qui n'a plus lieu d'être. Vous devez ensuite travailler sur votre énergie, vous **créer des rituels** en mangeant mieux, en faisant des respirations profondes. Il faut ensuite **changer son état d'esprit**. Nous sommes programmés, surtout en France, pour regarder ce qui ne va pas. Prenez le temps de lister et fêter vos « petites victoires ».

Autre point essentiel : **retrouver de la confiance en soi**. Pour cela, il faut repérer les petites phrases assassines qu'on se profère à soi-même, du type « je suis nul » et **les bannir**. On peut également demander à un tiers de nous aider. Pour grimper une montagne, il ne faut pas regarder le sommet mais faire un premier pas, puis un second, et ainsi de suite !

Combien de temps dure ce processus ?

Vous devez vous placer dans une **logique de création d'une habitude**. Si vous voulez apprendre l'anglais, vous devez à minima **travailler 21 jours d'affilée pour créer une autoroute neuronale**. Le cerveau travaillera ensuite de manière automatique. N'hésitez pas à faire là encore appel à un « agent externe », une personne qui vous aide à regarder vos progrès. Exposez-lui vos objectifs, vos engagements à trois semaines.

Vous devez avancer graduellement. Lorsqu'on apprend une nouvelle discipline, on a la chance du débutant : le cerveau se mobilise pour qu'on réussisse mais ce n'est pas pérenne. Il faut avancer de façon graduelle pour ancrer. N'oubliez pas de **mesurer vos avancées** pour avoir des points de repère. Fixer vous des challenges pour doper votre envie. Il est important de laisser la place au plaisir sinon c'est trop dur et cela ne marche pas. Et soyez indulgent avec vous-même. Les phases de changement sont là pour nous faire grandir, pas pour nous faire du mal !

A lire aussi : Les moocs à suivre en 2018 pour devenir meilleur entrepreneur

RENDEZ-VOUS PARTENAIRES

CM = CIC Investissement

Innovation technologique :
pourquoi le temps financier doit-il s'adapter au temps industriel ?

[> à retrouver sur lesechos.fr](#)

Contenus sponsorisés par Ligatus



FINANCER. NE PLUS PAYER DIMPRÔTS !
Avec un salaire de 3000€. Ils effacent leurs impôts !



FINANCER. UN BIEN LOGICIEL À ACHETER
Vous payez + de 3 000€ d'impôts ? Devenez **NON IMPOSABLE** et propriétaire dans le Neuf !



FINANCER. CHAMBRE FRAICHE
Ce dispositif de refroidissement génial remplace les systèmes de climatisation



A Path To U.S. Immigration Through Investment. Spouse and Children Under 21 May Qualify.

[cmbet5visa.com](#) [LEARN MORE](#)