



*En cette nouvelle année, je vous présente mes meilleurs vœux.
J'espère que 2024 sera synonyme pour vous de découvertes, de
renouveau et de bien-être.*

Ceux d'entre vous qui sont abonnés depuis plusieurs années déjà à ma newsletter trimestrielle ont peut-être remarqué quelques changements en ce début d'année. La newsletter s'intitule désormais HYPISO pour hypnose, psychologie et sophrologie. En effet, je souhaite élargir les thèmes et les informations abordées dans cette lettre tout comme j'élargie mes compétences pour vous accompagner au mieux. Cette extension de mes compétences s'accompagne d'un nouveau site internet et d'une adresse mail unique pour me joindre (Cf. dernière page de la lettre).

Pour cette première lettre Hypso, je vous propose d'aborder la thématique de la zone de confort et la manière d'en sortir. Je vous propose également un exercice de respiration pour se préparer à dépasser ses doutes et je vous présente un livre pour arrêter de stresser.

Sortir de sa zone de confort

Essayer c'est l'adopter !

Qu'est-ce que la zone de confort ?

La zone de confort est définie comme un état psychologique dans lequel une personne se sent à l'aise. Dans cette zone, elle a le contrôle et éprouve un faible niveau de stress et d'anxiété. Cette zone fournit la sécurité nécessaire à une vie tranquille. Le niveau de performance assuré dans cette zone de confort est qualifié de constant car la personne utilise ses compétences mais n'en développe pas de nouvelles.

Et c'est peut-être là que se trouve le problème. La sécurité est agréable mais risque de se transformer progressivement, au fil des années, en ennui ou en démotivation aussi bien sur

le plan personnel que sur le plan professionnel.

En psychologie, on définit quatre zones :

- La zone de confort ;
- La zone de peur ;
- La zone d'apprentissage ou zone de performance optimale ;
- La zone d'évolution ou zone de grandeur.

SORTIR DE SA
ZONE DE CONFORT
POUR S'EPANOUIR
C'EST POSSIBLE

La zone de confort procure donc de la sécurité mais peut

être synonyme de routine et d'habitudes.

La zone de peur bordure la zone de confort, c'est la première à traverser lorsque l'on décide de quitter cet espace de confort. Elle engendre un manque de confiance voire une perte d'estime de soi car nos compétences sont « mises à mal », on se retrouve face à l'inconnu. Lorsque l'on se situe dans cette zone, le regard des autres s'avère important. Il est essentiel d'obtenir leur assentiment concernant ce que l'on fait et comment on le fait. Le danger de cette zone est de trouver des excuses pour retourner dans sa routine ou de développer des stratégies d'évitement afin de ne pas être

confronté à la déstabilisation provoquée par le changement.

La zone d'apprentissage vient ensuite. Son atteinte signifie que l'on a réussi à dépasser nos peurs. Dans cette zone, nous allons pouvoir développer de nouvelles compétences certes mais aussi découvrir notre potentiel. Ce développement des compétences est en lien avec les plaisirs d'apprendre et de mettre en actions. La confiance en soi et l'estime de soi augmentent de nouveau car nous arrivons à résoudre les problèmes ou les difficultés rencontrées. Nous sommes de plus en plus à l'aise, la maîtrise réapparaît, notre zone de confort s'agrandit.

La dernière zone, celle de l'évolution ou de la grandeur, permet de prendre conscience de nos valeurs essentielles et d'y faire correspondre nos actions et décisions. Cette zone correspond à l'épanouissement personnel ou professionnel. Des émotions et des sentiments positifs tels que la joie, le bien-être et la congruence apparaissent. Elle permet de définir de nouveaux objectifs.

Pour continuer à développer de nouvelles compétences, et éviter de s'enfermer dans une routine créant de la démotivation, il faut oser sortir de sa zone de confort.

Lev Vygotsky, psychologue et pédagogue soviétique connu pour ses travaux en psychologie du développement, évoquait, chez l'enfant, la notion de zone proximale de développement. Cette zone se trouve à

l'interface de ce que l'enfant peut faire seul et de ce qu'il ne peut pas faire seul. Elle correspond à ce que l'enfant peut faire avec l'aide d'un adulte. Accompagner l'enfant dans cette zone l'aide à développer de nouvelles compétences. On pourrait faire un parallèle pour l'adulte : sortir de sa zone de confort aide à acquérir de nouvelles compétences. Cependant, il est important de procéder de manière progressive.

Comment sortir de sa zone de confort ?

Sortir de sa zone de confort se fait par étape et nécessite d'analyser certains freins en rapport avec le maintien dans cette routine.

La première étape consiste donc à analyser ce qui est actuellement confortable ou non afin de délimiter cette zone, en se posant deux questions :

- Qu'est-ce qui est confortable pour moi aujourd'hui ?
- Qu'est-ce qui est inconfortable pour moi aujourd'hui ?

Selon votre souhait, posez-vous ces questions pour votre vie personnelle et/ou pour votre vie professionnelle.

La deuxième étape consiste à lister ce que vous souhaitez pouvoir accomplir, pouvoir changer et comparez cette liste à ce qui est inconfortable pour vous.

A partir de là, la troisième étape consiste à identifier quelle(s) peur(s) vous empêche(nt) de réaliser ces changements.

La quatrième étape consiste à apporter un changement même infime. Par exemple, vous voudriez vous investir plus dans la scolarité de votre enfant mais devenir parent correspondant vous effraie. Commencez par proposer de tenir un stand lors de la kermesse de fin d'année ou d'accompagner une sortie scolaire. L'engagement sera alors limité à un après-midi.

Vous aimeriez pratiquer un sport ou une activité artistique mais vous n'osez pas. Allez à une journée portes ouvertes du club, ou au forum des associations se déroulant en principe au mois de septembre et essayez, dans ce cadre, l'activité désirée.

Vous voudriez changer votre décoration intérieure mais vous n'êtes pas sûr(e) du résultat ? Utilisez un logiciel permettant de projeter des changements et ensuite lancez-vous, le risque est limité et vous pourrez toujours apporter des ajustements ou changer à nouveau si le résultat ne vous convient pas. Le changement d'environnement peut être le levier de départ pour d'autres changements.

Vous souhaiteriez évoluer professionnellement mais vous craignez de ne pas réussir dans les tâches associées au poste ? Listez vos compétences, identifiez celles qui vous manquent et demandez une

formation pour les développer. Il sera toujours temps de maintenir votre souhait de changement de poste ou de le modifier une fois la formation terminée.

Ces différentes étapes nécessitent d'être adaptées aux besoins et aux souhaits de chacun.

Quelles peurs peuvent nous limiter et comment les affronter ?

Les craintes de changer sont variées et souvent liées à notre histoire de vie.

Parmi les peurs les plus courantes il y a celle de l'échec. Si cette peur se fait jour, essayez de modifier votre perception de l'échec. En effet, l'échec ne traduit pas une incompétence mais démontre que la manière de faire peut/doit être changée. L'échec fait partie des apprentissages. Les erreurs réalisées pendant un apprentissage permettent de progresser plus sûrement que les réussites.

Si c'est la peur du chaos qui apparaît car vous avez besoin de contrôler ce qui se passe alors il vous faut apprendre à lâcher-prise. L'imprévu fait partie de la vie et tout ne peut pas toujours être sous votre contrôle.

Si le manque de confiance est la raison première de votre maintien dans votre zone de confort alors pratiquer la visualisation positive peut vous aider. Concentrez-vous sur ce qui vous attire et imaginez-vous

dans ce contexte. Focalisez-vous alors sur les sensations positives que cette activité peut vous apporter.

Si c'est la peur d'être seul(e) qui vous empêche de vous lancer, vous pouvez impliquer vos proches ou une personne de confiance dans ce changement. Attention cependant à la personne que vous sollicitez, si celle-ci craint autant que vous le changement, elle risque plutôt de vous freiner. A *contrario*, tournez-vous vers la personne qui ose pour vous aider à dépasser vos habitudes.

Que peut m'apporter un accompagnement en hypnose, en sophrologie ou en psychologie ?

L'hypnose ou la sophrologie peuvent vous aider à sortir de cette zone en dépassant vos peurs, en remplaçant vos pensées limitantes par des pensées aidantes, en travaillant à changer de comportement (certains parleraient de changement de logiciel ou de paradigme) ou en vous aidant à trouver quelles sont les valeurs essentielles pour vous.

L'hypnose travaillera à l'élimination des freins qui peuvent être liés à votre histoire personnelle passée ou actuelle ou à vos expériences professionnelles. Ce travail sur les freins laissera alors la possibilité de développer vos compétences, d'identifier le comportement adapté à vos souhaits actuels pour le mettre en pratique.

Avec la sophrologie, il s'agira de réaliser un travail vous permettant de gagner en confiance. Les exercices que je vous proposerai vous aideront à gagner en autonomie, pourront être réalisés avant de vous lancer dans l'aventure, pendant et après pour intégrer les ressentis positifs. Vos nouvelles expériences seront utilisées au cours de l'accompagnement qui correspondra ainsi à votre réalité et à l'évolution de vos besoins.

L'accompagnement plus psychologique portera sur l'analyse de ce qui vous maintient dans cette zone de confort. Il s'agira d'abord de comprendre pour pouvoir ensuite aller vers le changement.

N'hésitez pas à vous faire aider si le besoin s'en fait sentir. Je vous accompagne dans la bienveillance et le non-jugement sur le chemin menant à la zone d'évolution.



Exercice pratique

La respiration est un aspect essentiel, et indispensable, à notre vie. Utiliser la respiration en l'adaptant à nos besoins est possible.

Je vous propose un exercice de respiration en deux temps pour dépasser vos doutes et vous mobiliser.

Il peut se pratiquer en position debout ou assise ; celle-ci doit vous être agréable. Il faut que vous soyez dans un endroit calme.

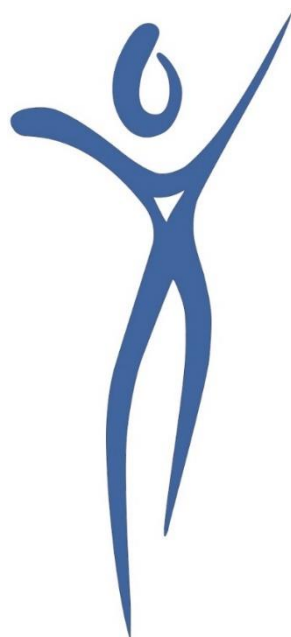
EVACUER LES
SENSATIONS
NEGATIVES PUIS SE
MOBILISER

Pensez d'abord au changement vers lequel vous souhaitez aller et focalisez-vous sur les sensations physiques que cette pensée génère. Si vous repérez des sensations désagréables, il est important de commencer par les évacuer. Pour cela, inspirez par le nez en gonflant votre ventre en imaginant drainer toutes ces sensations négatives vers votre abdomen puis soufflez par la bouche pour les évacuer en laissant votre ventre redescendre. Reprenez quelques instants une respiration naturelle et recommencez si des sensations désagréables sont toujours présentes. Faites cette respiration jusqu'à vous sentir apaisé.

Une fois apaisé, mobilisez-vous pour aller vers le changement. Visualisez alors une fleur de votre choix au niveau de votre plexus solaire. Cette fleur s'ouvre à l'inspiration car elle se remplit, comme vous, des bienfaits de la nouveauté et se ferme à l'expiration pour mieux intégrer les effets du changement.

Vous allez donc inspirer par le nez en imaginant cette fleur s'ouvrir pour absorber les bienfaits du changement et expirer par la bouche en l'imaginant se refermer afin d'ancrer ces effets. Plus vous respirez, plus cette fleur grandit et s'épanouit nourrie par cette nouvelle expérience. Percevez également grandir en vous les sensations positives liées à cette respiration.

Cet exercice est à renouveler autant de fois que nécessaire.



COUP DE CŒUR

« J'arrête de stresser » de Patrick Amar et Silvia André aux éditions Eyrolles est un livre qui permet de commencer l'année avec une bonne résolution : celle de ne plus se laisser déborder par le stress en 2024.

Patrick Amar et Silvia André partent de votre quotidien pour vous aider en 21 jours à arrêter de stresser. Les exemples donnés illustrent parfaitement l'ouvrage, les exercices à mettre en pratique sont adaptés et vous pouvez suivre vos progrès.

Sont abordées les différentes manifestations du stress personnel et professionnel telles que les manifestations physiques, psychologiques et émotionnelles.

Ces 21 jours correspondent à 21 chapitres dans lesquels les auteurs présente la notion abordée, les exercices à mettre en pratique et des synthèses de journées. Chaque fin de semaine, un bilan permet de valider ces nouveaux apprentissages.

Je ne peux que vous conseiller cet ouvrage pour commencer sous de bons auspices cette nouvelle année.

BONNE DECOUVERTE !

Particuliers : RDV en cabinet dans plusieurs arrondissements de Paris (1^{er}, 2^{ème}, 8^{ème}, 9^{ème}, 10^{ème}, 11^{ème}, 13^{ème}, 15^{ème} et 16^{ème}) ainsi qu'à Paris-La Défense. Contactez-moi pour en savoir plus.

Entreprises / Structures associatives : Interventions dans vos locaux en Ile-de-France pour des accompagnements collectifs ou individuels, des ateliers et des formations.

Muriel CARRERE

Hypnopraticienne

Psychologue

Sophrologue certifiée

06-38-61-86-04

hypso@muriel-carrere.fr



<https://muriel-carrere.fr>