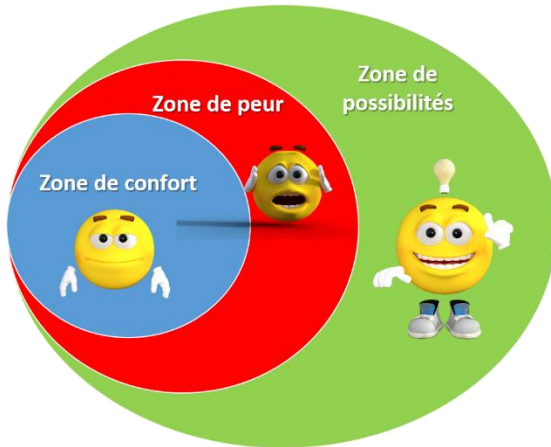




## MA ZONE DE CONFORT

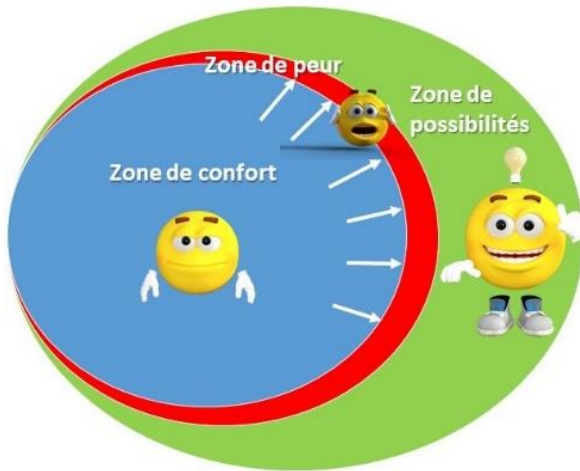


1 La zone de confort est là où, dans ta vie, tu te sens bien ou en terrain connu. Ce sont les relations, les événements et les milieux où tu sais comment réagir, où tu ne te poses pas trop de questions. En bref, tu es confortable, du moins, tu le crois (inspiré de White, 2009).

2 L'anxiété peut arriver lorsque tu sors de ta zone de confort ou même lorsque tu penses à des situations qui te font sortir de ta zone de confort. Tu dois alors passer à travers la zone de peur. Tu ne sais pas comment réagir, tu as peur de l'inconnu, tu ne te sens pas bien. Alors, tu as le goût d'éviter ces situations et de retourner bien au chaud dans ta zone de confort. C'est ce qu'on appelle l'**évitement**. À court terme, l'évitement fait du bien, car l'anxiété redescend instantanément.



Le problème avec l'évitement, c'est que **plus tu évites une situation, plus cette situation devient effrayante**. Ta zone de confort rétrécit, tu te retrouves coincé(e) à l'intérieur ou de plus en plus mal à l'aise lorsque tu en sors.



Il faut alors faire face à tes peurs en sachant qu'en les confrontant, celles-ci vont diminuer et même disparaître. C'est ce qu'on appelle l'**exposition**. À court terme, l'exposition peut être très inconfortable, car ton niveau d'anxiété augmente pendant que tu affrontes la situation. Rappelle-toi que l'anxiété n'est pas dangereuse, qu'elle est passagère et qu'elle finit toujours par redescendre. Plus tu t'exposes à une situation, plus l'anxiété reliée à cette situation diminuera (Forsyth et Eifert, 2007; Gosselin et al., 2019; Harvey et Ilic, 2014).

Tu deviendras alors **plus à l'aise, plus confiant(e) et plus libre**. Le fait de sortir de ta zone de confort est aussi une grande occasion d'apprendre. Tu pourras alors découvrir ta zone de possibilités!

### Pistes de réflexion



1. Peux-tu identifier des situations où tu te sens bien?

---



---



---



---

2. Peux-tu identifier des situations qui génèrent de l'anxiété ou qui te font peur?

---



---



---



---



3. Quelles situations as-tu tendance à éviter?

---

---

---

---

4. Jusqu'où aimerais-tu élargir ta zone de confort? Qu'aimerais-tu être capable de faire?

---

---

---

---

5. Nomme deux moyens que tu pourrais prendre pour tenter d'affronter une situation qui te fait peur :

---

---

---

### Références bibliographiques

Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale et ses partenaires (2019). *Programme HORS-PISTE - Expédition. Guide d'intervention*. Sherbrooke : Université de Sherbrooke.

Forsyth, J. P. et Eifert, G. H. (2007). *The Mindfulness and Acceptance Workbook for Anxiety*. Oakland, USA: New Harbinger Publication Inc.

Gosselin, P., René-de-Cotret, F. et Martin, A. (2019). Un nouvel instrument mesurant des variables cognitives associées au trouble d'anxiété généralisée chez les jeunes : le CAG. *Revue canadienne des sciences du comportement*, 51(4), 219-230.

Harvey, P. et Ilic, V. (2014, juin). Tout d'un coup que... Faire face aux inquiétudes excessives. Communication présentée aux Conférences Fernand-Séguin ISUMM, Montréal, Québec, Canada.

White, A. (2009). *From comfort zone to performance management*. White & MacLean Publishing.