

MA ZONE DE CONFORT

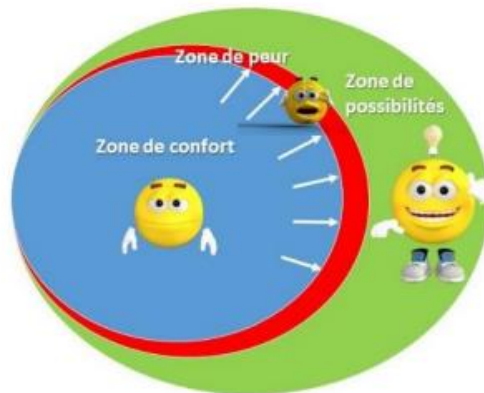


1 La zone de confort est là où, dans ta vie, tu te sens bien ou en terrain connu. Ce sont les relations, les événements et les milieux où tu sais comment réagir, où tu ne te poses pas trop de questions. En bref, tu es confortable, du moins, tu le crois (inspiré de White, 2009).

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.



3

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!

Cet outil a été développé par le



Centre RBC
d'expertise universitaire
en santé mentale



UNIVERSITÉ DE
SHERBROOKE

Mai 2020