

La fausse paix de la zone de confort

On appelle zone de confort tout cet ensemble de circonstances auxquelles nous nous adaptons de manière passive et qui, pour cette même raison, exercent un degré minime d'exigence sur nous. Et bien que, en apparence, cela nous apporte une tranquillité d'esprit, il s'agit d'une fausse paix, car la vie est dynamique : nous aurons beau résister, tôt ou tard, nous devons affronter le changement.

Le problème est que la zone de confort n'est précisément pas un espace idéal pour développer la capacité d'adaptation à la nouveauté. C'est même le contraire. Plus nous répétons des routines et plus nous nous déplaçons sur des terrains connus, plus difficile il nous sera de visualiser et d'aborder les variations.

C'est pourquoi on dit que la zone de confort génère une fausse paix. Cette prétendue tranquillité est liée au fait d'avoir l'impression de tout contrôler. Les personnes concernées n'ont pas réellement confiance en elles. Lorsqu'elles sortent de cette zone, la prétendue paix disparaît et se transforme en angoisse et en sentiment d'insécurité. La tranquillité, dans ce cas, ne dépend alors pas de la personne, mais de la stabilité des circonstances, raison pour laquelle elle est si fragile.

« La seule façon de découvrir les limites du possible est d'aller au-delà de l'impossible. »

-Arthur Clarke-



La zone de confort et la peur

L'un des aspects les plus préoccupants de la zone de confort est qu'elle se construit à partir du sentiment de peur. Ce que recherche une personne qui s'installe dans un contexte de circonstances et de personnes qui lui sont familières, c'est essentiellement le sentiment de sécurité. Elle veut réduire au minimum l'incertitude et, pour cela, elle délimite un territoire subjectif duquel elle ne souhaite pas sortir.

La zone de confort prend forme à partir du sentiment de peur. L'objectif de ne pas en sortir est également dicté par la peur. Tout ce qui ne se trouve pas à l'intérieur de ce territoire connu est considéré comme étant une menace. La nouveauté, la différence, l'inconnu sont considérés comme menaçants pour ceux qui vivent de cette façon. La fausse paix ressentie disparaît lorsqu'un imprévu surgit.

En raison de la présence d'une peur latente, nombreuses sont

les personnes qui pensent que la zone de confort est, en réalité, une zone de danger. Et il s'agit d'une zone de danger, car quiconque s'installe dans cette zone devient progressivement vulnérable : son sentiment de sécurité et sa tranquillité dépendent uniquement de facteurs externes, lesquels peuvent changer à tout moment.

Une fausse paix qui coûte cher

En plus de tout ce que nous venons de commenter, ceux qui restent dans leur zone de confort ne se sentent même pas véritablement tranquilles, même si aucun changement n'est survenu. Ils dépendent tellement de circonstances déterminées que les épisodes de grande anxiété et de fausses croyances ne sont pas rares. Bien qu'ils ne soient pas en danger, ils imaginent les possibles risques pouvant surgir. Cela est source d'angoisse et fait disparaître la fausse paix qui supposément devrait prédominer.

Le prix à payer est également très élevé en matière de sens lorsque quelqu'un s'efforce de ne pas chevaucher la barrière de la zone de confort. L'exemple le plus commun est celui de l'employé qui déteste son travail, mais qui pour rien au monde ne renoncera à lui. Faire quelque chose que l'on n'aime pas ne doit certainement pas être source de tranquillité. Mais pour certains, la peur de s'affronter à la nouveauté et à l'incertitude est bien plus effrayante.

Ceux qui se maintiennent dans la zone de confort ne sont pas réellement plus tranquilles, ni plus heureux. Ils ne font que créer une cachette pour gérer la peur. Ils ne résolvent pas leur sentiment d'insécurité, ils le renforcent même.

La seule façon de surmonter ses

peurs

La seule façon de surmonter ses peurs, c'est de les affronter... Nous le savons tous, même si parfois nous tentons d'éviter cela. Faire face à sa peur n'est pas plaisant, du moins au début. Cela nous conduit vers nos propres limites et génère donc des sensations désagréables. Pendant un moment, nous éprouvons de la peur très intensément.



Au fond, rester dans la zone de confort est une façon de déclarer que nous nous sentons incapables de faire de nombreuses choses. Il est vrai que nous ne sommes pas capables de faire certaines choses, car la réalité nous impose des limites. Nous ne sommes pas capables d'être immortels ou encore d'empêcher des événements qui génèrent de la douleur. Nous ne sommes pas capables de trouver le chemin pour récupérer notre équilibre.

Lorsque nous parvenons à avoir confiance en nous d'une manière

raisonnable, les peurs reprennent leur véritable dimension. Une sensation de tranquillité apparaît également. Cette sensation n'a plus rien à voir avec cette fausse tranquillité, elle est liée à de meilleures attentes vis-à-vis de notre propre accomplissement.

Nous avons besoin de ce sentiment de confiance. En effet, il nous permet de transformer notre vie en ce que nous souhaitons, plutôt que de la réduire à une zone de confort dans laquelle, certes, nous nous sentons protégés ,mais qui, surtout, nous emprisonne.

Source: <https://nospensees.fr/>