

DATE

Sortir de sa Zone de Confort : 3 Exercices pour Réduire la Peur et Renforcer la Flexibilité

Bienvenue !

Ce guide a été conçu pour t'accompagner dans la pratique des trois exercices présentés dans l'épisode de podcast. Si tu ressens le besoin de changement mais que la peur te freine, ces exercices sont là pour te donner des outils concrets et renforcer ta capacité à avancer, même face à l'inconnu.



Avant de commencer :

Prends quelques minutes pour noter ton objectif actuel, ce que tu aimerais réaliser mais qui te fait peur. Cela peut être un changement professionnel, une reconversion, une décision personnelle... Écris-le ici pour clarifier ta motivation.

Ton objectif (ce que tu aimerais faire mais qui te fait peur) :

Exemple : "Je voudrais me lancer dans une nouvelle carrière mais j'ai peur de perdre ma sécurité financière."



DATE

Exercice 1 : Imaginer le Pire du Pire et Trouver des Solutions

Objectif : Cet exercice t'aide à envisager le pire scénario que tu redoutes par rapport à ton objectif et à trouver des solutions concrètes. Il te permet de voir que même dans les situations inconfortables, il y a des ressources et des possibilités.

Étapes :

*Visualise le pire scénario : Pense à la situation qui te fait peur par rapport à ton objectif.

Note ci-dessous le pire scénario qui te vient à l'esprit.

Par exemple : perte de stabilité financière, jugement des autres, sentiment d'échec.

Ton pire scénario :

Exemple : "Si je quitte mon emploi pour changer de carrière, je risque de ne pas retrouver la même sécurité financière et de décevoir mes proches."

Trouve des solutions possibles

Liste ici les solutions ou alternatives que tu pourrais envisager pour faire face à ce scénario.

- > Quelles compétences ou ressources as-tu déjà ?
- > Qui pourrait te soutenir dans ce processus ?

Tes solutions :

Exemple : "Je pourrais chercher un emploi à mi-temps, proposer des services en freelance, réduire mes dépenses pour un temps, demander de l'aide à ma famille..."



DATE

Exercice 2 : Entrer en Gratitude pour ce qui est déjà là

Objectif : La gratitude t'aide à te connecter aux aspects positifs de ta vie et à diminuer la peur en te focalisant sur ce que tu possèdes déjà comme ressources.

Étapes :

*Note trois choses pour lesquelles tu es reconnaissante aujourd'hui.

*Pense aux aspects de ta vie qui te donnent de la force et du soutien par rapport à ton objectif, ou simplement dans ta vie quotidienne. Ça peut être des personnes, des compétences, des expériences.

Exemples de gratitude :

"Je suis reconnaissante pour ma famille qui me soutient, mes compétences accumulées au fil des années, pour la chance d'avoir un lieu de vie confortable et sécurisant, d'avoir des enfants en bonne santé..."

*Ressens cette gratitude

*Prends un moment pour vraiment ressentir cette gratitude. Imagine ces éléments comme des piliers solides qui te soutiennent dans ton parcours.

Tes trois grâces (ou plus !):



DATE

Exercice 3 : Lancer une Micro-Action

Objectif : Passer à l'action avec une première étape simple te permet de prouver à toi-même que tu es capable d'avancer, même par petits pas, et de réduire la peur en ne faisant pas un grand saut en une fois.

Étapes :

*Définis une micro-action que tu peux faire dès aujourd'hui
Choisis une petite action qui te rapproche de ton objectif. Il peut s'agir d'une recherche d'informations, d'un appel, ou d'une réflexion rapide.

Exemples de micro-actions :

"Prendre rendez-vous avec un conseiller, contacter une personne qui a déjà fait une reconversion, ou chercher des formations en ligne."

*Effectue cette action et note ton ressenti

*Une fois l'action réalisée, note ici comment tu te sens. Avoir franchi cette première étape est une preuve concrète de ta capacité à avancer.

Ta micro-action :

> Ressenti après l'action :

Exemple : *"Je me sens fière d'avoir fait ce premier pas. Ce n'était pas si difficile. Ça me donne confiance pour la suite."*



DATE

Réflexion finale

Maintenant que tu as terminé les exercices, prends un moment pour évaluer ton niveau de flexibilité et d'adaptabilité à nouveau.

Est-ce que tu te sens un peu plus confiante pour sortir de ta zone de confort ?

Note ton ressenti ici : _____

Ton niveau de flexibilité maintenant (1 à 10) : ____

Conclusion et Rappel

Ces exercices sont des pratiques que tu peux répéter chaque fois que tu ressens la peur du changement.

Ils te permettent de voir que chaque peur peut être surmontée et que chaque étape, même petite, te rapproche de la vie que tu souhaites.

Bravo d'avoir pris ce temps pour toi !

