



Comment retrouver son esprit d'aventure ?

DOUILLETTE, LA ROUTINE NOUS INSTALLE DANS UNE ZONE DE CONFORT. MAIS QUELLE SOURCE D'ENNUI ! ALORS, ON OSE, ON RÉVEILLE NOTRE IMAGINATION... POUR RÉINVENTER NOTRE VIE.

C'est humain... nous avons tous besoin d'évoluer en territoire connu, afin de ne pas mettre notre énergie au service de notre sécurité. Ce territoire comporte des secteurs que l'on estime sûrs - domicile, quartier, lieu de travail - où l'on pratique des activités familières : c'est notre zone de confort. Plus on s'en éloigne, plus l'appréhension augmente et plus nous nous trouvons sous tension. Cette tendance naturelle à ne jamais quitter notre espace habituel fait qu'il devient trop souvent une « zone de non-évolution ». Alors, l'ennui et la frustration s'installent. C'est ce qu'expérimentent les personnes qui disent avoir tout pour être

heureuses, mais qui ne se sentent pas épanouies. La raison en est simple. Ce qui nous est familier n'est pas toujours pour autant agréable : par exemple, les embouteillages que nous affrontons pour aller travailler font partie de notre zone de confort !

Retrouver le goût du risque

Ce petit monde bien tranquille est finalement le lieu d'opportunités manquées faute d'audace : ainsi on peut passer à côté d'une belle rencontre, refuser une nouvelle orientation professionnelle car on craint de ne pas être à la hauteur... Pour aller vers la nouveauté, il est nécessaire d'accepter

de se mettre en danger et de quitter nos habitudes. En fait, le goût de la nouveauté s'éduque. Et cet apprentissage nous aide à retrouver le chemin de l'aventure...

► **Bousculez vos habitudes** en multipliant les changements sans pour autant passer directement au saut à l'élastique. L'astuce, c'est d'essayer quelque chose de nouveau chaque semaine, chaque mois. Ainsi, dans votre restaurant habituel, commandez autre chose que votre plat préféré. Pour vous rendre au travail, prenez un autre chemin. Le week-end, marchez lentement en visitant les quartiers de votre ville où vous ne mettez jamais les pieds. Côté culture, explorez de nouveaux univers en lisant des auteurs qui vous sont jusqu'alors inconnus. Écoutez du rap si vous n'aimez que la pop. En voyage, osez le changement en partant sans rien planifier.

► **Embarquez un(e) ami(e)** dans l'aventure. Le plus dur, lorsque l'on entreprend quelque chose d'inédit, ce sont les débuts, quand on se sent ridicule, maladroit, que l'on est prompt au découragement. À deux, c'est plus facile. On pense moins au regard des autres, on ne se sent pas jugé, on prend

conscience de rythmes différents et l'on s'entraîne mutuellement.

► **Forcez-vous** à faire une des choses que vous repoussez sans cesse. Votre manque de motivation est lié à la peur : celle de vous tromper, de ne pas réussir, de ne pas en avoir les capacités. Faites une liste de vos envies (apprendre le chinois, le piano, le tir à l'arc, une langue vivante...) et efforcez-vous d'en réaliser une, en privilégiant de progresser en douceur, un pas après l'autre. Le but, c'est d'avancer en osant !

Alexandra Durand

ILS TÉMOIGNENT

Marc, 53 ans, commercial

✓ « La première fois que j'ai fait décoller un avion, je n'y croyais pas. J'ai tiré sur un levier, et me suis retrouvé à 500 m au-dessus de mon village. Le plus dur, c'est la théorie. Moi qui suis nul en maths, je me suis aperçu que je comprenais tout. »

Marthe, 37 ans, enseignante

✓ « Tous les étés, je pars au même endroit. Je hais la route. Il y a cinq ans, j'ai pris un chemin différent. C'est plus long, mais je n'ai eu que des bonnes surprises : un château, une auberge, un resto. La corvée s'est transformée en plaisir. »

C'est nouveau

Après le best-seller *J'arrête de râler !*, Christine Lewicki, coach en entreprise, revient avec le livre *Wake-Up !*

Ludique et pédagogique, il nous guide pour oser être brillant(e), créer sa réalité avec ses mots... 4 principes



fondamentaux pour cesser de vivre sa vie à moitié endormi. Éd. Eyrolles 11,90€