

COURS 7 CNV LES BESOINS

- Répétition vocabulaire rapide de la première partie des cours
- Remarques sur contrôle continu première partie
- Instructions pour seconde partie pour le 2 décembre 2022

Zone de confort :

Aujourd'hui plus qu'hier, l'expression « zone de confort » est entrée dans le langage courant avec, en écho, l'injonction souvent émise « Sors-en ! ». Parfois aussi, ce sont des événements venus de l'extérieur qui nous propulsent en dehors.

Bref, le moment est venu de faire le point sur ce concept avec un zoom sur la définition et le schéma de la zone de confort.

1. Définition de la zone de confort

La zone de confort est, par définition, un espace de sécurité intérieure. C'est un état psychologique où l'on ressent un bien-être certain et un contentement relativement affirmé. Ce contentement relève d'une émotion connue : la joie. Rappelons, au passage, que la joie est une **émotion principale**. Elle se distingue des trois autres émotions (peur, colère, tristesse), qui ne sont pas ressenties lorsque nous restons dans notre zone de confort.

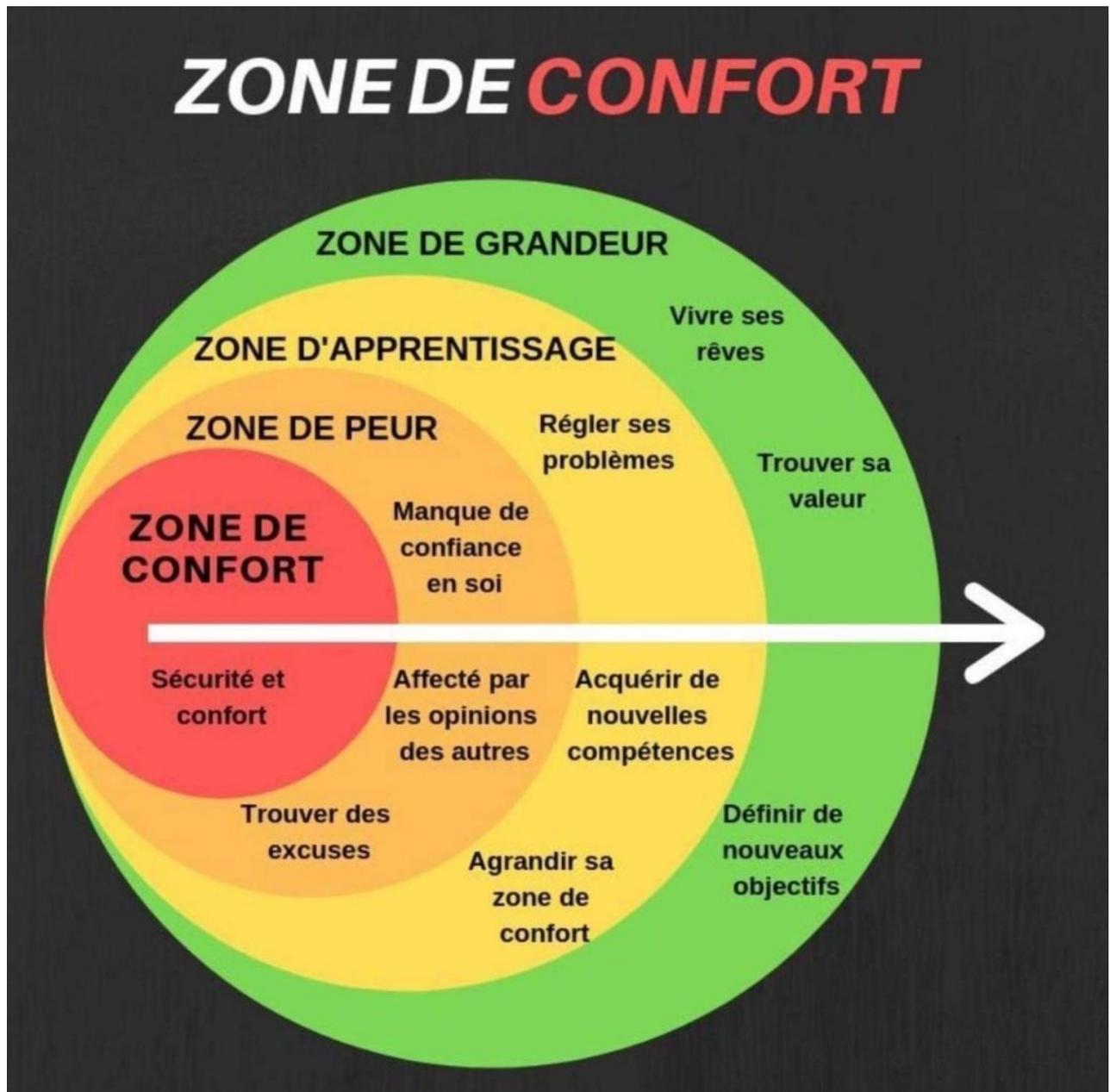
Auteur clé sur le sujet, **Judith M. Bardwick** précise que la zone de confort est « l'état comportemental d'une personne qui choisit de vivre dans une position neutre d'anxiété. » Autrement dit, l'anxiété est réduite à son niveau minimum, à l'instar du manque, de la vulnérabilité, du sentiment d'injustice et de la peur de l'inconnue.

En outre, cette zone offre l'agréable sensation d'avoir la maîtrise de la situation, en ayant les ressources suffisantes pour y rester indéfiniment.

Comment s'entretient la zone de confort

La zone de confort est un ensemble d'habitudes que nous entretenons. Ce sont à la fois des comportements que nous répétons et qui nous rassurent. Mais ce sont également des pensées et des **schémas cognitifs** que nous perpétuons sans les changer ni les remettre en cause. Ces habitudes comportementales et cognitives peuvent d'ailleurs finir par nous emprisonner en nous séparant d'un environnement qui nous paraît hostile.

2. Schéma de la zone de confort et comment en sortir



Repéré sur internet, le schéma ci-dessus résume parfaitement la zone de confort et les étapes à franchir pour en sortir.

Etape 1 : affronter et traverser la zone de peur.

Le passage de celle-ci est souvent synonyme d'une perte de [confiance en soi](#), voire d'[estime de soi](#). Nous sommes particulièrement sensibles et affectés par les opinions des autres. Nous nous donnons facilement des excuses pour rentrer dans notre coquille, etc.

Etape 2 : traverser la zone d'apprentissage.

Il convient de traverser la zone de confort afin d'acquérir de nouvelles compétences et de l'expérience utile. Ainsi, cet apprentissage permet de retrouver progressivement une certaine maîtrise de la situation. Nous savons résoudre les problèmes et, sensation agréable, nous nous sentons de plus en plus à l'aise. La confiance en soi, qui est la capacité à se penser capable de faire les choses, remonte.

Rester dans cette zone d'apprentissage a pour effet d'agrandir la zone de confort initiale et de nous mener vers la zone suivante : la zone de grandeur.

Etape 3 : la zone de grandeur est celle de la nouveauté.

Oui, la zone de grandeur est celle où nous atteignons de nouveaux objectifs, vivons de nouveaux rêves. Notre réalité se transforme positivement et nous offre davantage de contentement et d'épanouissement. Chacun / chacune trouve alors sa valeur et peut se réconcilier avec soi-même.

3. Sortir ou ne pas sortir de sa zone de confort ?

Soyons clair : rester dans sa zone de confort offre bien des avantages. La vie est plus agréable. Le maintien des situations, des comportements et de nos idées offre un sentiment de bien-être et de maîtrise. Dès lors, faut-il ou non en sortir ? Schématiquement, trois cas de sortie se présentent.

Cas 1 : un événement extérieur nous en expulse

Parfois, une intervention extérieure ou un événement indépendant de notre volonté (accident, problème de santé, rupture professionnelle ou relationnelle décidée par autrui...) provoque un choc ou un mouvement qui nous sort de notre zone de confort. Nous sommes propulsés dans une zone de peur, puis d'apprentissage. En clair, nous n'en sortons pas volontairement. Nous en avons été expulsés.

Dès lors, l'objectif n'est pas forcément de revenir dans notre zone de confort comme l'escargot rentre dans sa coquille. Il est plutôt d'affronter au mieux la situation en traversant les zones de peur et d'apprentissage afin d'atteindre au plus vite la zone de grandeur et d'épanouissement nouveau. Une nouvelle vie avec davantage d'apaisement s'ouvre à nous...

Cas 2 : nous souhaitons en sortir volontairement

Sortir de la zone de confort peut relever d'une volonté personnelle. L'envie de lâcher une situation de routine ou d'endormissement, l'envie de relever un challenge. Rester dans une zone de confort risquerait de nous faire passer à côté de certains bienfaits de la vie, d'expériences ou d'apprentissages nouveaux. Pas de souci dans ce cas là. Toutefois, sortir de

sa zone de confort nécessite de prendre la mesure des risques pour soi et pour son environnement, et de bien adapter son comportement à la situation pour ne pas partir fleur au fusil !

Cas 3 : elle devient une prison invisible

Troisième possibilité : nous restons dans cette zone de sécurité en raison d'une inertie bien ancrée. Confortablement installés, nous croyant à l'abri de tout danger, nous ne voyons pas les événements extérieurs progresser et nous menacer. Par exemple, je prends plaisir à bien faire mon travail et me focalise dessus, sans voir que la révolution technologique fait disparaître mon métier ou mon entreprise. Dans ce cas là, se maintenir dans notre zone de confort peut relever du déni.

Cela devient un comportement inadapté à la situation, voire dangereux pour soi-même. Jusqu'au jour où, peut être, l'environnement nous réveillera brutalement et nous expulsera de notre zone de confort. Nous en reviendrons alors au cas n°1.

Dans tous les cas, je ne préconise aucunement une sortie obligatoire de notre zone de confort. Prenons simplement du recul et de la hauteur pour évaluer ce qui est bon pour nous et notre environnement aujourd'hui et demain. Puis, à notre rythme, glissons progressivement vers les zones d'apprentissage et de grandissement. Ce qui nécessitera sans doute de traverser des turbulences en acceptant d'affronter et de gérer temporairement inconfort et peur. Ainsi va la vie.

Sylvain Seyrig, *coach professionnel à Paris*

EXERCICE Partie 1 :

Pouvez vous clairement définir ce qui définit votre zone de confort personnel ?

20 lignes environ

EXERCICE Partie 2 :

Qu'accepteriez vous de sacrifier ou réduire de votre zone de confort ? Pouvez vous imaginer ce que cela provoquerait comme changements ? Qu'est ce qu'il vous faudrait accepter et quelles actions de votre vie changeraient ?

15 à 20 lignes

LES BESOINS

Liste des catégories de besoins au tableau en désordre

Retrouver une logique et un classement ensemble

De la liste des besoins cités la classe passée : où les situer dans les catégories définies

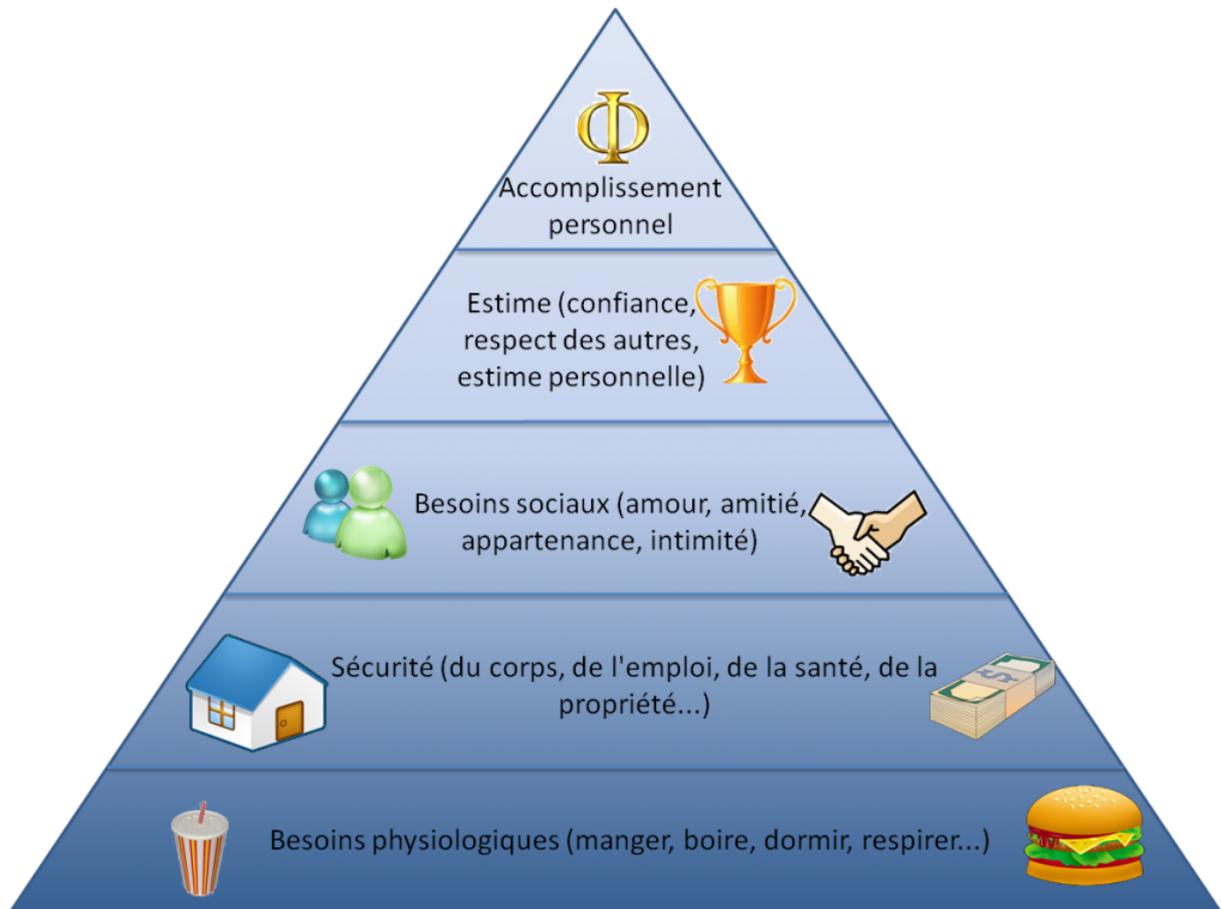
Support :

Les 14 besoins fondamentaux selon Virginia Henderson

Besoin	Description du besoin
Respirer	Capacité d'une personne à maintenir un niveau d'échanges gazeux suffisant et une bonne oxygénation.
Boire et manger	Capacité d'une personne à pouvoir boire ou manger, à mâcher et à déglutir . Également à avoir faim et absorber suffisamment de nutriments pour capitaliser l'énergie nécessaire à son activité.
Éliminer	Capacité d'une personne à être autonome pour éliminer selles et urine et d'assurer son hygiène intime. Également d'éliminer les déchets du fonctionnement de l'organisme.
Se mouvoir et maintenir une bonne posture	Capacité d'une personne de se déplacer seule ou avec des moyens mécaniques, d'aménager son domicile de façon adéquate et de ressentir un confort. Également de connaître les limites de son corps.
Dormir, se reposer	Capacité d'une personne à dormir et à se sentir reposée. Également de gérer sa fatigue et son potentiel d'énergie.
Se vêtir et se dévêtir	Capacité d'une personne de pouvoir s'habiller et se déshabiller, à acheter des vêtements. Également de construire son identité physique et mentale.
Maintenir sa température corporelle dans la limite de la normale (37,2 °C)	Capacité d'une personne à s'équiper en fonction de son environnement et d'en apprécier les limites.
Être propre et protéger ses téguments	Capacité d'une personne à se laver, à maintenir son niveau d'hygiène, à prendre soin d'elle et à se servir de produits pour entretenir sa peau, à ressentir un bien-être et de se sentir beau. Également à se percevoir au travers du regard d'autrui.

Être propre et protéger ses téguments	Capacité d'une personne à se laver, à maintenir son niveau d'hygiène, à prendre soin d'elle et à se servir de produits pour entretenir sa peau, à ressentir un bien-être et de se sentir beau. Également à se percevoir au travers du regard d'autrui.
Éviter les dangers	Capacité d'une personne à maintenir et promouvoir son intégrité physique et mentale, en connaissance des dangers potentiels de son environnement.
Communiquer avec ses semblables	Capacité d'une personne à être comprise et comprendre grâce à l'attitude, la parole, ou un code. Également à s'insérer dans un groupe social, à vivre pleinement ses relations affectives et sa sexualité.
Agir selon ses croyances et ses valeurs	Capacité d'une personne à connaître et promouvoir ses propres principes, croyances et valeurs. Également à les impliquer dans le sens qu'elle souhaite donner à sa vie.
S'occuper en vue de se réaliser	Capacité d'une personne à avoir des activités ludiques ou créatrices, des loisirs, à les impliquer dans son auto-réalisation et conserver son estime de soi . Également de tenir un rôle dans une organisation sociale.
Se récréer	Capacité d'une personne à se détendre et à se cultiver. Également à s'investir dans une activité qui ne se centre pas sur une problématique personnelle et d'en éprouver une satisfaction personnelle.
Apprendre	Capacité d'une personne à apprendre d'autrui ou d'un événement et d'être en mesure d'évoluer. Également à s'adapter à un changement, à entrer en résilience et à pouvoir transmettre un savoir.

Ecoute des définitions modifiées pour associations logiques



Pyramide des besoins de Maslow

Commentaires et discussion

Quels sont les besoins cachés qui sont exprimés ?

Observations sur des actes de langage pour deviner les besoins cachés