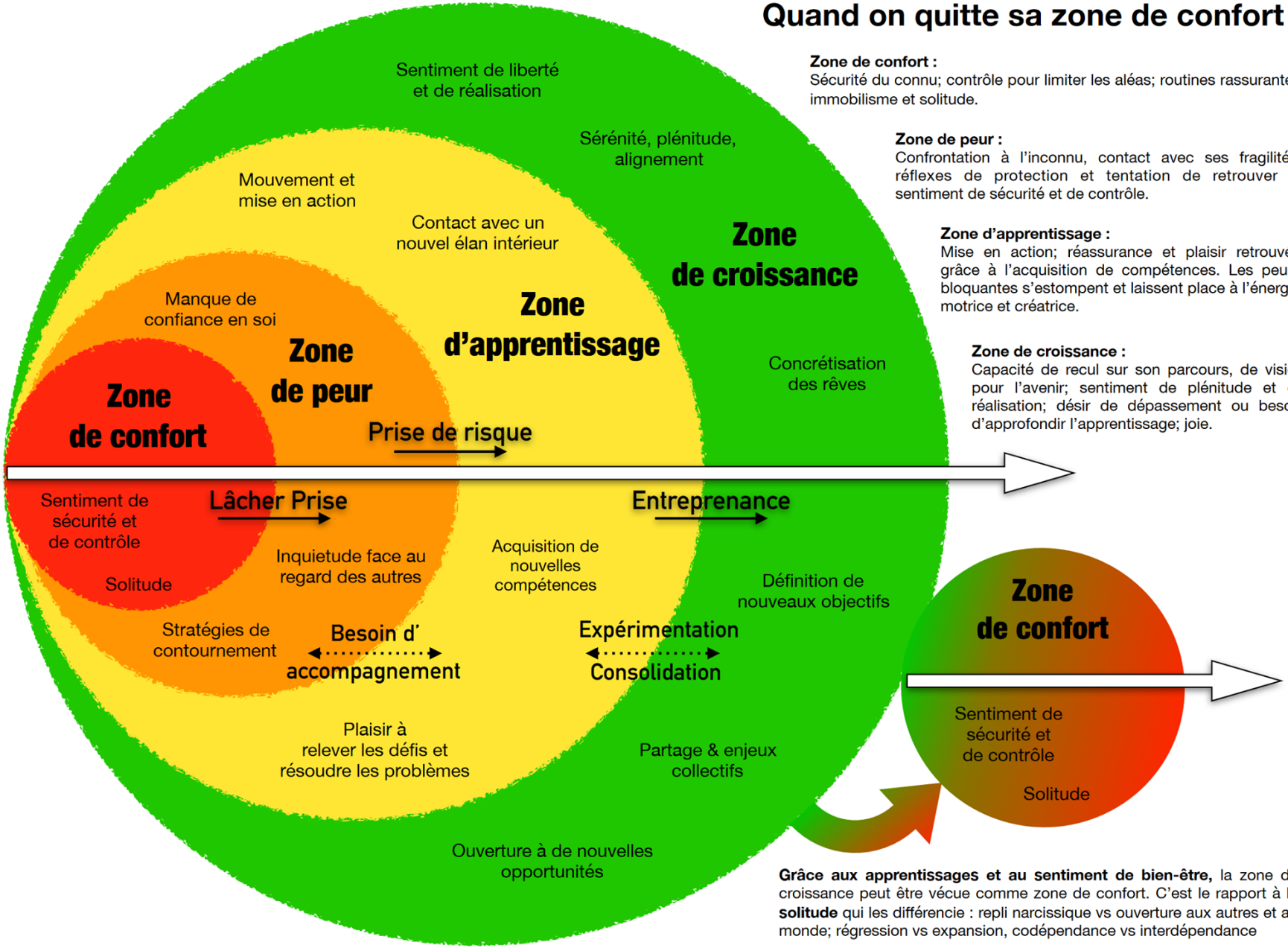
Quand on quitte sa zone de confort



Zone de confort :
Sécurité du connu; contrôle pour limiter les aléas; routines rassurantes; immobilisme et solitude.

Zone de peur :
Confrontation à l'inconnu, contact avec ses fragilités; réflexes de protection et tentation de retrouver le sentiment de sécurité et de contrôle.

Zone d'apprentissage :
Mise en action; réassurance et plaisir retrouvés grâce à l'acquisition de compétences. Les peurs bloquantes s'estompent et laissent place à l'énergie motrice et créatrice.

Zone de croissance :
Capacité de recul sur son parcours, de vision pour l'avenir; sentiment de plénitude et de réalisation; désir de dépassement ou besoin d'approfondir l'apprentissage; joie.

Grâce aux apprentissages et au sentiment de bien-être, la zone de croissance peut être vécue comme zone de confort. C'est le rapport à la **solitude** qui les différencie : repli narcissique vs ouverture aux autres et au monde; régression vs expansion, codépendance vs interdépendance

www.Entreprenance.com © Jérôme Frugère - Fev. 2019 - Licence Creative Commons BY-SA