



Dimanche 19 avril 2026

DBI Unité de Bohicon

*Par amour,
Pour l'amour*



SORTIR DE SA ZONE DE CONFORT

“Oser évoluer pour réussir”

Présentateur: AKAKPOVI Agossou Jacques

*Par amour,
Pour l'amour*

INTRODUCTION



- Sortir de sa zone de confort est souvent perçu comme un défi, voire une source d'inconfort ou de peur. Pourtant, c'est précisément en quittant ce cadre que l'on découvre de nouvelles opportunités, que l'on développe ses compétences et que l'on renforce sa confiance en soi.



INTRODUCTION (Suite)

Rester dans sa routine peut donner une illusion de sécurité, mais limiter notre capacité à évoluer et à nous adapter. A l'inverse, oser affronter l'inconnu permet de repousser ses limites, d'apprendre de ses erreurs et de sortir de sa zone de confort apparaît comme une étape essentielle pour grandir, tant sur le plan personnel que professionnel.



PLAN

Introduction

- I - Définition et compréhension
 - II - Limites de la zone de confort
 - III - Pourquoi en sortir
 - IV - Comment sortir de sa zone de confort
 - V - Conseils pratiques
- Conclusion



I- Définition et compréhension

- La zone de confort

La zone de confort est un espace mental où nos habitudes nous rassurent, mais limitent notre évolution.

Environnement où l'on se sent en sécurité,

Activités maîtrisées, sans stress ni risqué.

Basée sur nos habitudes et notre routine.



Définition (Suite)

C'est un état dans lequel tout est familier. On évite les risques et les situations nouvelles, ce qui est rassurant mais limite notre évolution.

Nous vivons dans:

- Peu de progression
- Routine
- Manque de nouvelles expériences



II- Les limites de la zone de confort

- Peu ou pas de progression
- Routine répétitive
- Difficulté à s'adapter au changement
- Risque de stagnation personnelle et professionnelle

Rester trop longtemps dans cette zone peut nous empêcher de découvrir notre potentiel et de saisir des opportunités importantes.



III- Pourquoi en sortir ?

Le pourquoi parceque sortir de sa zone de confort permet de:

- Développer de nouvelles compétences
- Renforcer la confiance en soi
- Découvrir de nouvelles opportunités
- Favoriser l'innovation et la créativité

Chaque fois qu'on sort de cette zone, on apprend quelque chose de nouveau, même si cela fait peur au début.

*Par amour,
Pour l'amour*



□ Les peurs associées

Les peurs associées à l'évolution de la zone de confort sont souvent:

- Peur de l'échec
- Peur du jugement des autres
- Peur de l'inconnu
- Manque de confiance en soi

Ces peurs sont normales. Tout le monde les ressent.
L'important est de ne pas les laisser nous bloquer.

*Par amour,
Pour l'amour*



IV- Comment sortir de sa zone de confort ?

- Fixer de petits objectifs réalisables
- Sortir progressivement (pas à pas)
- Essayer régulièrement de nouvelles expériences
- Accepter l'échec comme un apprentissage

Il ne s'agit pas de tout changer d'un coup, mais d'avancer progressivement en se mettant au défi.



□ La zone de croissance

Si on sort trop brusquement, on entre dans une zone de panique. L'objectif est de rester dans une zone où l'on est challengé mais pas dépassé.

Il faut comprendre qu'on est :

- Située entre confort et panique
- Zone d'apprentissage et de progression
- Développement des compétences et de la confiance



□ Exemples concrets pour évoluer dans sa zone confort

- Prendre la parole en public
- Apprendre une nouvelle langue ou compétence
- Voyager seul
- Changer de travail ou lancer un projet

Ces exemples montrent que sortir de sa zone de confort peut concerner tous les aspects de la vie.



V- Conseils pratiques

- Se fixer des défis réguliers
- S'entourer de personnes motivantes
- Rester positif face aux difficultés
- Célébrer chaque progrès

Chaque petite victoire compte. C'est ce qui permet de construire une vraie confiance en soi



Conclusion

- La zone de confort est rassurante mais limitante
- Le progrès passe par le changement
- Oser agir malgré la peur
- Sortir de sa zone de confort est indispensable pour évoluer. C'est souvent inconfortable, mais c'est là que se trouvent les meilleures opportunités.
- *Là où finit votre zone de confort commence votre vraie vie.*



Merci de votre

Aimable attention

*Par amour,
Pour l'amour*

Apports

Témoignages

Suggestions

Questions

*Par amour,
Pour l'amour*

