

PROGRAMME DE COOPÉRATION TRANSFRONTALIÈRE
GRENSOverschrijdend Samenwerkingsprogramma



Habitat Défi-Jeunes

*Sortir de sa
Zone de Confort*

Journée Social Lab 19-05-2022



AVEC LE SOUTIEN DU FONDS EUROPÉEN DE DÉVELOPPEMENT RÉGIONAL
MET STEUN VAN HET EUROPEES FONDS VOOR REGIONALE ONTWIKKELING



PROGRAMME DE COOPÉRATION TRANSFRONTALIÈRE
GRENDOERSCHRIJDEND SAMENWERKINGSPROGRAMMA



Habitat Défi-Jeunes



Module
Formation



Module
Emploi



Module
Mobilité



AVEC LE SOUTIEN DU FONDS EUROPÉEN DE DÉVELOPPEMENT RÉGIONAL
MET STEUN VAN HET EUROPEES FONDS VOOR REGIONALE ONTWIKKELING

Avec le
soutien
de la
Wallonie

MEL
MÉTROPOLE
EUROPÉENNE DE LILLE

Cette matinée ...



Sylvain Cigna

Coach et formateur pour les professionnels de l'éducation

Directeur dans le secteur de l'aide à la jeunesse

Créateur de contenu



sylvain.cgn



Kairos Coaching

AVEC LE SOUTIEN DU FONDS EUROPÉEN DE DÉVELOPPEMENT RÉGIONAL
MET STEUN VAN HET EUROPEES FONDS VOOR REGIONALE ONTWIKKELING

PROGRAMME DE COOPÉRATION TRANSFRONTALIÈRE
GRENSOverschrijdend Samenwerkingsprogramma



Habitat Défi-Jeunes

Sortir de sa Zone de Confort

Une nécessité pour l'accompagnateur

Journée Social Lab 19-05-2022



**AVEC LE SOUTIEN DU FONDS EUROPÉEN DE DÉVELOPPEMENT RÉGIONAL
MET STEUN VAN HET EUROPEES FONDS VOOR REGIONALE ONTWIKKELING**

Avec le
soutien
de la
Wallonie

MEL
MÉTROPOLÉ
EUROPÉENNE DE LILLE

Êtes-vous confortablement installés ?

**AVEC LE SOUTIEN DU FONDS EUROPÉEN DE DÉVELOPPEMENT RÉGIONAL
MET STEUN VAN HET EUROPEES FONDS VOOR REGIONALE ONTWIKKELING**

Nous allons justement travailler à
Éviter ça !

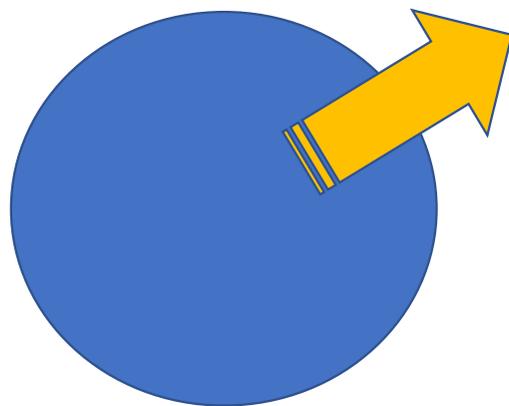
**AVEC LE SOUTIEN DU FONDS EUROPÉEN DE DÉVELOPPEMENT RÉGIONAL
MET STEUN VAN HET EUROPEES FONDS VOOR REGIONALE ONTWIKKELING**

Avant de commencer...

Je vous parle un peu de moi



Relation entre : sortie de la zone de confort
et



- l'apprentissage
- l'estime de soi
- la réussite,
- le Bonheur

Revenons d'abord en enfance...

Apprentissages permanents

associés

- à la peur
- au dépassement
- à l'excitation
- à la joie
- à la frustration



L'âge adulte :

- les habitudes
- la routine (métro, boulot, dodo)
- la stabilité
- l'organisation



Définition de la zone de confort :

C'est un état psychologique dans lequel une personne se sent à l'aise. Dans cette zone, elle peut garder le contrôle tout en éprouvant un faible niveau de stress et d'anxiété. Dès lors, un niveau constant de performance est possible.

White, from Comfort Zone to Performance Management

L'espace où notre incertitude, le manque et la vulnérabilité sont réduits au minimum et où nous croyons que nous aurons accès à suffisamment de nourriture, d'amour, d'estime, de talent, et de temps. Où nous avons le sentiment d'avoir un certain contrôle.

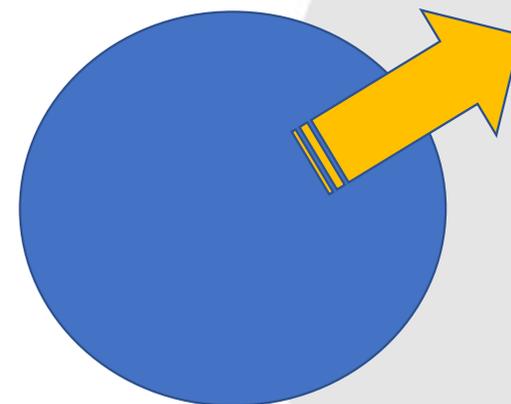
Brown, Comfort zone: Model or metaphor?

Zone de confort :

- Un état psychologique
- Ne dépend pas forcément des circonstances externes
- Faible niveau de stress ou d'anxiété
- Nous sommes tous différents par rapport à celle-ci
- Permet un niveau constant de performance
- Nous y avons le contrôle

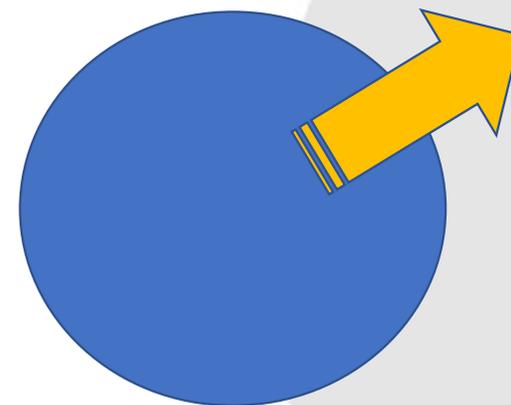
Pourquoi sortir de la zone de confort ?
Pourquoi se compliquer la vie ?

1. Pour retrouver la peur, le dépassement, l'excitation mais également, la joie, la magie de la vie
2. Pour être de nouveau en posture d'apprentissage
3. Plus important encore en tant qu'intervenants !



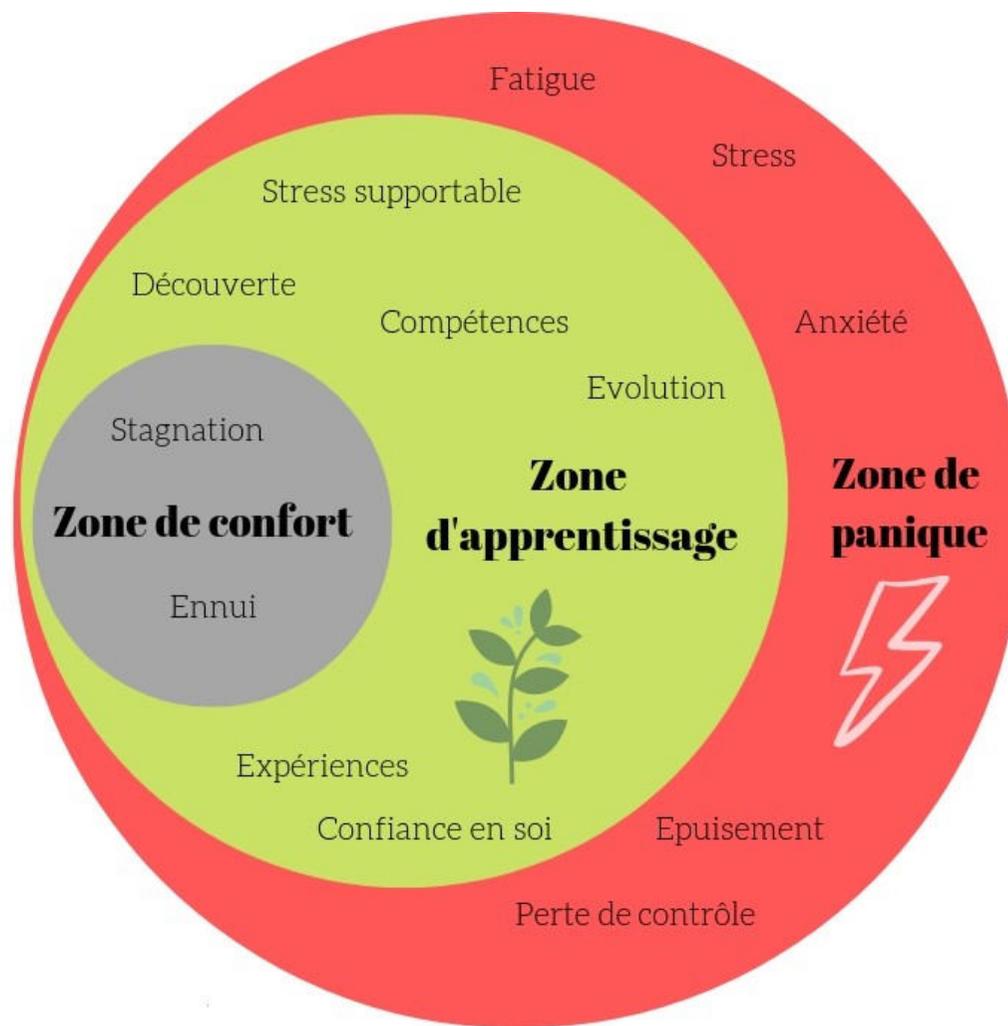
Pourquoi sortir de la zone de confort ?
Pourquoi se compliquer la vie ?

- Anticiper l'objection la plus commune de nos bénéficiaires
- Être cohérents et congruents
- Développer la relation de confiance
- Fournir un modèle



Comment sortir de sa Zone de Confort ?

- L'identifier :
Il s'agit des habitudes d'action et de pensée, des mauvaises habitudes.
- Des peurs apparaissent quand nous approchons de la limite de la zone de confort.
- Hors de cette limite, c'est la zone d'apprentissage

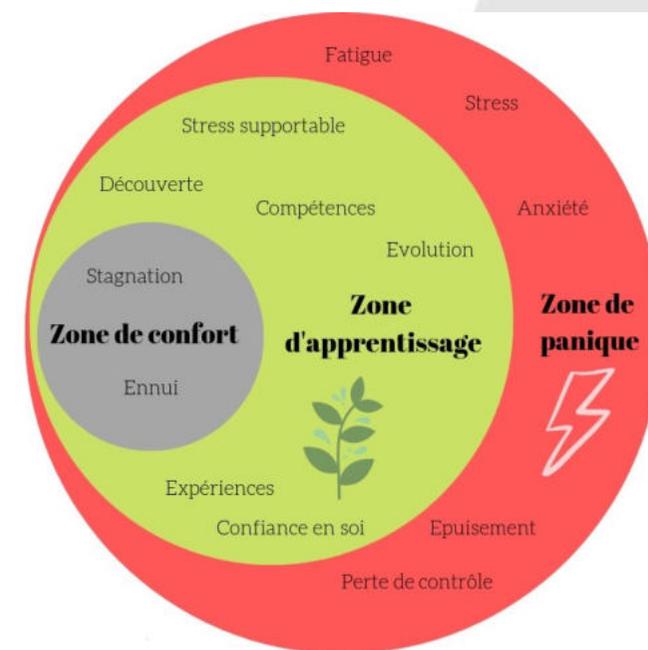


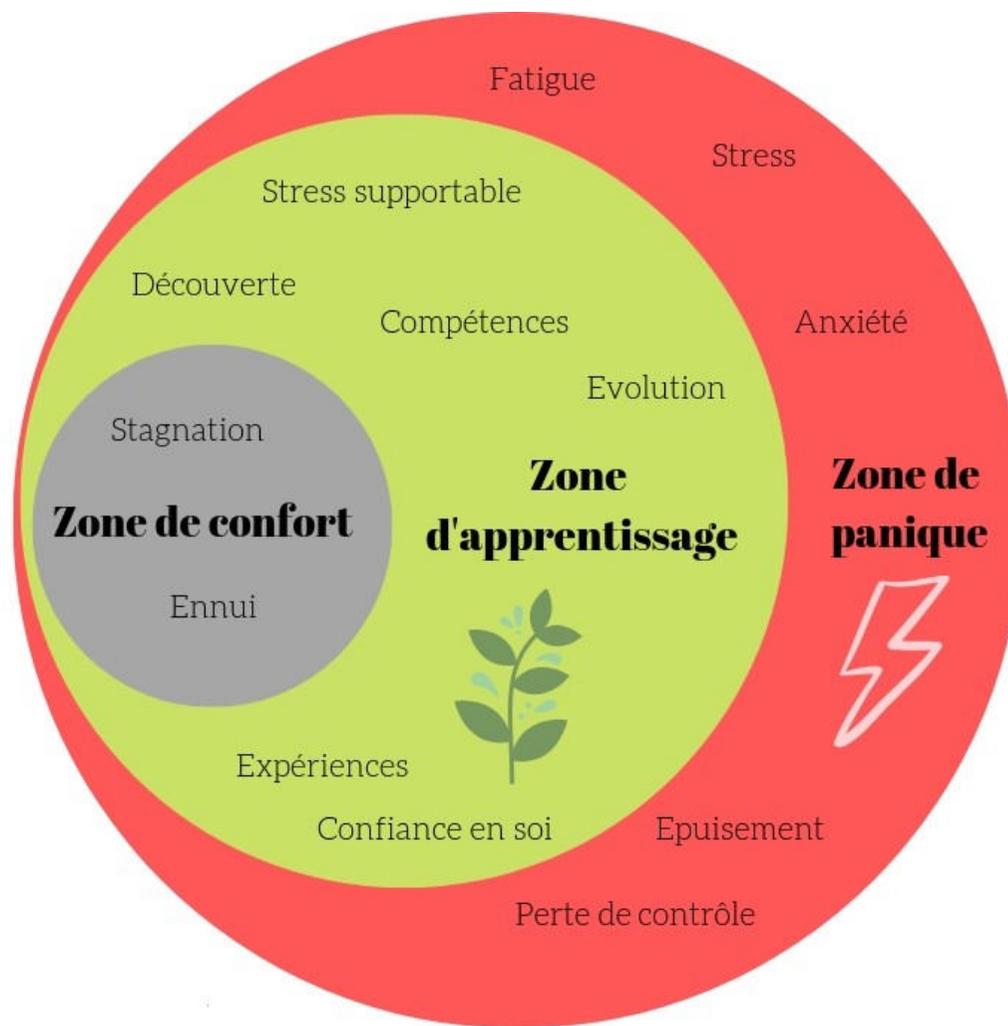
Comment sortir de la zone de confort ?

1. Le faire consciemment
2. Obtenir de l'information sur nos peurs et nos blocages
3. Les accepter et les dépasser
4. Connaître et gérer ses peurs conduit à une meilleure confiance en soi et à développer de nouvelles compétences.

Exercice : noter nos peurs et nos forces

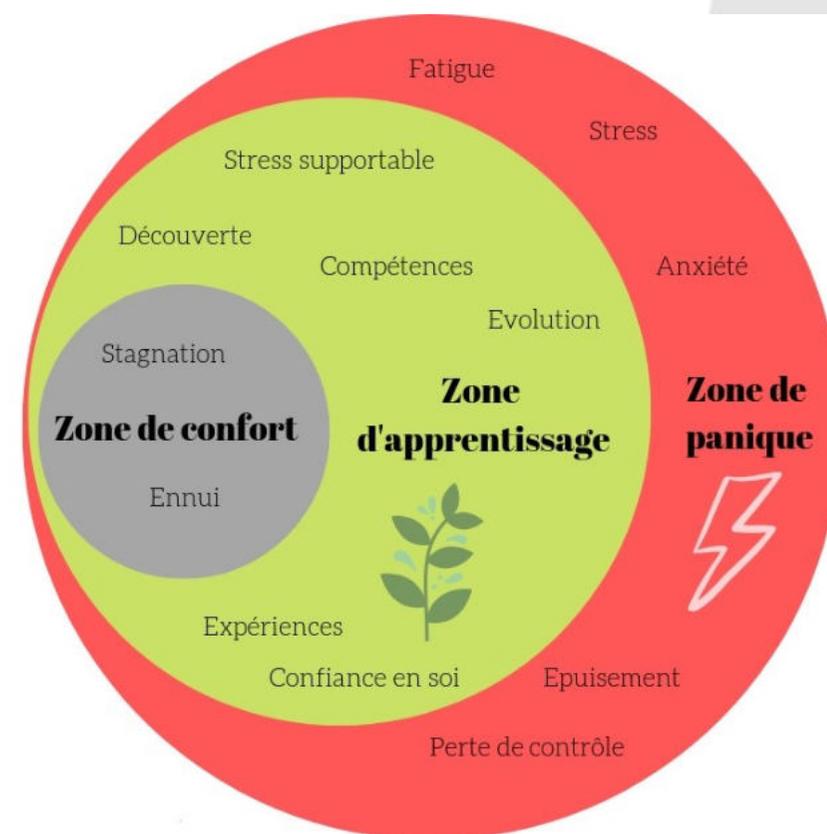
Engager le combat !





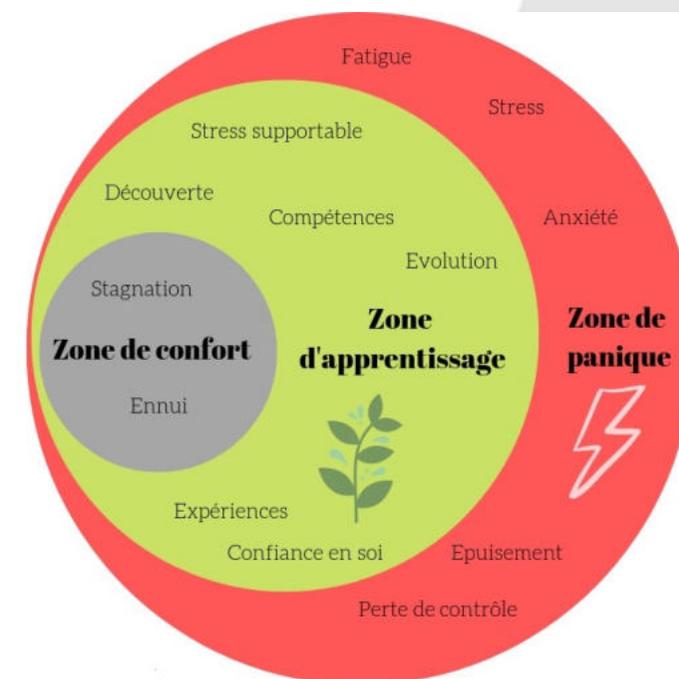
La zone de danger

- Zone de panique
- Productivité minimum
- Positions stéréotypées :
 - Fuite
 - Arrêt, figement
 - Sentiment d'impuissance
 - Stress au maximum
 - ...



Et si nous sommes en zone de danger ?

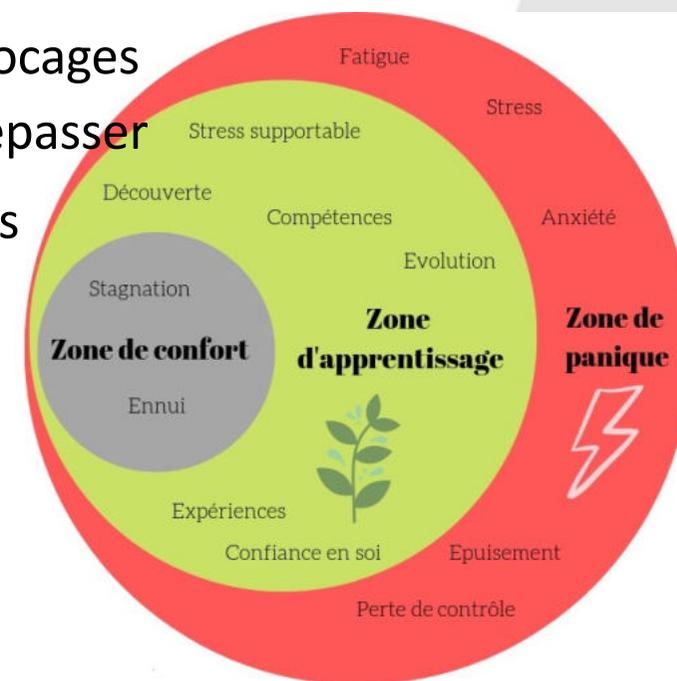
- Tentons de revenir à une démarche rationnelle
- Saucissonner les tâches
- Conscientiser nos forces
- Observation
- Acceptation



Conclusion

Sortir de notre zone de confort...

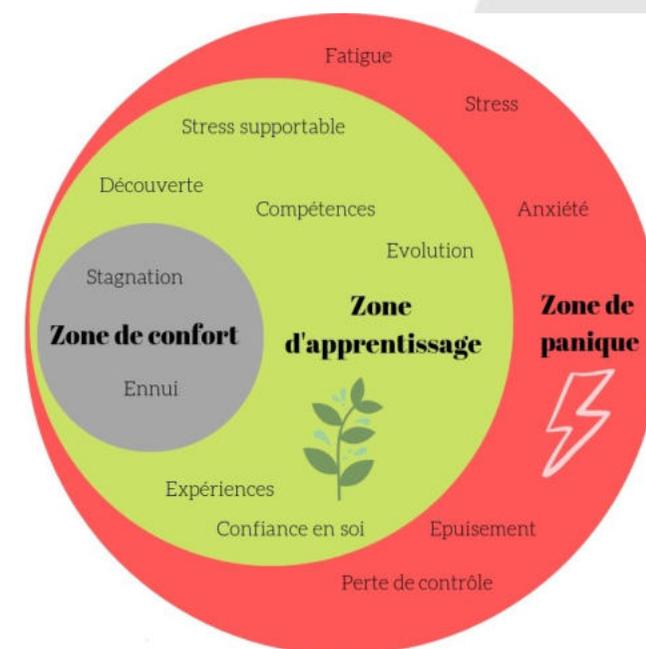
- crée une relation de confiance avec nos bénéficiaires
- nous permet de reconnaître peurs et blocages et ainsi de fixer des objectifs pour les dépasser
- Nous permet de conscientiser nos forces



Conclusion

Comment sortir de la zone de confort ?

1. Le faire consciemment
2. Obtenir de l'information sur nos peurs et nos blocages
3. Les accepter et les dépasser
4. La zone de confort s'élargit alors
5. On peut y retourner pour reprendre des forces
6. Nos forces sont donc sans cesse plus importantes



Travaux de sous-groupes



Les neurosciences nous disent que le
cerveau humain a 2 caractéristiques ou
penchants majeurs

QUESTION : Lesquels ???

Vidéo pour sortir de sa zone de confort

Avec cette vidéo ludique et pédagogique, tu comprendras mieux le principe de "Zone de Confort", tu verras comment en sortir et quels sont les autres "Zones" qui existent autour de celle-ci. Tu comprendras pourquoi il est souvent difficile d'en sortir et quels sont les choses extraordinaires qui peuvent arriver lorsque nous quittons cette "Zone" ...

Production : INKNOWATION Conceptualisation : Matti Hemmi

Illustration : Ramon Rodriguez

Réalisation : HAIKU Films

Traduction Française (Voix OFF) : **Nicolas FELGER**

Montage et Remixe (France) : Bobbyben

Production Cette version est une traduction française de la version originale "Do you dare to Dream" de INNOVATION". Elle a été réalisée dans un but non lucratif, et uniquement afin de partager son contenu avec le public francophone.

Une vidéo

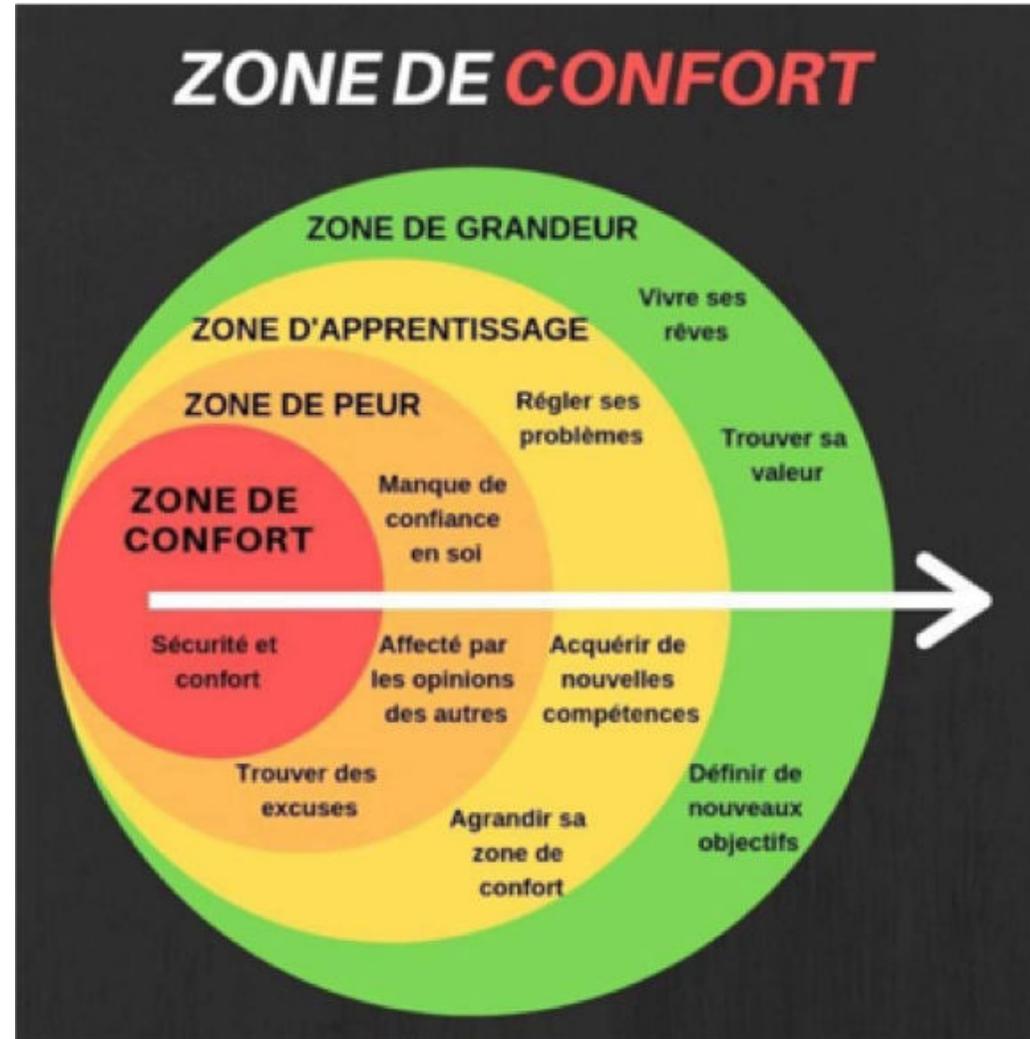
Comment sortir de la zone de confort



<https://www.youtube.com/watch?v=wZqegnlq-Ao&t=24s>

Dico des idées reçues ...

- 1 – Une zone de confort est ... confortable**
- 2 – On peut sortir de sa zone de confort ... sans efforts**
- 3 – On peut sortir de sa zone de confort ... sans peur**



Cheminons ensemble ... 45'

*De l'inconfort aux rêves
Des rêves aux peurs
Des peurs à l'effort*

