

Faut-il sortir de sa zone de confort ? (négatif)

Tous les matins, Louise range ses paquets de cigarettes dans l'ordre croissant : elle met ,d'abord, les Malboros rouges, puis les Camel, et les Lucky Strike. C'est son rituel, sa zone de confort.

Paul, tous les matins, prépare son sac. Il met une bouteille d'eau, un yaourt, et un fruit. Ensuite il rejoint sa salle de sport. Quand il arrive dans la salle, il dit bonjour au gérant et prend sa douche. C'est son rituel, sa zone de confort.

Jessica prépare le petit déjeuner pour son enfant avant qu'il aille à l'école. Elle n'oublie pas d'y rajouter un petit mot, ça lui fait toujours plaisir. C'est son rituel, sa zone de confort.

Alexandra va à l'école. Tous les matins, elle passe devant le Monoprix puis devant la poste. Elle passe ensuite devant le restaurant de l'école, elle salue à chaque fois le gérant. Le soir, elle fait exactement le même chemin. C'est son rituel, sa zone de confort.

Sauf que, ce soir, elle ne passera pas devant la poste, ni devant le Monoprix... A la place , elle passe devant un tout nouveau paysage : elle traverse un parc et croise deux hommes qui lui demandent gentiment l'heure... Elle n'a pas le temps d'ouvrir la bouche qu'un des deux hommes, armé d'un couteau, lui saute dessus et lui demande son sac et son

téléphone. Elle se retrouve sans papier, sans téléphone, sans carte de crédit, sans sa zone de confort, sans rien.

Il ne faut pas sortir de sa zone de confort, c'est trop dangereux ! Y rester, c'est être en sécurité ! Etre dans sa zone de confort nous permet d'agir de façon automatique, naturelle et sans angoisse. La zone de confort représente l'ensemble de notre savoir faire, de nos acquis, sur lesquels nous nous appuyons. Chacun possède sa zone de confort.

Moi je suis sortie de ma zone de confort pour vous dire qu'il ne faut pas en sortir ! J'aimerais tant être assise parmi vous à écouter les autres !!

Il ne faut surtout, surtout, surtout pas sortir de sa zone de confort !!

Beaucoup de gens se sentent malheureux parce qu'il n'y a rien dans leur vie qui les passionnent. Il est donc important pour chaque individu de prendre conscience qu'il est nécessaire d'orienter ses pensées positivement vers les choses qui peuvent nous faire du bien. C'est pourquoi mes amis restez dans votre zone de confort, restez en sécurité, restez heureux ! En restant dans notre zone de confort, tous ensemble, nous pourrions construire une zone de confort où toute l'humanité se sentirait bien ! Et nous pourrions chanter : Laissez-moi, je suis dans ma zone !