

## **ACTION 3 : Sortez de votre**

### **« Zone de Confort »**



*« La zone de confort 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 »*

définition de Wikipédia.

La zone de confort est donc un espace sécurisant dans lequel nous nous sentons bien, dans les lieux, relations ou même actions. Pourtant, le développement de la confiance en soi et le dépassement de nos blocages demandent d'en sortir. De tenter de nouvelles choses, rencontrer de nouvelles personnes, goûter de nouveaux plats.. En sortir aura pour effet de l'agrandir, car on s'habitue à d'avantage de choses qui finissent par entrer à leur tour dans cette zone de confort.

En tant qu'autiste, sortir de notre zone de confort est bien plus difficile que pour une personne non-autiste. En effet, nous avons une plus grande résistance au changement que nos congénères. Cela s'explique majoritairement par nos hypersensibilités exacerbées ainsi que par l'aspect très sécurisant de nos habitudes. Notre enfermement nous semble protecteur, et en sortir nous fait peur. Pourtant, nous avons besoin d'apprendre à vivre de nouvelles choses afin de reprendre confiance en nous, en nos capacités, et de dépasser nos blocages.

Bien sûr, il faut y aller en douceur. Chercher à changer tout nos repères toutes nos habitudes d'un seul coup ne contribuerait qu'à nous autodétruire et créer des traumatismes, ce qui n'est pas le but recherché. L'inconnu fait peur. Mais rester sans cesse à faire, voir, vivre les mêmes choses ne vous aidera pas à vous sentir en confiance, car vous croirez toujours que vous ne pouvez pas faire plus.

Des choses comme acheter le pain par exemple, peuvent être particulièrement difficile.

La première fois est la plus dure. Car vous ne connaissez pas les lieux, le type de pain, la somme exacte, la fréquentation du lieu, s'il y aura de la musique, des chaises pour attendre son tour, si la personne en face de vous sera aimable ou austère. Pourtant, après la première fois qui reste la plus difficile, les inconnus diminues, et vous vous sentez d'avantage en confiance. Puis vous y aller, et plus cela entre dans votre rituel. L'idée d'aller acheter du pain ailleurs devient alors quasiment impensable, car vous êtes habitué à cette boulangerie-là, et c'est un endroit sécurisant que vous connaissez à présent.

Si vous en fréquentez plusieurs, cela pourra vous permettre d'éviter celles qui vous sont désagréable, ou de pouvoir choisir en fonction de l'horaire ou du produit celle dans laquelle vous désirez aller, augmentant considérablement vos possibilités d'action, vous permettant de ne pas vous priver et de changer de lieu si besoin.

Si l'on ne sort pas de sa zone de confort, nous nous coupons à une grande partie des possibilités qui nous sont offerte. En sortir permet d'avantage d'adaptabilité au monde extérieur. Au bout d'un moment, essayer d'en sortir pourra elle-même devenir une nouvelle habitude.

Lorsqu'on demande aux gens pourquoi ils font les choses de tel ou tel manière, la plupart d'entre eux répondent « Je fais ça parce que j'ai toujours fait comme ça », « Parce que. » ou encore « Parce que c'est normal, tout le monde le fait ». Cela démontre une routine tellement encrée dans l'inconscient que l'on ne sait plus, à l'origine, pourquoi l'on a commencé à faire ainsi, ou si ce sont toujours les choses les plus efficaces. Mais, comme l'inconnu fait peur, on reproduit toujours les mêmes schémas sans chercher à savoir pourquoi, car c'est ce qui nous rassure.

Mais plus vous en sortirez, petit à petit, plus vous pourrez découvrir de nouvelles choses qui vous plaisent, ou de nouvelles façons de faire, de nouvelles routes que vous apprécieraient peut-être.. et surtout vous n'aurez plus peur d'essayer. Vous aurez confiance en vos capacités de tester de nouvelles choses. Cela ne sera pas

forcément sur le fait d'acheter une baguette de pain (un acte qui peut paraître anodin pour certain, et un véritable exploit pour d'autres) mais vous devez trouver les domaines dans lesquels vous êtes prêt à tenter de nouvelles choses, à votre échelle.

Apprenez à connaître vos faiblesses et à utiliser vos points forts. L'idéal n'est pas de sortir d'un coup de votre zone de confort, mais de jouer avec sa frontière, en changeant quelques paramètres pour vous sentir tout de même en sécurité.