

# Sortez de votre zone de confort

Il est facile de s'endormir dans le confort de sa vie professionnelle. Voici comment éviter ce piège et gravir les échelons.

**À** quoi bon se compliquer la vie ? Ne faut-il pas être un peu masochiste pour vouloir sortir de sa zone de confort au travail ? Non, au contraire. S'accrocher à son confort sur le plan professionnel, c'est comme conduire sur l'autoroute en mode «cruise control» au milieu de la nuit : vous roulez tranquillement et soudain, c'est l'accident ! Vous vous êtes endormi au volant...

Atteindre sa zone de confort au travail, c'est se sentir en sécurité et pleinement compétent ; vous savez ce que vous avez à faire et vous ne vous posez plus de questions. Il est normal d'y arriver un jour. Et même d'en profiter. Après tout, on a travaillé assez fort pour le mériter ! Toutefois, si on y reste trop longtemps, nos défenses tombent et notre capacité à innover s'éteint. Si votre vie professionnelle s'enfonce dans la routine, il est temps de réagir. Mais comment ?

Utilisez votre imagination : à quoi ou à qui voulez-vous ressembler ? Quelles sont les nouvelles activités qui vous attirent ? Au travail, quelles sont les choses que vous voudriez changer ? Répondre à ces questions vous inspirera et vous forcera à innover. Vous pouvez décider de changer de rôle dans l'organisation, de revoir vos méthodes de travail, d'entreprendre une nouvelle activité. Prenez du recul face à votre quotidien et soyez enthousiaste à l'idée de vous lancer dans cette aventure. En restant positif et confiant, vous trouverez de nouvelles idées.

Faites votre autoanalyse : quelles sont vos compétences ? Celles que vous maîtrisez pleinement, celles que vous sous-utilisez, celles que vous aimeriez développer et celles que vous ne possédez pas. Vous pouvez commencer graduellement en choisissant de travailler autant sur vos faiblesses que sur vos points forts. Sortir de sa zone de confort n'est pas «naturel» et exigera un effort de votre part. Il est important de ne pas vous fixer d'objectifs trop élevés. Ce qui prime dans cet exercice, c'est de prendre conscience de votre plein potentiel et d'en repérer les aspects inexploités.

Soyez ouvert au changement, un peu comme si vous appreniez une nouvelle danse. Votre peur de faire des erreurs ou d'échouer ne doit pas vous empêcher d'agir. Au contraire, elle vous donnera l'énergie nécessaire pour aller de l'avant. N'hésitez pas à demander de l'aide. Pourquoi ne pas suivre une nouvelle formation, entreprendre l'apprentissage d'un nouvel outil de travail, accepter une nouvelle affectation ou, encore, aller travailler à l'étranger ?

Avant de vous lancer, il est essentiel de faire un test. En bon gestionnaire de votre projet de carrière, vous devez commencer par un projet pilote. Évitez les risques non calculés et assurez-vous de sortir de votre zone de confort en mettant toutes les chances de votre côté. Par exemple, si vous décidez de parler en public, choisissez des auditoires restreints avant de vous lancer dans une présentation au conseil d'administration. Commencez par vous adresser aux membres de votre équipe ou de votre comité, puis, selon votre performance, passez à l'étape suivante. Réduisez votre stress ; visez le long terme et prenez soin, à chaque étape, de valider si vous êtes sur la bonne voie en allant chercher du *feedback*.

Bienvenue dans l'inconfort ! Une fois que vous y êtes, il n'est plus possible de faire machine arrière. Vous prendrez rapidement goût à relever de nouveaux défis et à être déstabilisé. À la longue, vous vous renforcerez et vous acquerez de nouvelles compétences, en plus d'emmagasiner de nouvelles connaissances et de développer votre capacité à gérer les changements. À long terme, cela fera de vous une personne beaucoup plus résistante, et vous serez reconnu pour vos capacités d'adaptation et de créativité. Les défis viendront tout naturellement à vous sans que vous ayez à les provoquer.

Faites cet exercice uniquement pour vous. Après tout, c'est à vous-même que vous devez chercher à prouver ce dont vous êtes capable, et non à vos collègues ou à votre patron. C'est un processus personnel qui vous appartient. **AP**

\* Présidente, Venatus conseil



Atteindre sa zone de confort au travail, c'est se sentir en sécurité et pleinement compétent ; vous savez ce que vous avez à faire et vous ne vous posez plus de questions.