

SORTIR DE SA ZONE D'INCONFORT ...

Oui, vous avez bien lu... *sortir de sa zone d'inconfort*, et pas ce qu'on entend si souvent : "il faut sortir de sa zone de confort."

Un conseil souvent donné mais plus rarement pratiqué par ceux qui le donne.

Comme si les difficultés rencontrées n'étaient pas suffisantes, il faudrait en plus ajouter celle de sortir de sa supposée zone de confort !

C'est sans doute prendre en compte le fait que le changement est souvent inconfortable, surtout quand il est prescrit, imposé. Mais même désiré, il n'est pas effectivement toujours si facile de remettre en question ses habitudes; comme il n'est pas si évident de déménager, même pour plus grand, plus beau, et mieux situé.

Je propose donc à tous ceux qui ont mission d'accompagner, plutôt que de pousser leurs clients à sortir de leur zone de confort, de les aider à *sortir de leur zone d'inconfort*. Les demandes sont issues, la plupart du temps, d'un malaise, d'un problème plus ou moins bien défini, d'une souffrance pénible, d'une insatisfaction frustrante... et d'un sentiment d'échec, d'une impasse qui justifie le recours à un spécialiste pour justement aller mieux.

Venir demander de l'aide, ce n'est certainement pas pour s'entendre dire qu'il faut sortir de cette supposée « zone de confort » !

D'où quelques propositions pour travailler le plus confortablement possible, dans l'alliance et le soutien, les inconforts et reconstruire des zones de confort pour explorer des possibilités nouvelles :

Pour celles et ceux qui souhaitent une formation approfondie, théorique et pratique :

- Formation à l'Approche Systémique Coopérative,

Formation sur 6 fois deux jours. Inscription auprès d'EFFILIA CONSEIL

Formation qui peut être utilement complétée ou/et préparée par la lecture de :
F. BALTA, E. FOUREST, C. VICTOR. *Accompagner avec l'approche systémique Coopérative. Soutenir l'alliance, utiliser les résistances.* InterÉditions, 2022

Pour celles et ceux qui souhaitent aborder les inconforts rencontrés lorsqu'on passe d'une approche centrée sur l'individu isolé à une approche-système de l'individu en relation :

- Les ateliers conférences 7+1 renoncements nécessaires pour penser systémique, sur 7 journées. Inscription auprès de ALTRETTANTO

Formation qui peut être utilement complétée ou/et préparée par la lecture de :
- F. BALTA. *l'autosupervision pour coachs et psychothérapeutes.* Fabert Éditions, 2017 Ou - F. BALTA, G. SZYMANSKI. *Moi, toi, nous, petit traité des influences réciproques.* InterÉditions, 2013.

Renseignements et Contact EFILIA-CONSEIL. <http://www.efilia-conseil.com/>
- contact@efilia-conseil.com

Renseignements et Contact ALTRETTANTO <http://www.frbalta.fr> -
f.balta@orange.fr

François BALTA -- *Publié sur LinkedIn le 16/11/2022*

François BALTA — *Publié sur LinkedIn le 16/11/2022*