

EDITORIAL

Jürg Lendenmann, rédacteur



PAS (ENCORE) DANS LE DICTIONNAIRE

Chère lectrice, cher lecteur,

La zone de confort n'a toujours pas fait son apparition dans le dictionnaire en ligne. Mais ceci pourrait changer, car les publications sur «sortir de sa zone de confort», un terme jusqu'à présent uniquement réservé aux initiés, sont de plus en plus nombreuses.

On appelle «zone de confort» un état de l'esprit dans lequel on se sent bien: tout nous est familier, la vie est agréable, sans peur ni stress. Lorsque des causes intérieures ou extérieures nous poussent à quitter notre zone de confort, la peur, le stress, mais également les performances montent en flèche et nous voici désormais dans la «zone de performance optimale». Si on nous pousse davantage ou si on exagère, on arrive dans la «zone dangereuse».

Certaines personnes, comme moi par exemple, aiment rester longtemps dans leur zone de confort. D'autres s'aventurent en terre inconnue ou se lancent dans une odyssée trop tôt.

Ne devrions-nous pas nous calquer sur les héros de contes et de légendes: partir lorsque le temps est venu, ne pas s'avancer trop loin et revenir riches de nouvelles expériences? Ou rester lorsque la terre inconnue est devenue zone de confort. Et vous, comment gérez-vous vos zones de confort?

Cordialement,

Jürg Lendenmann