

UN JOUR, UN DÉFI

Cindy Chapelle



**365 jours pour s'épanouir
en dehors de sa zone
de confort**

De la même auteure aux Éditions Jouvence :

La Slow Life en pleine conscience

Méditer en tout lieu, à tout moment

Mon Cahier poche : Ma slow life : je lève (enfin) le pied

30 + 1 idées de pause en tout lieu, à tout moment

Un rituel zen par jour

Mon potager en permaculture, c'est parti !

Dans la même collection aux Éditions Jouvence :

Ces fausses victimes qui nous manipulent,

Xavier Cornette de Saint Cyr

Apprivoiser ses complexes, Mireille Rosselet-Capt

Construire un couple conscient, Alain Dorat

Manger végétarien, Amélie Hallot-Charmasson

70 expressions culinaires pour aller mieux, Emmanuelle Turquet

100 citations pour réussir dans la vie, Michel d'Aniello

12 outils pour capter l'attention des enfants, Marie Poulhalec

Catalogue gratuit sur simple demande

ÉDITIONS JOUVENCE

France : BP 90107 – 74160 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse : Route de Florissant, 97 – 1206 Genève

Site Internet : www.editions-jouvence.com

Mail : info@editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 2019

ISBN : 978-2-88953-128-8

Maquette de couverture et réalisation : Éditions Jouvence

Maquette de mise en pages et réalisation : Sir

Dessin de couverture : Jean Augagneur

Tous droits de reproduction, traduction et adaptation réservés pour tous pays.

Sommaire

Introduction.....	5
Se défier avec bienveillance.....	7
Des défis sur mesure	15
Des défis bien-être	18
Des défis relationnels.....	38
Des défis au bureau	57
Des défis d'aventure	77
Conclusion.....	96

« Vivre au-dessus de ses forces
pour en créer de nouvelles ! »

Stéphanie Bodet
(*À la verticale de soi*, 2016)

Introduction

S'épanouir en sortant de sa zone de confort

Aller voir ce qu'il se passe dehors, au-delà de sa zone de confort. Une idée pas si saugrenue ! Il n'y a qu'à constater le succès des émissions d'aventure pour comprendre à quel point le dépassement de soi nous interroge. Cette notion va de pair avec la quête de soi. L'aventure fait rêver en partie car elle transforme, elle a le pouvoir d'élargir notre conscience (conscience de soi, des autres, du monde).

La bonne nouvelle ? **Cette aventure, nous n'avons pas forcément besoin de partir au bout du monde pour la vivre. On peut la découvrir au quotidien par de petits ou de plus grands défis.** Il s'agit là de s'ouvrir à l'inconnu, de se frotter à l'inattendu, de goûter le différent. L'occasion de secouer ses habitudes et de transformer son existence. Car se lancer des défis au quotidien, c'est faire de sa vie une aventure !

Se faire confiance

Les freins au défi ne manquent pas... Et c'est souvent par manque de confiance que nous préférons bichonner notre confort, préserver nos habitudes

de vie et conforter nos repères. **Pourtant, on se rend très facilement compte (il suffit d'essayer !) qu'en osant sortir de sa zone de confort, on ouvre la porte à l'inattendu dans ce qu'il a de plus beau.** En réalité, se lancer des défis enrichit la vie ! Cela transforme le quotidien en terrain de jeu et invite à atteindre de nouveaux objectifs, à progresser personnellement. Chaque jour de nouveaux défis nous tendent les bras, ne reste plus qu'à les embrasser !

Il n'y a pas de petits défis

De plus ou moins grande ampleur, les défis n'en sont pas moins enrichissants. En effet, ce qui compte, ce sont les bénéfices personnels issus de telle ou telle expérience. **Se lancer des défis, c'est apprendre à mieux se connaître, à croire en soi, à développer sa force mentale...** Le tout est d'oser sortir de sa zone de confort pour, comme le dit le célèbre aventurier Mike Horn, « aller voir derrière le mur ».

Se dépasser

Tout défi, par définition, nécessite de se dépasser, d'aller au-delà de ses limites et de ses freins. Au sein de cet ouvrage, des clés vous seront proposées afin de surmonter les difficultés inhérentes à telle ou telle action, et de déverrouiller au fil des jours de nouvelles portes.

Se défier avec bienveillance

Qu'est-ce qu'un défi ?

Un défi est une action qui requiert une motivation singulière visant à bousculer ses habitudes, à sortir de sa zone de confort, voire à se dépasser. « Gravier un sommet » est une image qui représente bien cette notion-là. Au sens propre, graver un sommet implique d'aller puiser dans ses ressources profondes. Au sens figuré, cette image illustre à merveille l'idée de hauteur, d'impression d'inaccessible, de difficulté plus ou moins grande qui se cache derrière tout défi. Et nul besoin (même si cela est aussi intéressant et enrichissant) de se rendre à l'autre bout de la planète pour répondre à des challenges. Dans ce livre, des aventures quotidiennes vous attendent !

Le cerveau se nourrit d'inédit, il ne demande qu'à apprendre. Et, en l'occurrence, les défis sont sources d'inédit et d'apprentissages divers (savoirs intellectuels, émotionnels et autres). Pour un challenge, il existe plusieurs échelons : de « faire quelque chose que l'on n'a pas l'habitude de faire » (transformer ses habitudes) à « faire quelque chose que l'on pense impossible » (pour des raisons variées). Ainsi, un défi peut revêtir l'allure d'habitudes nouvelles à explorer – sur une journée, on peut changer de nombreuses

petites choses du quotidien – comme d’obstacles à dépasser.

Pourquoi se lancer des défis ?

Réaliser un défi dans le seul but de dire qu’on l’a fait ou de partager en direct ses actions ? Ce devrait être bien plus que ça. Se lancer des défis est avant tout une démarche de développement personnel. En ce sens, c’est avant tout pour soi que l’on franchit des caps. Cela permet de se recentrer sur ses besoins et ses motivations réels, pour se consacrer à de véritables avancées personnelles qui auront une influence positive sur soi, sur sa personnalité, sur ses aspirations, sur sa qualité de vie plutôt que de se laisser aller à une succession de démonstrations. Bien sûr qu’il est intéressant et parfois nécessaire de partager certains défis, mais cela ne doit pas être un réflexe.

Des défis pour soi donc, et notamment pour vivre plus fort, plus intensément. Les challenges ont le don de nous réveiller, de stimuler nos émotions et nos sens : « Tiens, je viens de goûter cela, je ne connaissais pas. » Cela génère des choses... Il existe tellement de sons, de goûts, de nuances, de formes, de textures, de parfums différents à découvrir !

Comment trouver des défis ?

Ce livre est fait pour trouver des défis ! Il vous propose de multiples inspirations pour amener de la fantaisie, être plus créatif, mieux se connaître, être plus heureux dans son travail, se dépasser... Il y a tant de choses à oser faire, à apprendre, à tester... Il y a tant de manières, aussi, de faire pétiller son quotidien avec des challenges, toujours tournés vers le positif, et dans le but de stimuler ses ressources et ses capacités.

La liste de défis qui vous est proposée dans ce livre n'est, bien sûr, pas exhaustive. Certains challenges vous en inspireront d'autres, et ainsi de suite.

Quels bénéfices ?

« Rester c'est exister : mais voyager, c'est vivre », écrivait Gustave Nadaud (*Contes, scènes & récits*, 1886). Et on sait bien à quel point le voyage est souvent au bout de la rue ! Se sentir vivant, vivre pleinement une journée, c'est en grande partie en cela que les défis sont formateurs.

Par la différence de ses journées, on sort de ses automatismes. C'est un exercice qui est bon à tout point de vue. On se crée des capacités (on peut aussi aller plus loin dans ses propres domaines de compétences), par exemple lorsqu'on apprend à parler devant un auditoire. Cela génère de l'inspiration,

de l'enthousiasme. Cela invite à développer sa capacité d'adaptation, à ne pas se reposer sur ses acquis et ainsi à transformer son quotidien.

C'est un cercle vertueux à enclencher :

- relancer une créativité qui s'est peut-être estompée ;
- s'extraire du « mode automatique » (dans lequel on réfléchit moins, portés par nos habitudes) ;
- ranimer son regard d'enfant, plein d'enthousiasme, de découvertes et de créativité.

L'accomplissement d'un défi génère un sentiment de récompense en lien avec l'hormone du bonheur. De la fierté, de la joie, de l'enthousiasme de se dépasser, d'avoir fait quelque chose de différents, d'avoir osé, de s'améliorer. Une véritable intensité émotionnelle naît de tout défi réalisé. On en ressort plus fort, plus en confiance.

Quels sont les freins ?

Mais si les défis apportent tant de bienfaits, pourquoi ne font-ils pas plus partie de nos vies ? Procrastination, peur, manque de confiance, font partie de la liste des freins notables. L'organisation de ce livre (un défi par jour), ainsi que la nature variée des inspirations proposées, vous aideront à gérer cela. Cependant, découvrez une petite méthodologie pour accompagner tous vos défis :

1. se maîtriser (gérer ses émotions : repérer l'émotion, bien respirer, positiver son discours intérieur) ;

2. identifier les ressources nécessaires à la réalisation de tel défi ;

3. définir ses motivations (pourquoi ai-je envie de franchir ce défi, qu'est-ce que cela va m'apporter ?) ;

4. agir pas à pas (en étant conscient de tout cela).

L'inédit crée des peurs, des blocages qu'il est possible de gérer pas à pas, selon les principes du *kaizen*, méthode de progression personnelle d'origine japonaise.

Le *kaizen*, avancer pas à pas

Méthode de progression personnelle d'origine japonaise, le *kaizen* invite à avancer petit pas par petit pas, vers la réalisation de ses objectifs. *Kaizen* signifie littéralement « changement meilleur ». À l'origine, il s'agit d'un système mis en place dans les entreprises en vue d'une amélioration continue. Une technique qui permet de contourner les freins intérieurs bien souvent liés à la peur du changement, mais qui permet aussi tout simplement d'avancer. Car les bonnes excuses pour ne pas adopter de nouvelles habitudes sont nombreuses. Au premier rang desquelles on retrouve la carte de

...

la fatigue et celle de la procrastination (remettre à demain ce que l'on pourrait faire aujourd'hui). Pour changer (vraiment) une habitude et mettre en place dans son quotidien de nouveaux réflexes pérennes, il est bon de procéder pas à pas. Cela permet de se lancer (vous irez plus volontiers courir 5 minutes plutôt que 30 minutes pour un premier essai), d'oser faire un premier pas, puis d'enchaîner sur les suivants progressivement, sans se brusquer (de 5 minutes de course à pied durant un mois, vous passerez peut-être à 6 minutes). Certains petits pas peuvent paraître inutiles voire risibles... Pourtant, faites-en l'expérience et vous constaterez à quel point vous allez avancer, progresser, et transformer votre vie !

L'idée est bien de transformer de petites habitudes avant d'embrasser de plus grands défis. Il faut grandir au fur et à mesure en expérience, avancer pas à pas. On enrichit sa palette : des défis créent d'autres défis. **Pour aller gravir l'Everest il faut d'abord savoir dire bonjour à son voisin (humilité, progression).**

Parfois, avec l'âge, nous avons tendance à nous mettre des freins, à nous sentir (souvent à tort) moins capable de faire des choses. On subit le regard des autres, les idées reçues, les injonctions diverses. Et si, en définitive, on était capable de bien plus qu'on ne le croit ?