

Cultiver le goût du mouvement — quand la zone de confort n'existe plus

Module adaptatif

~20 min

Rester dans sa zone de confort n'a jamais été aussi risqué : le monde bouge trop vite, l'IA en tête, pour qu'on s'y installe encore. Le plus souvent, ce sont nos propres certitudes et inquiétudes qui nous y enferment. Ce module dépasse l'injonction habituelle à « sortir de sa zone de confort ». Il opère un vrai renversement : il ne s'agit plus d'en sortir de temps en temps, mais de cultiver le goût du mouvement permanent, en choisissant la détente plutôt que la tension.

— OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- 01 Comprendre pourquoi la zone de confort rassure mais peut devenir une prison, et repérer les excuses qui nous y retiennent.
- 02 Activer les quatre leviers pour en sortir : confiance, désir retrouvé, avancer avec ses peurs, choc du réel.
- 03 Passer à l'action par trois stratégies : les petits pas, le saut dans le vide, l'appui de mentors.
- 04 Cultiver le goût du mouvement à l'ère de l'IA, en restant curieux du changement plutôt qu'en y résistant.

— PUBLIC CONCERNÉ

Celles et ceux qui sentent que leur avenir ne se jouera pas dans leur zone de confort.

- **Prérequis** : aucun

— DÉROULÉ DU MODULE

En autonomie, avec un entraînement adapté à l'apprenant.

- 1 **Autodiagnostic** : sur 9 dimensions pour situer ses pratiques et orienter l'entraînement.
- 2 **Vidéo d'expert** : de 10 minutes, ponctuée de 3 pauses de réflexion.
- 3 **Mises en situation** : 2 premières situations sélectionnées à partir de l'autodiagnostic, puis 16 autres facultatives. Chaque réponse reçoit un retour pédagogique : ses effets et une piste pour progresser.
- 4 **Engagement daté** : une action à essayer, rédigée par l'apprenant ou choisie parmi les propositions.
- 5 **Fiche mémo à télécharger** : repères clés, questions, engagement, notes personnelles et check-lists.

— ÉVALUATION ET VALIDATION

Seuil : 80 %

Le score prend en compte les réponses aux mises en situation, l'engagement formulé et, le cas échéant, les activités d'apprentissage complémentaires. La validation requiert un engagement et un score d'au moins 80 %.

MÉTHODES & MODÈLES

- Grille des 4 leviers de sortie (confiance, intuition/désir, avancer avec ses peurs, choc du réel) — méthode Afthonios, inspirée de S. Jeffers (1987)
- 3 stratégies d'action (petits pas, saut dans le vide/point de non-retour, mentors) — méthode Afthonios ; petits pas inspirés du kaizen (M. Imai, R. Maurer)
- Zone de confort / zone d'apprentissage — Learning Zone Model (T. Senninger, d'après la zone proximale de développement de Vygotski)
- Question en or « que ferais-je si je n'avais plus peur ? » — inspirée de S. Johnson, « Who Moved My Cheese? » (1998)

SOURCES & RÉFÉRENCES

- S. Johnson — « Who Moved My Cheese? » (1998)
- M. Imai (1986) et R. Maurer (2004) — kaizen, la méthode des petits pas
- Kodak, Blockbuster, Nokia — cas emblématiques d'organisations ayant disparu ou décliné pour avoir résisté au changement
- Albert Bandura (1977) — sentiment d'efficacité personnelle et expériences de maîtrise