

HANINE MHANND

GOODBYE
COMFORT
ZONE

hachette

SOMMAIRE

»» NIVEAU 0 ««

CHARGEMENT EN COURS...

16

»» NIVEAU 1 ««

CRÉEZ VOTRE ALTER EGO

34

»» NIVEAU 2 ««

COMMENCEZ VOTRE AVENTURE

58

»» NIVEAU 3 ««

BATTEZ LES FORCES DE L'OMBRE

102

»» NIVEAU 4 ««

DÉCHIFFREZ LES SEPT LEVIERS SECRETS

124

INTRODUCTION

SI VOUS AVIEZ UNE BAGUETTE MAGIQUE, À QUOI VOUDRIEZ-VOUS QUE VOTRE VIE RESSEMBLE AUJOURD'HUI ?

Qu'auriez-vous aimé avoir déjà accompli s'il n'y avait plus aucune limite au possible ?

Et surtout, quelle est cette force mystérieuse qui vous a empêché, jusqu'à présent, d'atteindre cette vision idéale de vous-même et de votre vie ?

Je me rappelle très précisément un soir d'hiver 2006... Encore étudiant, je louais une chambre dans la maison d'une gentille vieille dame qui avait naturellement endossé le rôle de seconde mère. En fouillant dans sa bibliothèque, ce soir d'hiver où je tournais en rond, je suis tombé sur une ancienne édition de *l'Introduction à la psychanalyse* de Freud. Ce livre ne m'a pas tant marqué par son contenu que par la prise de conscience qu'il a éveillée en moi : il était possible de mieux nous comprendre et de mieux comprendre le monde qui nous entourait. J'étais littéralement fasciné par ce nouveau monde de possibilités qui se présentait à moi et qui me promettait d'enfin devenir cette meilleure version de moi-même, d'accomplir des choses extraordinaires et de me créer une vie sur-mesure !

Au départ, la vie peut nous apparaître comme un jeu de hasard complètement injuste. On ne choisit pas ni notre pays de naissance, ni notre environnement social, et encore moins notre apparence physique ou les différentes expériences qui forgent, *in fine*, l'adulte que nous devenons.

J'ai moi-même gardé longtemps cette vision. J'étais hanté par cette phrase de mon père, prononcée à l'occasion d'une balade aux alentours d'un golf en construction, alors que je m'étais mis à rêver devant ce luxueux chantier : « Ce n'est pas pour les gens comme nous, c'est réservé aux personnes de la haute société. »

Durant des années, je me suis répété : « Pourquoi ne pourrai-je jamais appartenir à cette haute société ? Pourquoi la vie est-elle si injuste ? Pourquoi n'ai-je pas eu la chance de naître dans une famille riche ? » Comme beaucoup de personnes d'une condition modeste, je me suis vite aligné dans les rangs d'un fatalisme où mon avenir n'était qu'une question de chance et de bonne étoile.

Tout aurait pu s'arrêter là. Mais il y a eu cette soirée d'hiver qui a tout changé. Désormais, j'avais découvert que la réussite personnelle et financière, que la confiance en soi, que le charisme, que les relations aux autres, que la forme physique et même que le degré de bonheur n'étaient plus des fatalités, mais qu'il y avait bel et bien une science derrière tout ça, une science avec ses méthodes, ses outils et ses stratégies.

Alors, il suffisait juste d'en comprendre les règles et de les appliquer pour que tout devienne possible ? Malheureusement, tout n'était pas aussi simple que cela... Durant les dix années qui ont suivi ma découverte du domaine de l'amélioration personnelle et les plusieurs centaines de livres, de vidéos, de formations et de séminaires que j'ai suivis, je me suis contenté d'accumuler du savoir à la recherche de l'équation secrète de la réussite et de l'épanouissement. Plus le temps passait, plus je ressentais une certaine frustration entre ce monde de possibilités infinies qu'on me décrivait et ce à quoi ressemblait ma vie. J'avais appris à mon détriment qu'entre lire un livre de développement personnel et passer réellement à l'action, il y avait tout un monde...

IL Y AVAIT MA ZONE DE CONFORT !

Fin décembre 2015, lassé par la routine du « métro – boulot – dodo – fêtes le week-end – fatigue en début de semaine », et pris par l'élan saisonnier des nouvelles résolutions, je décidai de faire un bilan de ma vie et de lister toutes les choses que j'aurais souhaité accomplir s'il ne me restait plus qu'une année à vivre. C'est ainsi qu'une idée folle m'a traversé l'esprit :

ET SI TU SORTAIS DE TA ZONE DE CONFORT EN ACCOMPLISSANT UN DÉFI PAR JOUR PENDANT 365 JOURS ?

Si une seule action peut parfois changer le cours d'une vie, je vous laisse imaginer les résultats d'une année entière à prôner quotidiennement cette philosophie de vie. J'ai fait des rencontres extraordinaires qui continuent de changer ma vie, j'ai battu des records de performance dans ma vie professionnelle, découvert de nouvelles passions, exploré des lieux extraordinaires et acquis tout un tas de compétences avancées. Je voyais désormais, dans chaque situation du quotidien, une opportunité d'influencer positivement ma destinée. L'équation secrète de la réussite existait bien. Cependant, les livres et les ressources que je consommais depuis autant d'années n'en constituaient que la moitié.

L'autre moitié venait du véritable passage à l'action !

Les défis les plus intéressants étaient souvent ceux portant sur plusieurs jours ou semaines. Il m'est ainsi souvent arrivé de devoir trouver un nouveau défi à réaliser dans la journée alors que j'en avais déjà plusieurs en cours. Pour ne vous citer que les plus mémorables :

- Prendre un premier cours de théâtre.
- Cuisiner pour d'autres personnes.
- Ne plus boire d'alcool pendant 30 jours.
- Jouer au touriste dans ma propre ville.
- Apprendre à faire du surf.
- Arrêter définitivement le sucre raffiné.
- Arrêter de suivre les actualités.
- Accueillir des inconnus chez moi.
- Me lever plus tôt le matin pendant six mois.
- Ramasser les déchets dans un parc public.
- Me mettre dans la peau d'un aveugle pendant une demi-journée.
- Prendre un cours d'autodéfense.
- Arrêter de râler pendant 21 jours.
- Prendre des douches froides.
- Tenir un journal personnel.
- Aborder des inconnus dans la rue.
- Manger 100 % cru pendant une semaine.
- Trouver un mentor.
- Ne rien dépenser pendant une semaine.
- Faire de l'escalade pour la première fois.
- Méditer dix minutes chaque jour pendant 30 jours.
- Faire des sauts en simulateur de chute libre.
- Bannir toute technologie pendant 48 heures.
- Mettre les pieds dans un opéra pour la première fois.
- Distribuer des repas aux sans-abri.
- Arrêter les réseaux sociaux pendant une semaine.
- Manger des insectes grillés.
- Doubler ma vitesse de lecture.
- Travailler debout pendant une journée.
- Voyager seul pour la première fois.
- Courir mon premier marathon.
- Me faire tatouer la phrase "Goodbye Comfort Zone".

...

Cette expérience reste la plus extraordinaire de ma vie et il m'arrive encore, presque chaque jour, de me poser la question suivante : « Qu'est-ce que tu pourrais faire de nouveau ou de différent aujourd'hui pour tendre vers cette meilleure version de toi-même, ou pour explorer un maximum des possibilités que t'offre la vie ? »

Mais au-delà de tout ce que ce challenge m'a apporté dans plein de domaines, c'est surtout ma vision du dépassement de soi qui a changé : je ne voyais plus cela comme quelque chose de contraignant ou d'ennuyeux. Je ne m'étais jamais autant amusé que depuis le commencement de ce projet et j'avais de plus en plus l'impression que ma vie était un jeu aux possibilités infinies où chaque action en dehors de ma zone de confort était le début d'une aventure extraordinaire.

L'idée folle avait donné naissance à un blog personnel du nom de Goodbye Comfort Zone. Progressivement, celui-ci s'est transformé en une communauté de plusieurs dizaines de milliers de personnes se lançant des défis et partageant les mêmes valeurs d'excellence et de dépassement de soi. Dans presque chaque message que je recevais et à chaque événement organisé, les mêmes questions de fond revenaient :

COMMENT PASSER À L'ACTION ET MAINTENIR SA MOTIVATION SUR LA DURÉE ? COMMENT S'AMUSER AUTANT EN SE DÉPASSANT CONSTAMMENT ?

Excellentes questions ! Sauf que je n'avais pas moi-même de réponse concrète à y apporter... Et puis, je ne voulais surtout pas tomber dans le cliché et la facilité des très classiques « il suffit d'y croire » ou « quand on veut on peut ». Je savais par expérience qu'il ne suffisait pas de savoir ce qu'il fallait faire, mais qu'il y avait une force invisible à surmonter. Je savais qu'il y avait des ingrédients, des leviers psychologiques qui faisaient que, désormais, j'arrivais à m'amuser tout en accomplissant mes objectifs et tout en devenant cette meilleure version de moi-même. Mais lesquels ?

J'ai alors pensé à un ultime challenge : quitter mon travail pour consacrer les trois années suivantes à une thèse de doctorat, pour découvrir ces mécanismes secrets de la motivation et de l'engagement. Je me voyais déjà décrocher un prix Nobel de psychologie... Mais très vite, je me suis rendu compte que non seulement ces mécanismes et ces leviers secrets avaient déjà été découverts, mais qu'on y était surexposés au quotidien. Tant pis pour le titre de « Docteur Hanine » qui aurait probablement fait son petit effet sur mes cartes de visite !

Je me suis alors formé à la PNL (programmation neuro-linguistique) et à plusieurs disciplines de la psychologie de la motivation avant de découvrir un secteur en vogue qu'on appelait la « gamification » (ou « ludification » en français). Cette nouvelle discipline consiste à transposer les mécanismes du jeu, ceux qui nous rendent capables de passer des nuits blanches devant des jeux vidéo, pour rendre plus ludiques des activités qui ne sont pas considérées comme telles. C'est là que j'allais trouver les éléments manquants à mon équation...

Sont alors nés à la fois une obsession et un grand projet : créer une nouvelle approche du dépassement de soi sous la forme d'un jeu en immersion réelle. J'ai donc fini par quitter mon « confortable » poste de cadre commercial pour transformer Goodbye Comfort Zone en une start-up, avec l'ambition de ne plus m'arrêter à l'étape « voici quelques conseils », mais de développer une nouvelle approche utilisant les mécanismes psychologiques du jeu pour rendre le dépassement de soi moins contraignant, voire amusant !

Imaginons qu'il devienne aussi simple et amusant pour notre cerveau de faire des choses qui comptent réellement pour nous que de jouer à notre jeu préféré...

IL N'Y AURAIT PLUS AUCUNE LIMITE AU POSSIBLE !



**BIENVENUE DANS L'UNIVERS
MERVEILLEUX DE GOODBYE
COMFORT ZONE.
LA VIE EST UN JEU !**

NIVEAU 0

CHARGEMENT EN COURS



« **TOUT LE MÉRITE APPARTIENT À CELUI
QUI DESCEND VRAIMENT DANS L'ARÈNE. »**

◆ Theodore ROOSEVELT ◆

Il y a deux catégories parmi les ennemis de l'amélioration personnelle : les « fatalistes », insatisfaits de leur condition et incapables de concevoir que l'on puisse influencer sa vie d'une quelconque manière, et les « naturels », qui réussissent sans difficulté à passer à l'action et n'arrivent pas à concevoir que d'autres personnes aient besoin d'aide ou d'un environnement différent – quitte à oublier qu'hommes politiques, hauts dirigeants et autres athlètes de haut niveau sont ceux qui ont le plus recours à cette aide extérieure.

Aucune de ces deux catégories ne m'a aidé lorsque j'étais au plus bas. Bien au contraire, ces personnes-là continuaient à dénigrer toutes mes démarches d'amélioration personnelle, en me traitant de naïf et de rêveur.

Je m'appelle Hanine et je fais partie d'une troisième catégorie, celle des « challengers », des personnes ordinaires ayant décidé de faire de leur vie un jeu et de vivre des aventures extraordinaires, selon leurs propres règles, en franchissant les limites de leur zone de confort.

Amis challengers, ce qui suit est pour nous !

