

DAMIEN COZETTE

Ciao

Comfort zone!

1 AN DE DÉFIS LUDIQUES

50 000
JOUEURS
CONQUIS

Le livre du jeu culte enrichi
de bonus inédits

L E D U C . S
P R A T I Q U E

DAMIEN COZETTE

Ciao

Comfort Zone!

1 AN DE DÉFIS LUDIQUES

50 000
JOUEURS
CONQUIS

Le livre du jeu culte enrichi
de bonus inédits

L E D U C . S
P R A T I Q U E

**Osez-vous
quitter votre
zone de confort ?**

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !



« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous choisissons nos imprimeurs avec la plus grande attention pour que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement, et qu'ils parcourent le moins de kilomètres possible avant d'arriver dans vos mains ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.

Édition : Céline de Quéral

Avec la collaboration rédactionnelle de :

Emmanuelle Pavan, Eugénie Pont, Lucie Tavernier

Correction : Keiko Catala

Maquette : François Giraudet

Illustrations : Adobe Stock

Design de couverture : Antartik

© 2020 Leduc.s Éditions

10 place des Cinq-Martyrs-du-Lycée- Buffon

75015 Paris - France

ISBN : 979-10-285-1843-1

DAMIEN COZETTE

Osez-vous quitter votre zone de confort ?

1 an de défis ludiques

AVERTISSEMENT IMPORTANT

Le but du jeu est de vous challenger tout en prenant du plaisir. Cependant, ne vous mettez JAMAIS en danger pour réaliser les défis. Certains peuvent comporter des risques pour vous et/ou pour les autres. En jouant, vous le faites à vos risques et périls. L'auteur ou les coauteurs ne pourront être tenus responsables en cas d'accident. Si vous avez un doute, demandez l'aide d'un professionnel pour vous accompagner dans la réalisation des défis.

LES RÈGLES

- Ne découvrez pas les défis à l'avance, afin de conserver le mystère du jeu.
- Déterminez votre récompense : notez la récompense que vous vous accorderez si vous terminez le jeu à la fin de l'ouvrage, sur une des pages de notes. Cette récompense doit vous motiver fortement et vous devez vous engager à vous l'accorder uniquement si vous gagnez ! Pour cela, vous devez obtenir un total de 88 points sur 104 possibles, chaque défi vous rapportant 2 points. Vous avez donc droit à 8 jokers... Cela vous semble beaucoup ? Nous en reparlerons à la fin du jeu.

L'HISTOIRE DE CIAO COMFORT ZONE

On a tendance à dire que « les meilleures choses se trouvent en dehors de notre zone de confort »... À titre personnel je ne peux qu'acquiescer : mes plus belles expériences et mes plus beaux souvenirs correspondent à des moments où j'ai osé quitter ma zone de confort. Pour autant, ce n'est jamais facile de se lancer... Le premier pas est toujours le plus difficile, et sortir de sa zone de confort est souvent perçu comme une contrainte alors même que nous ne pouvons qu'en tirer des bénéfiques positifs.

C'est la raison pour laquelle **Ciao Comfort Zone** est né en 2017. Mon objectif ? Mêler l'utile à l'agréable en permettant à n'importe qui de quitter sa zone de confort tout en y prenant du plaisir grâce aux mécanismes du jeu. Depuis, **Ciao Comfort Zone** est devenu un best-seller traduit dans quatre langues, et plus de 50 000 personnes ont participé à l'aventure. Il existe sous format application mobile et sous format cartes divisées en quatre versions :

- **Ciao Comfort Zone 1™** : des défis à relever seul (2017) ;
- **Ciao Comfort Zone 2™** : des défis à relever entre amis (2018) ;
- **Ciao Comfort Zone Couple™** : des défis réservés aux couples (2019) ;
- **Ciao Comfort Zone Kids™** : des défis conçus pour les enfants (2020).

Vous tenez entre vos mains la cinquième version du jeu. Ce format particulier présente l'avantage d'être commenté par des auteurs spécialistes dans leur thématique, ce qui vous permettra de prendre conscience de l'intérêt de

L'HISTOIRE DE CIAO COMFORT ZONE

chaque défi. Mais attention... si vous pensez rester sagement assis dans votre canapé à lire, c'est raté ! C'est tout l'inverse que promet **Ciao Comfort Zone**.

Pendant un an, vous relèverez chaque semaine un nouveau défi afin de sortir progressivement de votre zone de confort et transformer votre vie quotidienne en une aventure incroyable : chacun d'entre eux vous éloignera suffisamment de cette zone pour vous permettre de progresser, tout en restant suffisamment proche pour que cela se fasse en douceur. En vous challengeant ainsi, vous allez augmenter considérablement votre confiance en vous et vivre de nouvelles expériences qui vous permettront de créer des souvenirs inoubliables.

Par ailleurs, pendant toute votre aventure, vous pourrez compter sur le soutien des autres joueurs avec qui vous pourrez échanger sur le groupe privé. Ce groupe est un véritable atout pour rester motivé au quotidien, alors rejoignez-le pour être encouragé et soutenir les autres joueurs. Je serai moi aussi à vos côtés : si, durant votre parcours, vous souhaitez que nous échangions au sujet du jeu ou de vos réussites personnelles, vous pouvez me contacter grâce au formulaire de mon site Internet ou par message privé sur Instagram.

Avec bienveillance,
Damien Cozette

LES INDISPENSABLES

L'application - 1 Jour – 1 Défi

Plus de 500 défis commentés à relever. Inspirée de **Ciao Comfort Zone**, l'application « 1 Jour – 1 Défi » est disponible gratuitement sur l'Apple Store et sur Google Play.

1jour1defi.com

La boutique - ciaocomfortzone.com

Découvrez les quatre autres éditions de **Ciao Comfort Zone**. Chacune permet d'évoluer dans des domaines différents. Relevez les défis seul, avec vos amis, en couple ou en famille avec vos enfants. Vous pourrez même vous associer avec les autres joueurs de la grande communauté **Ciao Comfort Zone™**.

ciaocomfortzone.com

Le groupe privé - Les Esprits Gagnants

Pour échanger au quotidien avec les autres membres de la grande communauté **Ciao Comfort Zone** et faire le plein de motivation.

espritsgagnants.fr

Le site de l'auteur - damiencozette.fr

Pour échanger directement avec l'auteur du jeu ou découvrir ses autres créations, comme le M3 Journal, une méthode d'auto-coaching afin d'atteindre plus simplement tous vos objectifs.

damiencozette.fr

CATÉGORIE DES DÉFIS

AMIS POUR LE PIRE ET LE MEILLEUR

AVENIR ET ÉCOLOGIE

BIENVEILLANCE

CONFIANCE

GRATITUDE

DÉCOUVERTES ET ENSEIGNEMENTS

DIMINUTION DU STRESS

ESTIME & CONNAISSANCE DE SOI

EXPÉRIENCE

SANTÉ

SUPER CHALLENGE

AUTOMNE

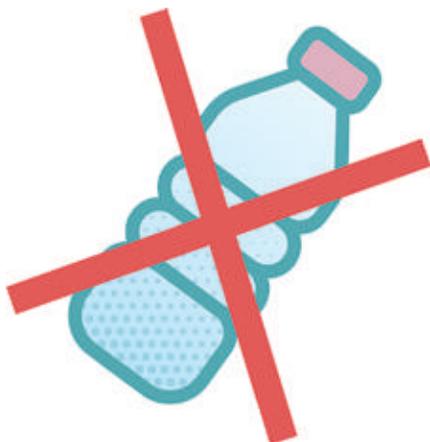


SANTÉ

1



MARCHEZ
12000 PAS
PAR JOUR
AU MOINS **5 FOIS**
CETTE SEMAINE.



N'ACHETEZ
AUCUN PRODUIT CONTENANT
DU PLASTIQUE
PENDANT LA SEMAINE.

POUR EN SAVOIR +

 **SUR UNE IDÉE DE LANTOU ONIRINA**



VERS LE ZÉRO DÉCHET

Zéro déchet ?

Chiche, on se lance? Popularisé par la blogueuse Béa Johnson, le mouvement fait chaque jour plus d'adeptes en quête d'une consommation responsable. Mais, loin d'être rébarbatif, le zéro déchet, c'est aussi un challenge ludique au quotidien. En n'oubliant pas d'embarquer dans l'aventure son binôme ou sa coloc' – c'est plus motivant –, on réduit peu à peu ses déchets, sans pression !

Déclarez la guerre aux emballages

Étape numéro 1 : on fonce s'acheter gourde et carafe (ou, mieux, on récupère une bouteille en verre). Pas besoin d'un dessin, les bouteilles d'eau en plastique, c'est LE déchet qui encombre le plus les poubelles.

EN PRATIQUE : LA RÈGLE DES 5 R

Gardez en tête la règle des 5 R, qui liste les grands principes du zéro déchet, pour repenser votre façon de consommer.

- 1 - Refuser tous les produits jetables ou inutiles.
- 2 - Réduire vos achats au strict nécessaire, pour éviter le gaspillage et le suremballage.
- 3 - Réutiliser ou réparer tout ce qui peut l'être, louer, emprunter, donner, acheter d'occasion...
- 4 - Recycler tout ce qui ne peut pas être réutilisé.
- 5 - Rendre à la terre en compostant les déchets organiques.



ASTUCE

Pour débarrasser votre boîte
aux lettres des prospectus,
pensez à l'autocollant « Stop
Pub », à imprimer sur
stoppub.fr

C'est aussi celui qu'il est le plus facile d'éliminer, en consommant l'eau du robinet, à la maison ou en extérieur.

La bête noire du zéro déchet, on l'a compris, ce sont les emballages. Pour les limiter drastiquement, une solution

simple : passer au vrac. Pour cela, munissez-vous d'un cabas ou d'un tote-bag, et surtout de contenants – boîtes en plastique pour la viande ou le poisson, pochettes en tissu pour l'épicerie et les fruits et légumes. Ils sont faciles à trouver, mais le must, c'est de les fabriquer soi-même. De retour à la maison, on stocke son riz et ses pâtes dans de jolis bocaux en verre hermétiques. Et hop, l'affaire est dans le sac !

Fabriquez votre lessive maison

Difficile de trouver certains produits en vrac ? Qu'à cela ne tienne ! La solution, c'est tout simplement de mettre la main à la pâte. Ainsi, pour fabriquer sa lessive, c'est un jeu d'enfant : faites chauffer 1 litre d'eau et mélangez-la avec 20 g de savon de Marseille râpé. Hors du feu, laissez tiédir et ajoutez 1 cuillère à soupe de bicarbonate de soude. Une fois votre lessive froide, mixez-la et transvasez-la dans un récipient en verre. Réalisez aussi crème à récurer, tablettes pour lave-vaisselle, cosmétiques maison, yaourts, pain, biscuits... Direction le Net, pour y dénicher des recettes faciles et 100 % sans emballage !

Devenez un consomm'acteur

Jeter ce qui ne fonctionne plus ou nous plaît moins pour le remplacer aussi sec : c'est vrai que ça fait partie de nos réflexes! Et si, au lieu d'emporter un appareil cassé directement à la déchetterie, on apprenait plutôt à le réparer? Pas bricoleur pour un sou? Cap sur le « repair café » proche de chez vous : des outils y sont à disposition et des volontaires prêts à donner un coup de main. Dans la même veine, on apprend à (re)coudre!

Passez en mode recyclage

Forcément, pour parvenir à une poubelle de moins de 1 litre par an comme les zéro déchet les plus puristes, il faut aussi éviter de gaspiller. En cuisine, accommodez vos restes et fonds de placard pour moins jeter. Soyez malins : avec un peu de miel et d'huile de coco, le marc de café permet de confectionner un excellent gommage pour le corps, par exemple. On peut aussi le mettre dans un compost, avec les épiluchures. Pas de jardin? Pensez au lombricompostage : vous obtiendrez de l'engrais à partir de déchets organiques grâce à des vers rouges appelés *Eisenia*. Promis, ça ne sent pas

C'EST DIT !

Et le tri dans tout ça ? C'est important, mais, à cause de substances chimiques par exemple, certains déchets ne se recyclent pas. Alors le meilleur déchet, c'est celui qu'on ne produit pas!

À SAVOIR : LES MÉFAITS DU PLASTIQUE

- 10 tonnes de plastique sont produites par seconde dans le monde.
- 9 % seulement du plastique est recyclé.
- Les sacs en plastique mettent des milliers d'années à disparaître.
- 9 milliards de tonnes de plastique ont été accumulées depuis 1950.
- 73 % des déchets sur les plages sont en plastique.
- Près de 1 million de bouteilles en plastique sont vendues chaque minute dans le monde.
- Plus de 40 % du plastique n'est utilisé qu'une fois, puis jeté.

mauvais ! Vous vous sentez capable de le fabriquer vous-même ? Vous trouverez de nombreux tutos sur le web.

Moins jeter, c'est aussi assurer une seconde vie aux objets, en donnant ce dont on ne se sert plus à une association, ou encore acheter ses livres d'occasion...

Bye bye jetable !

Limitier ses déchets, c'est enfin investir dans du réutilisable. On laisse tomber les Kleenex en optant pour des mouchoirs en tissu, on s'offre un rasoir électrique, on teste la cup menstruelle ou l'oriculi (plutôt que les Coton-Tige), on emballe les cadeaux dans un beau *furoshiki* (carré de tissu) comme les Japonais... Tout est possible !



PARTAGEZ UN VERRE
AVEC UN **AMI** ET
PARLEZ
UNIQUEMENT DE LUI.



SORTEZ DE CHEZ VOUS
UN SOIR ET **DÎNEZ** SEUL
DANS UN **RESTAURANT**.

SUPER CHALLENGE

5



**APPRENEZ UNE
POÉSIE PAR CŒUR,
POUR FAIRE TRAVAILLER VOTRE
MÉMOIRE.**

POUR EN SAVOIR +

