

DOSSIER Bonnes r solutions : comment les tenir ?



# 8 résolutions pour 365 jours...

**Bien sûr, il est toujours plus facile de donner des conseils que de les appliquer ! Mais une fois qu'on a dit ça, il n'en demeure pas moins qu'il n'est pas toujours inutile de faire quelques gammes pour transformer la volonté en action.**

## Arrêter de fumer

La société chasse de plus en plus les fumeurs, les lieux entièrement non fumeurs se multiplient, et on sait maintenant que ce n'est pas ce qu'on fait de mieux pour notre santé. Donc "il faut" arrêter. Le jour de l'an étant une date symbolique (plus pour la société que pour soi), beaucoup de gens en profitent pour tenter leur chance. Un peu comme au loto. Mais arrêter une telle habitude demande une réelle motivation personnelle, ce n'est pas une décision qu'on peut prendre à la légère une huitième coupe de champagne à la main à minuit vingt-deux. Prenez rendez-vous avec un tabacologue, potassez le livre du docteur Benhaïem *Oubliez le tabac* chez Albin Michel, mûrissez votre décision, tant pis s'il faut attendre le 10 mars

Et les résolutions que l'on prend au sujet de l'argent sont innombrables. C'est la culpabilité qui nous fait prendre ce genre de décision. On a trop dépensé pour Noël, les fêtes, on est à découvert, le banquier a téléphoné. Une résolution ne peut être tenue que si elle vient vraiment de vous. Si c'est simplement une réaction coupable, vous tiendrez jusqu'aux soldes. Vous craquerez, vous sentirez minable, reprendrez cette résolution, craquerez à nouveau à la prochaine promo chez Shopi, bref vous ouvrez la porte d'une longue spirale négative. En revanche si vous avez un projet, une envie (partir en voyage, acheter un appartement) et que cette décision de devenir plus économe vous mène vers un but qui vous motive, alors vous pourrez résister au ravissant top en soie Marc Jacobs à - 80 %. Il n'y a pas de secret, il faut simplement trouver le moteur de votre résolution.

qui vous voudriez voir plus souvent pour formuler quelque chose de plus précis. Puis posez-vous quand même la question pourquoi avoir attendu jusqu'à maintenant pour le faire ? Qu'est-ce qui vous rend plus prête qu'il y a un mois ? Ensuite fixez-vous un objectif réalisable : ne décidez pas d'aller tous les dimanches chez votre grand-mère car parfois vous partirez en week-end, d'autres dimanches vous serez fatiguée et la culpabilité aidant, vous finirez par ne plus y aller du tout. Il vaut mieux lui rendre visite dans la semaine, un soir ou pour déjeuner si vous en avez la possibilité, et ce une fois par mois. Ça paraît peu mais c'est mieux que rien.

## Avoir une vie culturelle plus active

Le cinéma, le théâtre, les musées, les concerts, les possibilités sont nombreuses et pourtant le soir, vous vous effondrez devant votre télé pour regarder Delarue en vous disant qu'il y aurait sûrement plus d'intéressant sur Arte. Alors pour la nouvelle année, vous voulez devenir un as de la culture. Pourquoi ? Est-ce pour briller en société ? Car si cela vous intéressait vraiment vous n'en seriez pas là. Alors plutôt que de vous imposer un film d'art et

## Consacrer plus de temps à la famille

Une grand-mère de 84 ans, une tante aveugle, un cousin au chômage, nombreux sont les membres de la famille qui mériteraient qu'on leur consacre plus de temps. Avant de décider "Je vais passer plus de temps avec mes proches", définissez

**« Réfléchissez à ce qui pourrait vous tenter, aux cultures qui vous attirent... »**

## Mettre de l'argent de côté

Gérer son budget, ouvrir un compte épargne, arrêter les dépenses inutiles, les résolu-



d'essai par semaine pendant un mois, puis plus rien tellement cet effort vous aura coûté, essayez de cibler ce qui vous plaît. Vous vous intéressez à la psychologie ? Ne vous interdisez pas Delarue, les témoignages sont intéressants pour votre culture "psycho", choisissez des expos sur ce thème (Les lettres de Dolto par exemple), tentez les films "analytiques" comme ceux de Woody Allen qui en plus sont souvent très drôles.

### Se remettre au sport

Notre société nous pousse à vouloir donner une image idéale de soi. On nous rabâche qu'il faut être sportive, dynamique. Tout le monde n'est pas fait pour le sport. Chacun son talent. Si vous n'avez pas fait de sport depuis le lycée et que ça ne vous manque que le 1<sup>er</sup> janvier entre 18 et 21 heures, il y a peu de chances que vous deveniez une grande athlète. Ne vous inscrivez pas dans un

club : dans le meilleur des cas, vous irez trois mois puis payerez pour rien les neuf suivants. Réfléchissez à ce qui pourrait vous tenter, aux cultures qui vous attirent... Le Brésil ? Mettez-vous à la capoeira. L'Inde ? Optez pour le yoga ou la danse indienne. Le Maroc ? Apprenez la danse orientale, si vous choisissez en fonction de vos goûts personnels et non en fonction d'un idéal que vous êtes censée atteindre pour plaire à on ne sait qui, il y a plus de chances que ça fonctionne, même si ce n'est pas sans efforts.

### Faire un régime

Foie gras, dinde aux marrons, boudin blanc, bûche, truffes au chocolat, vous avez mangé pour six mois. Alors forcément le lendemain, vous n'avez qu'une envie : perdre les 3 kilos que vous venez de prendre et les 3 que vous aviez déjà en trop. Les premiers jours seront faciles, bien trop écourtés des

repas gastronomiques pour faire des excès, mais le régime passe rarement le mois : vous reprendrez bien une part de galette des rois ? On se fait une raclette ce soir ? Seule solution, manger équilibré, s'autoriser quelques "folies" et perdre les kilos en six mois au lieu d'un, ça vous évitera de les reprendre aussi vite.

### Avoir une activité caritative

La période des fêtes vous renvoie une atroce image d'égoïsme. Comment manger avec appétit ces délices hors de prix alors qu'au JT on ne parle que de SDF morts de froid... Alors vous décidez d'aller servir la soupe populaire sur-le-champ. Seulement ce n'est pas vraiment votre truc debout dans le froid au milieu d'une population que vous ne savez pas gérer... Donc vous laissez tomber au bout d'une semaine. Ne vous lancez pas dans des choses qui ne vous correspon-

dent pas. Vous pouvez aider à votre façon en faisant des choses que vous aimez. Vous les ferez avec plus de cœur donc plus longtemps et plus efficacement. Vous aimez lire ? Enregistrez des livres pour les aveugles ([www.bibliotheque-sonore.org](http://www.bibliotheque-sonore.org)). Vous aimez le théâtre ? Emmenez une famille défavorisée avec vous ([www.secourspopulaire.org](http://www.secourspopulaire.org)). D'autres idées ? [www.jeveuxaider.com](http://www.jeveuxaider.com).

### Faire le ménage à fond au moins une fois par semaine

On est maniaque ou on ne l'est pas. Si le ménage n'est pas votre fort, ça ne va pas le devenir parce que vous le décidez. Et si vous faisiez plutôt des économies pour faire venir une femme de ménage deux heures par semaine (il suffit par exemple de vous faire un resto de moins par mois), en voilà une bonne résolution ! ●

C.D.S.