



cyberpresse.ca

Publié le 08 janvier 2010 à 07h22 | Mis à jour à 07h23

Cette année, mes résolutions, je respecterai



Photo: Photos.com



Silvia Galipeau
La Presse

Bourré de bonnes intentions, vous vous êtes lancé dans une jolie liste de nouvelles résolutions. Mais une semaine à peine après les avoir formulées, vous culpabilisez déjà. Ciel, vous seriez-vous un peu trop emballé? Rassurez-vous, vous n'êtes pas seul.

Les observateurs estiment que 80% des gens ne respectent pas leurs résolutions. C'est dire qu'une petite poignée à peine réussissent à se remettre en forme, mieux manger, arrêter de fumer, ou passer plus de temps en famille (les résolutions les plus populaires, année après année).

«C'est la loi de Pareto. Mais si les gens n'accomplissent pas leurs résolutions, c'est parce qu'ils ne les entretiennent pas!» constate l'expert en motivation Patrick Leroux.

Facile à dire. Mais encore? «Si on veut accomplir quelque chose, il faut entretenir ce souhait», poursuit-il. Et pour ce faire, un secret: l'engagement. Pas envers vous-même (trop facile de lâcher), mais à vos proches, un coach, pourquoi pas vos

collègues (des gens, qui, idéalement, partagent les valeurs que vous souhaitez respecter)? Ainsi, si, comme José Gaudet, des Grandes Gueules, vous vous engagez publiquement à arrêter de fumer cette année, il vous sera nettement plus difficile d'en griller une en douce, disons.

Autre secret de pro: restez réaliste. Inutile de rêver changer vos mauvaises habitudes en une semaine. Allez-y progressivement, en vous fixant des objectifs clairs, mesurables, bref, SMART, dans le jargon. Jean-François Villeneuve, psychologue en modification des habitudes de vie et porte-parole du Défi 5-30, explique: «S» pour spécifiques (vous voulez vous remettre en forme, certes, mais comment, précisez par quel sport); «M» pour mesurables (combien de fois par semaine exactement); «A» pour agréables (inutile de vous lancer dans la natation si vous détestez l'eau); «R» pour réalistes (non, vous n'irez pas tous les jours au centre sportif, commencez par une ou deux fois par semaine); et «T» pour temps (une heure, deux heures, précisez vos intentions).

Pour vous aider, les trucs ne manquent pas. Les derniers en lice? Les applications iPhone ciblant précisément vos résolutions: un calculateur de calories, un coach virtuel pour arrêter de fumer, même de la musique relaxante pour mieux dormir. Les fournisseurs ont clairement flairé là un filon.

Pour la petite histoire, enfin, sachez que ça n'est pas d'hier que datent ces bonnes intentions du Nouvel An. La pratique nous viendrait en fait de l'époque classique, précise l'anthropologue et ethnologue Guy Lanoue, de l'Université de Montréal, des religions «liées à un calendrier agraire. L'idée du renouvellement annuel serait vue comme naturelle dans ce contexte. Probablement que l'idée d'annuler le vieux en créant le neuf s'est déplacé d'un solstice au Nouvel An».

© 2000-2010 Cyberpresse inc., une filiale de Gesca. Tous droits réservés.