

VIE PRATIQUE

Le magazine qui vous simplifie la vie

MINCEUR

*Je m'affine
là où je veux
(et sans régime)*

NOUVEAU

1€
1,20

**CHRONO
BEAUTÉ**

LES BONS
SOINS
À LA BONNE
HEURE

ASTRO 2011

VOUS 10 DATES
CLÉS DE L'ANNÉE
signe par signe

25 bons
plans

**POUR
DÉPENSER
MOINS**

SANTÉ

**ORTHOREXIQUE, MOI ?
SOS! JE SUIS OBSÉDÉE
PAR CE QUE JE MANGE**

Julia Roberts,
Johnny Depp
et Vanessa Paradis...

LES ANTISTARS
**POURQUOI ELLES
FUIENT LE SHOW-BIZ ?**

N°61 - du 13/01 au 2/02/2011



MES 7 RÉOLUTIONS DE L'ANNÉE

CETTE FOIS JE M'Y TIENS !

Tout commence par une petite phrase solennelle autour d'une coupe de champagne. Car, à Nouvel An, nouvel élan. Sauf que la plupart de nos déclarations s'autodétruisent en moins de 48 heures ! Prendre une décision inébranlable serait-il mission impossible ? Non, à condition de respecter sept principes capitaux. Par Agnès Rogelet

Jarrête de fumer », « Je me remets au sport », « J'entame un régime », « Je fais des économies »... Qui n'a jamais lancé de telles paroles en l'air un 1^{er} janvier ? On formule souvent une « grande décision » en sachant intimement qu'elle sera balayée avec les cotillons. Certes, une date symbolique permet parfois d'amorcer un changement dans sa vie. Certains profitent aussi de la naissance de ce nouveau cycle pour s'inscrire en session de rattrapage, renouant avec une idée qui les taraude ou des tentatives avortées. Mais passer à l'acte nécessite de se sentir vraiment prêt à modifier son comportement. Mieux vaut donc aborder cette tradition avec philosophie et déjouer quelques pièges.



Rompres les cigarettes est un début, mais cela ne suffit pas pour rompre définitivement avec le tabac...

1

Je trouve le bon moment

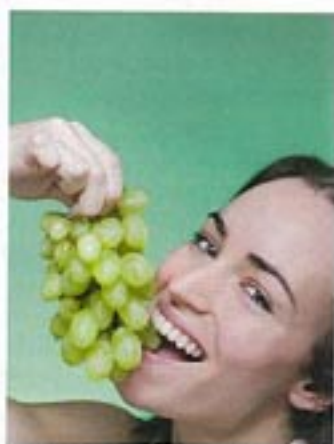
« Lan dernier, la petite question habituelle a fait le tour de table : "Et toi, c'est quoi ta bonne résolution ?" Prise au dépourvu, j'ai répondu : "Éteindre la télé plus tôt et bouquiner au lit le soir". Ça a tenu trois jours ! Mais, sincèrement, j'aimerais me désintoxiquer de mon écran », raconte Vanessa, 37 ans. Rien à déclarer ? À la frontière de deux années, on est tenté de marquer le changement comme on tamponne un passeport. Alors, on se précipite. « Les fêtes sont une période de stress, autrement dit, un état modifié de conscience. Certains se sentent obligés de sacrifier aux rituels, de se réunir en famille ou entre amis. De plus, le Nouvel An tend à propulser vers l'avenir, donc vers l'inconnu. De ce fait, on prend souvent une décision que l'on n'aurait peut-être pas prise après plus mûre réflexion », explique Jane Turner, coach et psychologue. Au fond, rien ne vous oblige à formuler une bonne résolution.



2

Je choisis bien mes témoins

Lancer « Je me mets au régime » devant témoins est un bon moyen de renforcer sa motivation. « Sauf que souvent, sans en avoir conscience, nous choisissons pile un entourage qui ne croit pas en nous et qui sera trop content que l'on échoue. Nous sabotons nous-mêmes notre démarche », ajoute la psychologue.



Se concentrer sur ses envies pour mieux les atteindre, manger sainement pour être plus légère, faire du sport pour soigner sa ligne...



... Autant de résolutions qui risquent de rester lettre morte si elles ne s'appuient pas sur une motivation déculpabilisée et un engagement !

Un bon soutien est neutre, bienveillant, inconditionnel. Il se gardera de nous dire « Tu n'as pas tenu parole » si notre résolution tombe à l'eau. Toutefois, nos désirs inconscients peuvent aussi la faire vaciller. En effet, on peut tirer un bénéfice secondaire d'un échec. Comme ces femmes qui ne parviennent pas à maigrir, craignant inconsciemment que leurs proches ne les aiment plus. Rassurées de constater qu'ils continuent de les aimer avec leurs rondeurs, elles craquent.

© THIBAUD

Je décrypte mes déclarations

Avouons-le, c'est souvent pour meubler la conversation et ne pas être en reste que nous nous trouvons une bonne résolution. On s'engage pour faire plaisir. On se lance dans des initiatives « politiquement correctes » parce qu'arrêter de fumer, c'est bon pour la santé. Parce que rentrer plus tôt le soir pour jouer avec ses enfants, c'est mieux pour eux... Et nous, dans tout ça ? Audrey, 28 ans, a coutume de tomber dans ce piège :

3

« Chaque année, je promets à mon copain que je me lèverai à 6 heures pour aller courir une fois par semaine avec lui. Il est prêt à ralentir son jogging pour que je le suive et qu'on partage ce moment ensemble. Et ça ne me ferait pas de mal ! » En réalité, ces décisions sont de l'ordre du devoir et non de l'évidence. Prises par obligation, ces initiatives ne nous appartiennent pas. Elles ne sont pas source de satisfaction et d'équilibre. Et nous serons bien contents de nous en libérer au premier obstacle qui se présente.

4

Je sais à quoi je m'engage

On en connaît tous un qui, après avoir claironné « C'est la dernière cigarette de ma vie », n'en a plus grillé une seule. « Cette idée avait certainement mûri inconsciemment », affirme Jane Turner. Pour certaines personnes, énoncer une décision est un engagement ferme. Pour d'autres, c'est une façon de se signifier à elles-mêmes qu'elles sont décidées, mais il ne s'agit pas encore d'une mise en geste. Rêve, envie, objectif ou résolution : observez votre motivation à sa juste valeur, sans culpabiliser. « Il arrive que la résolution ne soit qu'un fantasme. On l'appelle "résolution" selon le langage consacré, mais elle n'a pas été représentée comme engageante, positive, issue de ce que je veux. Dans ce cas, elle ne donne pas du punch, mais plutôt des coups de pieds », poursuit la psychologue. ▶

« Le Nouvel An tend à propulser dans l'avenir, donc vers l'inconnu. De ce fait, on prend souvent une décision que l'on n'aurait peut-être pas prise après plus mûre réflexion. »

Jane Turner, coach et psychologue.

■ PSYCHO

Mes 7 résolutions de l'année

5

Je me fixe des objectifs raisonnables

Miser sur la volonté peut donc se révéler illusoire. « L'astuce qui permet de maintenir une bonne résolution consiste à la transformer en objectif », reprend Jane Turner. Comment ? En mesurant ce que l'on désire avec plus de clairvoyance. « J'avais déclaré à une amie que je prendrai rendez-vous avec sa nutritionniste car les résultats sur elle étaient spectaculaires, raconte Marion, 32 ans. Or, je me suis retrouvée face à une thérapeute assez "psy" qui m'a fait comprendre que je cherchais surtout à retrouver la sensualité que j'avais perdue après mon accouchement. » S'inscrire à un club de gym ou de danse pour retrouver de l'aisance dans sa gestuelle vaut parfois mieux qu'un régime hypocalorique. En oubliant de se focaliser sur la balance, on gagne aussi une ou deux tailles de vêtement. « Il est important de mesurer les conséquences de ses décisions. Faire de la gym, oui mais laquelle, quand, à quoi vais-je renoncer dans mon agenda, comment l'intégrer dans un nouvel équilibre ? Il faut oser aller jusqu'au bout de sa réflexion », conseille la coach.

6

J'accepte la rechute

Cassure brutale ou évolution lente, le changement suppose une rupture avec le passé, alors que nous restons nous-mêmes, avec nos émotions, notre mode de vie. Un virage délicat. Motivée au moment de la résolution, on obtient les premières gratifications. On se laisse porter par cette impression d'être en bonne voie. Hélas, « ne pas

Une bonne résolution se soigne comme une jolie plante : il faut toujours préparer le terrain pour parvenir à ce que la graine germe comme souhaité.

maintenir le moment où tout va bien est humain », observe Jane Turner. Alors on se relâche peu à peu et nos vieilles « mauvaises » habitudes reprennent le dessus. On récolte en prime un sentiment de culpabilité et de faiblesse. « Ce faisant, nous nions la transformation qui s'est opérée en nous lors de cet essai, souligne la psychologue. Nous nous réfugions dans un système de dysfonctionnement où tout semble toujours à recommencer. Cela entretient une mésestime de soi, alors que nos retours en arrière témoignent d'un chemin déjà parcouru. » Ce chemin n'est pas sans détours, sans ambivalences, sans obstacles... Mais les succès partiels constituent des avancées non négligeables. Prenez du recul, et entourez votre projet avec plus de chances de réussite.

7

Je sème mes futurs projets

On l'aura compris : une bonne résolution se soigne comme une jolie plante. Il faut d'abord préparer le terrain. Laisser ce déclin éclore. C'est une nécessité qui s'impose d'elle-même parce qu'elle améliorera notre vie. « Les gens sont motivés par le changement pour éviter ce qui les incommode, au lieu d'aller vers ce qui les attire. Or, projeter, c'est "jeter en avant" dans le temps. C'est se représenter en images, en mots, en sensations la modification de son environnement ou de

soi-même », reprend Jane Turner. Se dire « Plus jamais ça » ne suffit donc pas. Il faut se demander ce que l'on veut à la place, quelles en seront les conséquences dans notre organisation et nos relations, mesurer les gains et les pertes.

Le terrain est bon ? Reste à planter la graine. S'autoriser psychologiquement à assumer le comportement qu'on a résolu de changer et, pratiquement, s'en donner les moyens. Savourer nos victoires d'étapes. Jager ce qui est différent en nous à travers le regard des autres. Lorsque le germe se développe harmonieusement, l'entourage se réajuste instinctivement à notre nouvelle façon d'être. Nous n'avons pas seulement arrêté de fumer, perdu des kilos ou pris enfin des vacances au ski... Nos croyances, nos valeurs, nos savoir-faire, nos attitudes ont aussi subi de micro-évolutions. On prend une bonne résolution en deux secondes et on oublie qu'il a fallu douze mois au Nouvel An pour arriver ! Dans la perspective d'une renaissance, comptez bien neuf mois... ■

Un supplément de motivation



Pour vous booster le moral et la volonté de façon ludique, voici un cahier d'exercices, d'idées et de jeux réjouissants. Au fil des 64 pages, on apprend

à développer sa détermination en douceur et à s'accrocher à ses beaux rêves pour en faire des réalités. « Cahier d'exercices pour tenir ses bonnes résolutions », 6,90 €. ESF Éditions.