

SANTÉ-VOUS bien ?

Pas de pression avec les nouvelles résolutions 2021

Combien d'entre vous ont-ils écrit leurs nouvelles résolutions ou ont dit à un ami : « Cette année, je fais/me mets à » ?

En France, comme dans beaucoup de pays, nous avons pour coutumes d'énoncer nos bonnes, du moins nouvelles, résolutions pour la nouvelle année tel un leitmotiv pour les jours à venir.

Maintenant, combien de temps avez-vous réussi à tenir vos résolutions ?

- une semaine.
- un mois.
- plus de quatre mois, vous êtes sur la bonne voie.
- toute l'année, c'est dorénavant une habitude ancrée !

Dans tous les cas, bravo ! Avoir l'envie de provoquer chez vous un changement, est déjà un grand pas. Mais il nous faut quelque chose en plus pour que cela fonctionne.

Dans le livre *Le pouvoir des Habitudes : Changer un rien pour tout changer* de Charles DUHIGG (2014), l'auteur nous apprend que pour mettre une habitude en place, plusieurs éléments doivent être pris en compte pour que la stratégie soit efficace :

1. **Le stimulus** : quel élément va déclencher votre future habitude ?
2. **La routine** : quelle action va être mise en place pour y répondre ?
3. **La récompense** : dans quel objectif ?

Pléthore de récompenses existent, comme :

Sentir les endorphines dans son corps après une séance de sport, ressentir un état de bien-être après avoir pris du temps pour vous et avoir un sentiment d'accomplissement après avoir effectué une activité. Cette partie est la plus importante pour vous car c'est elle qui va guider vos actions et l'envie de renouveler l'expérience.

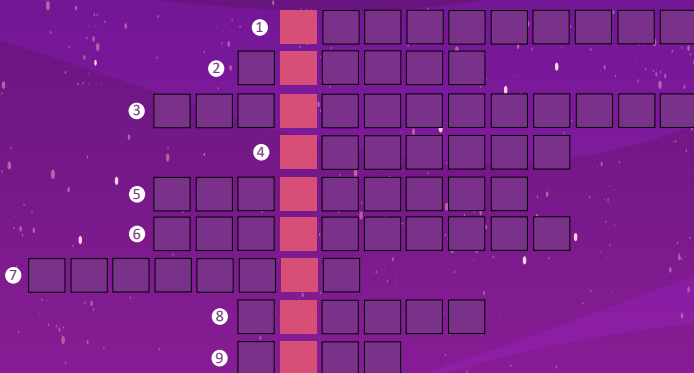
Pour cela, identifiez clairement vos résolutions !

Vous pouvez aussi vous poser la question : « Qu'est-ce qui me rend heureux/se et bien dans mon corps ? » La visualisation de soi peut ainsi vous orienter sur ce que vous avez réellement besoin. Ensuite, identifier les trois parties (stimulus, routine, récompense). Ainsi en les écrivant, vous impliquez par la même occasion vos différentes mémoires (auditives, visuelles et kinesthésiques) pour mieux retenir les informations.

Le meilleur moyen d'être satisfait de soi est d'identifier un petit nombre de résolutions avec des récompenses bien définies. Voir vos propres victoires quotidiennes renforce votre estime personnelle et vous installe dans un cercle vertueux.

Cet ouvrage est évidemment disponible en livre (la lecture est importante) et également en livre audio (actuellement disponible sur YouTube, mais là je vous laisse chercher).

Pour finir, un petit jeu avec des mots qui pourront peut-être vous guider pour cette année.



1. Sentiment éprouvé au regard du bonheur d'autrui (indice dans la 6ème case, il y a R)
 2. Mot qui désigne le fait de partir découvrir un nouvel endroit ou d'apprendre à se rencontrer soi-même
 3. Comportement compréhensif et altruiste, souvent attendu de la part de votre entourage professionnel et personnel
 4. Groupe primaire qui entretient des rapports affectifs intenses.
 5. Face à la situation actuelle, ce qu'il faut garder
 6. Capacité à trouver des solutions originales à des problèmes ennuyeux
 7. Activités ou intérêts qui vous procurent de la joie et de la fierté envers vous-même (indice : c'est aussi un fruit)
 8. Sentiment d'être pleinement entendu
 9. Ce qui vous anime dans votre vie depuis que vous êtes enfant
- Le tout forme l'un des sentiments les plus importants qui permet de se fier à soi-même.



Valentine LELEU
Psychologue du travail, ergonomiste