



Quelques conseils pour tenir ses bonnes résolutions

● **Choisir le bon moment** Si vous êtes en train de divorcer, que vous avez vécu un décès ou que vous êtes mobbé au travail, le contexte n'est pas idéal pour bouleverser votre quotidien.

● **Définir un objectif** «On se fixe souvent des grands objectifs, relève Joanna Bec-Moussally, psychologue-psychothérapeute à la Ligue pulmonaire neuchâteloise. On n'arrive pas à les atteindre et on est alors dur avec soi.» Le Pr Guido Gendolla, directeur du Geneva Motivation Lab à la Section de psychologie de l'Université de Genève, met en garde contre les intentions trop vagues - comme manger plus sainement. «Un tel changement est difficile à réaliser et les effets ne se voient qu'à long terme», analyse-t-il. Bref, il s'agirait d'abandonner l'idée du «tout ou rien» pour se concentrer sur les petits pas.

● **Planifier le changement** Selon Guido Gendolla, il faut se demander ce que l'on veut changer et comment y arriver. Il conseille d'étudier son comportement avant de se lancer. Un exemple? Si le but est d'arrêter de fumer, on pourra réfléchir à l'avance à la façon de gérer les soirées ou le café du matin, généralement accompagné d'une cigarette. «Dans ce deuxième cas, on peut décider de boire son café au bistrot.» En fait, il n'y a pas de recette unique. «Nous avons tous nos stratégies et ce qui marche chez les autres ne fonctionnera pas chez vous», ajoute Joanna Bec-Moussally. D'où l'importance de bien se connaître.

● **Se préparer aux difficultés** On ne va pas se mentir: tout cela n'est pas facile, mais c'est possible. «Si les gens décident eux-mêmes d'agir, cela aide beaucoup», précise Guido Gendolla. Il est donc important de définir une raison personnelle de changer. Et puis, sachant que le chemin sera semé d'embûches, Joanna Bec-Moussally conseille de réfléchir à l'avance au comportement à adopter en

cas de rechute.

● **Bien s'entourer** «Un coach peut aider à atteindre ses objectifs», relève Guido Gendolla. Il met toutefois en garde contre «les nombreuses personnes qui prétendent travailler sur la motivation» et contre le risque «de tomber sur une sorte de gourou qui veut optimiser toute votre vie». Pour l'éviter, vous pouvez chercher des informations, comme vérifier que la personne qui vous aide a une formation solide en psychologie.

● **Rester flexible** Si vous voulez par exemple vous mettre au sport, le mieux serait de fixer des jours où vous ferez de l'exercice. Selon Joanna Bec-Moussally, toutefois, il faut laisser une marge d'interprétation. Vous pouvez par exemple décider d'aller au fitness une à trois fois par semaine. Dans une période plus chargée, vous pourrez ralentir la cadence, en sachant que vous reprendrez plus intensément par la suite.

● **Faire preuve de tolérance** N'oubliez pas que nous sommes tous, par moments, vulnérables. Beaucoup de gens, après un moment difficile, vont engloutir une plaque de chocolat. Si vous le faites alors que vous êtes censé avoir adopté de nouvelles habitudes alimentaires, ne vous blâmez pas et ne remettez pas tout en question! Vous pouvez tout à fait reprendre votre objectif là où vous l'avez laissé.

● **Être patient** Vous voulez tout changer? Allez-y mollo! Un comportement doit être répété de nombreuses fois pour devenir normal, et plus facile à réaliser. Selon Joanna Bec-Moussally, il faut entre trois et six mois pour acquérir une habitude. Quand c'est le cas, vous pouvez vous fixer un nouvel objectif.

● **Procéder dans l'ordre** Entre la cigarette, l'alcool, l'alimentation et l'exercice, par quoi commencer? Mieux vaut choisir ce qui vous semble le plus facile et le moins émotionnel. Sinon, en cas d'échec, votre motivation à continuer sur la même voie risque de baisser.