

# Bonnes résolutions : difficiles à tenir.

Par Nadia Daki, journaliste – 3 mai 2011

Article publié dans viesaineetzen.com

**"Désormais, je mange équilibré, j'arrête de fumer, je me mets au sport, je m'organise..."  
Ces bonnes résolutions sont censées améliorer notre quotidien, notre santé, notre bien-être.  
Mais trop souvent, leur mise en œuvre reste lettre morte ou ne dure que l'espace d'un instant.  
Quelles sont les raisons qui nous font renoncer ?**

Objectifs inatteignables, peur de l'échec mais aussi paradoxalement peur d'y arriver, les raisons de l'absence de passage à l'acte ou de l'abandon sont multiples.

## **La motivation doit être au rendez-vous sinon... Poubelle !**

"La plupart du temps, ces bonnes résolutions ne sont pas motivées par de bonnes décisions mais par l'environnement extérieur", explique Sylviane Pascual, coach professionnelle. "Décider de se mettre au sport parce qu'on a du poids à perdre alors qu'au fond on n'en a aucune envie mais les médias et l'entourage nous dictent que nous devons le faire. Cette décision ne sera pas suivie d'actions mais automatiquement mise à la poubelle."

Pour être suivie d'actions concrètes, l'envie doit venir de nous. Mais cela ne suffit pas.

## **Lutter contre la gratification immédiate**

L'autre ennemi est le temps. "La dualité entre l'immédiateté et le temps futur permet de mesurer l'échelle de maturité psychologique par rapport aux objectifs souhaités", précise Franck Damée, coach spécialisé.

Plus on va être impatient, moins on aura de chance d'atteindre son objectif. Le test du

chamallow<sup>1</sup> en est un exemple frappant. Il reflète également la tension existante entre les bénéfices immédiats et secondaires.

Même processus psychologique pour une personne désirant surveiller son poids : les premiers résultats s'observent dans la durée alors que le plaisir d'une douceur sucrée et calorique est immédiat.



<sup>1</sup> **Le test du chamallow.** L'idée est simple : laisser un enfant seul face à un chamallow, guimauve sucrée. Lui expliquer que, s'il le souhaite, il peut le manger de suite mais que s'il résiste et patiente, il en aura deux qu'il pourra aussitôt déguster. Ce test vise à apprécier les degrés de résistance et de mieux comprendre les processus psychologiques de la patience face à la gourmandise.

À voir sur <http://www.koreus.com/video/enfants-marshmallow-test.html>

Une étude scientifique américaine a montré que les mauvaises habitudes sont ancrées dans notre cerveau. Difficile de s'en débarrasser car nous luttons constamment contre la puissance de la gratification immédiate. Les chercheurs ont mis en évidence que nous sommes programmés pour accorder une valeur plus importante à une récompense accordée dans l'instant.

### **Se fixer des objectifs réalistes**

Les professionnels conseillent d'y aller doucement, par étapes. "Au lieu de se fixer un objectif à long terme, mieux vaut se fixer des petits pas correspondant à des actions concrètes, observables, mesurables et facilement réalisables", recommande Franck Damée.

En effet, le moindre échec dans une telle démarche risque de faire échouer l'entreprise et sera vécu comme dévalorisant.

### **Haro sur les pensées toxiques**

Souvent les blocages sont inconscients et trouvent leur origine dans une programmation qui nous vient de l'enfance. "Si pendant toute son enfance, une personne a entendu ses parents dire "nous sommes sur terre pour en baver", difficile pour elle, par exemple, d'entreprendre une démarche de reconversion professionnelle, même si elle en a envie", explique Sylviane Pascual.

Le manque d'estime de soi amène à penser qu'on ne mérite pas ce à quoi on prétend, selon la logique "comme je suis nul, je ne suis pas capable de tenir mes bonnes résolutions."

### **Procrastination : reculer pour mieux... ne pas sauter**

Souvent on n'abandonne pas nos bonnes résolutions, on se trouve des bonnes raisons pour les repousser à plus tard. C'est la procrastination.

"Procrastiner, c'est vivre à crédit avec un taux d'usure. C'est un fonctionnement de nature phobique", explique Nadine Sciacca, psychothérapeute. "Peur de l'échec, peur de ne pas être à la hauteur, peur du jugement d'autrui, etc. C'est un comportement émotionnel et non rationnel. On l'observe davantage chez des personnes exigeantes avec elles-mêmes et ayant reçu un amour conditionné ("tu es aimable si tu fais bien les choses")."

### **Tendre vers un cercle vertueux**

"Lorsqu'une personne réussit à aller vers un changement, un mieux-être, son estime de soi est renforcée, ce qui lui permet de maintenir ses efforts dans la poursuite et le maintien de ce changement", ajoute Franck Damée.

C'est la raison pour laquelle il est primordial au début d'un tel processus de mener des actions simples et gratifiantes.

## **Se réconcilier avec soi-même**

Coachs et psychothérapeutes recommandent donc d'écouter ses émotions, de les décrypter, de réfléchir sur les raisons de nos comportements nocifs, de rationaliser nos peurs, de valoriser nos petits pas, enfin de porter un regard bienveillant et serein sur soi en appréciant le chemin parcouru et en se réjouissant des actions menées.

Sources : [Inform Science](#)

Procrastination – Pourquoi remet-on à demain ce qu'on peut faire aujourd'hui, Piers Steel, Editions Privé

*Merci de n'utiliser ce texte qu'avec l'autorisation de l'auteur Nadia Daki et de l'éditeur [viesaineetzen.com](http://viesaineetzen.com)*