

Bonnes résolutions : les conseils d'un coach pour réussir à les tenir !

mardi 04.01.2011, 15:07 - Propos recueillis par Elsa Grenouillet

Nouveau départ

Faire du sport, arrêter de fumer... Comment tenir ses bonnes résolutions ? Franck Damée, coach à Arras, nous donne ses réponses.



Faire du sport, arrêter de fumer sont les bonnes résolutions les plus courantes en début d'année. Photos archives LA VOIX et MAX ROSEREAU

[Cliquez ici pour accéder au contenu](#)

Prendre des bonnes résolutions en début d'année, est-ce une bonne idée ?

Il n'y a pas de moment idéal pour prendre de bonnes résolutions même si le début d'année peut être envisagé comme une période de changement, de renouveau, notamment avec l'échange des vœux. Une bonne résolution, cela peut être un vœu que l'on se souhaite à soi-même. Mais il faut aussi être conscient de la difficulté du processus. Si on prend une bonne résolution, arrêter de fumer, faire du sport, c'est qu'on n'a pas encore réussi à relever ce défi.

Comment savoir alors si on va réussir à tenir ses bonnes résolutions ?

Il faut se poser la question de ce que j'appelle les "bénéfices secondaires". Cela peut paraître contradictoire mais, si l'on veut faire du sport, il faut par exemple se demander pourquoi on n'en fait toujours pas. Ça peut être parce qu'on a plus de temps pour faire autre chose. S'il s'agit de l'arrêt du tabac, ça peut être parce qu'on attache beaucoup d'importance aux pauses cigarettes avec ses amis. Prendre conscience de ces "bénéfices secondaires" permet de savoir à quoi on s'expose en prenant une bonne résolution, en mesurer vraiment l'enjeu. Cette prise de conscience est nécessaire pour tenter de tenir sa bonne résolution.

Que mettre en œuvre pour tenir bon ?

Il n'y a pas de solution miracle mais dans le coaching, on utilise une notion importante appelée « le petit pas ». Il faut se lancer des défis. Des défis qui restent réalisables mais dont on ne mesure pas toujours la portée. Par exemple, quelqu'un qui souhaite arrêter de fumer peut se dire : « Demain, je ne fume pas entre 8h et 8h30 ». Cela permet d'engager la personne dans l'action. Un petit pas réussi permet d'en atteindre un autre et petit à petit, on y arrive !

L'environnement un peu morose de l'hiver, de la crise, n'est pas toujours propice à la réalisation de ses bonnes résolutions. Comment peut-on changer la donne ?

Il faut savoir être optimiste. Il y a une réalité différente pour chacun. Cela dépend du regard que l'on porte sur cette réalité. Etre optimiste, c'est avoir une façon un peu décalée de regarder la réalité. Il ne faut pas regarder par exemple uniquement le chemin qu'il reste à parcourir mais il faut voir celui qu'on a déjà parcouru, les obstacles qu'on a réussi à surmonter. Comme pour le remboursement d'un prêt, on a tendance à regarder ce qu'il reste à payer. Mais il est bon aussi de se rappeler de ce qui a déjà été réglé !

Franck Damée est coach à Arras, anciennement consultant pour un centre de bilans de compétences et directeur formation continue de l'université d'Artois.

conjugueursdetalents.com

[Publier cet article](#)
[sur *Ma page*](#)