

# LES NOUVELLES RÉOLUTIONS

**Au revoir 2022, Bonjour 2023 !**

Depuis des siècles, le changement d'année est significatif dans nos mentalités. C'est l'occasion de faire le point sur soi et le cours de sa vie, mais aussi de se fixer de nouveaux objectifs pour l'année à venir. Nous parlons alors de ces fameuses bonnes résolutions. Vous commencez l'année motivé·e à vous lancer des défis pour aller vers une "meilleure version de vous-même". Mais au fond, vous avez peu de conviction sur votre réussite. Encore un abonnement à la salle de sport non rentabilisé ? Une énième tentative d'arrêter de fumer ?...



**Et si cette année, vous changiez la donne et que vous preniez des résolutions que vous allez réussir à tenir ?**

Les précédents échecs n'étaient pas forcément liés à un manque de détermination de votre part. C'est peut-être l'objectif en lui-même qui n'était pas tenable et adapté. Il est alors primordial de bien choisir sa bonne résolution et de réfléchir à sa construction pour qu'elle soit atteignable.

Commencez par vous demander : "En quoi cette résolution est importante pour moi ? Qu'est-ce qu'elle va m'apporter ? Mon objectif relève-t-il uniquement de la contrainte ? Ou est-ce que j'y trouve de la satisfaction ?" Une bonne résolution est avant tout un effort, un changement dans vos habitudes. Ainsi, il faut qu'elle ait du sens pour vous et que vous y preniez un minimum de plaisir, au risque sinon d'être rapidement démotivé·e.

**Après avoir trouvé la direction dans laquelle vous souhaitez aller, cette résolution doit être SMART.**

**Qu'est-ce que cela signifie ?**

**S**  
PÉCIFIQUE

Votre objectif doit être clair et lisible. Pour cela, il est pertinent de le formuler avec un verbe actif et de manière « positive », c'est-à-dire en évitant les « ne pas/ne plus ».



**M**  
ESURABLE

Il est utile d'avoir un indicateur de résultat. Il vous permettra de suivre vos progrès et d'identifier lorsque votre objectif est atteint.



**A**  
TTEIGNABLE

Vous avez en tête la ligne d'arrivée, il est donc nécessaire d'analyser les étapes à franchir pour pouvoir y arriver. Cela vous donnera une idée sur sa faisabilité.



**R**  
ÉALISABLE

Pour qu'un objectif soit réaliste, vous devez tenir compte à la fois des ressources dont vous disposez (internes et externes) mais aussi des limites, les vôtres et celles de la réalité. Perdre 20 kg en un mois ou avoir le même niveau en piano que Beethoven n'est peut-être pas réaliste.



**T**  
EMPORALITÉ

Se fixer une date, avoir un délai peut être un levier de motivation et permet d'éviter la procrastination.

