

Le 1er janvier 2013, La Libre Belgique publiait l'article suivant :

CETTE FOIS, CE SERA DIFFÉRENT...

Dur dur de tenir ses bonnes résolutions! À moins que...

F. D.

Suivez ces conseils issus d'études scientifiques pour vous faciliter la tâche.

L'humain a beau - encore - avoir survécu à une fin du monde, il ne changera sans doute pas pour autant : cette année encore, nombreux seront ceux qui ne tiendront pas les bonnes résolutions jurées dans l'ivresse le soir du réveillon. Clope lûmée le 3 janvier, fast-food ingurgité le 7, abonnement gym abandonné le 12 : sur qui le couperet de la tentation tombera-t-il le premier?

Si vous voulez éviter de finir au hit parade des mauvais preneurs de bonnes résolutions, suivez quelques conseils basés sur des expériences scientifiques reprises sur le site Life Hacker.

Le premier conseil découle d'une expérience menée à l'université de Stanford, en Californie : on a donné à un groupe d'étudiants un nombre à deux chiffres à retenir, tandis qu'un deuxième groupe était chargé de retenir une suite de 7 chiffres. Après avoir traversé un couloir, tous les étudiants devaient choisir entre une part de gâteau et une salade de fruit. Ceux chargés de mémoriser 7 chiffres ont été deux fois plus nombreux à choisir le gâteau que leurs camarades à deux chiffres.

Conclusion : un cerveau «surchargé» rend plus difficile les choix rationnels.

La solution pour tenir vos bonnes résolutions : ne pas trop en prendre. Arrêtez de vouloir changer du tout au tout pour au final ne pas changer du tout : fixez-vous un ou deux objectifs et tentez de vous y tenir !

L'autre grand problème des résolutions de la Saint-Sylvestre? Elles sont souvent dites en l'air, sans sérieux et dans l'ivresse de la fête, et ressemblent plus à des promesses floues qu'à des objectifs clairement définis. Et c'est là où le bât blesse, selon les études sur le sujet: **un but abstrait** ("je promets de faire de mon mieux pour maigrir") **a souvent moins de chances d'être atteint qu'un objectif clairement fixé et défini** ("je m'engage à perdre 6 kilos pour le 1er mars"). **N'oubliez pas que votre objectif doit être faisable.** Vous ne perdrez pas 40 kilos en 15 jours...

Enfin, selon une étude réalisée par le Bureau des statistiques nationales de Londres, **prendre des résolutions sans soutien psychologique augmenterait le rythme cardiaque par rapport à ceux qui bénéficient de coachs.** Le taux de cortisol, une «hormone du stress» utile mais qui diminue en principe quand le stress disparaît, reste très élevé chez les personnes qui reçoivent peu de soutien lors du temps de travail alors qu'il diminue pour les autres.

Un taux de cortisol trop élevé qui peut entraîner une augmentation de la pression sanguine, une diminution des réponses immunitaires, mais aussi l'augmentation de la graisse abdominale et

donc du mauvais cholestérol ou des problèmes cardiaques...

Ne prenez donc aucun risque : trouvez-vous des supporters! Leurs commentaires positifs sur vos actions faciliteront la mise en œuvre de vos objectifs. Mais n'oubliez pas : le premier supporter de vos résolutions, ce doit avant tout être vous! Au boulot!

XXX

Qu'en pensez-vous ? Pour vous aider à vous poser les bonnes questions voyez le document joint avec un mode d'emploi selon Tandem Coach ...

Jean-Luc Pening

jlpening@skynet.be

Tel +32 2 465 57 00

www.tandemcoach.net