

Chers lecteurs,

L'année 2009 a tiré sa révérence pour laisser la place à 2010 : comme traditionnellement, l'heure est aux résolutions et aux bons vœux. Vous avez été très nombreux à nous envoyer les vôtres. À notre tour, nous vous adressons les nôtres, de tout notre cœur.

Que penser des bonnes résolutions du Nouvel An ? Seront-elles utiles ? Suivies d'effet ? Quelques-uns disent que les bonnes résolutions ne tiennent pas - ou pas longtemps. Trop éloignées de nos anciennes habitudes, excessives, contraignantes, basées sur la volonté, voire punitives, elles tombent vite dans l'oubli. Elles ne font que réveiller notre culpabilité et notre mésestime de soi. D'autres prétendent que les bons vœux sont louangeurs, voire injustifiés pour tous ceux que vous ne portez pas dans votre cœur, et que vous vous sentez obligés d'honorer par politesse, statut social..., et donc malhonnêtes. Mais, dans la réalité, même ceux qui n'aiment pas formuler de résolutions pour la nouvelle année, ne résistent pas à en prendre quand même une ou deux : « Cette année, je ne travaille plus le dimanche, je dirai le chapelet tous les jours, je visiterai ma mère malade deux fois par semaine, je vais perdre 2 kg, je mangerai moins de sucreries, je me remets au sport, j'arrête de fumer... »



Prendre des résolutions répond à un besoin d'actualisation de soi et à un désir de se parfaire comme personne. Le début d'année semble un moment propice pour le faire parce que c'est un début, le moment d'un renouveau, une occasion de changement. On se fixe des objectifs pour mieux se motiver. C'est une question d'autorégulation de soi.

En 2002 une étude a été faite. (Depuis, aucune autre étude n'a porté sur ce sujet, les preuves étant sans doute jugées suffisantes...). Quelques 280 personnes ayant des objectifs précis et globalement comparables ont été initialement interrogées sur leurs projets, puis contactées à nouveau par téléphone 6 mois plus tard. L'entretien téléphonique servait à évaluer les résultats, les succès ou les changements réalisés pour atteindre les buts espérés. Il s'avère que parmi ces personnes ayant formulé leurs résolutions à l'occasion de la nouvelle année, 46% se rapprochaient de leurs buts, contre 4% chez les personnes qui n'avaient pas pris la peine de projeter réellement leurs projets dans l'avenir. Autrement dit, être décidé multiplie par 11 les chances de succès ! Et ceci est vrai de toute résolution et de tout engagement.

Il y a trois règles à respecter pour parvenir à tenir ses résolutions et à maintenir la motivation bien vivante tout au long de l'année.

La première : la résolution doit venir de vous-mêmes, elle doit répondre à des convictions et des valeurs qui sont vôtres, et non être imposée de l'extérieur par une pression sociale. C'est la même chose que lorsque des gens entreprennent une thérapie ou un régime amaigrissant : les résultats sont meilleurs lorsque la personne le fait parce qu'elle juge que c'est important pour elle, plutôt que pour faire plaisir à quelqu'un d'autre.

La seconde condition de succès est qu'il faut posséder une certaine compétence dans ce qu'on entreprend, c'est-à-dire sentir qu'on a la capacité d'atteindre l'objectif sans y être contraint. Sinon, le risque de découragement est élevé. Il faut éviter les résolutions qui sont hors de notre portée comme par exemple vouloir courir le marathon si on n'a jamais couru auparavant, ou apprendre à jouer du piano si on n'a aucun talent en musique. Si je n'ai pas les compétences, je risque davantage de me décourager et d'abandonner. L'inverse est aussi vrai. Si l'objectif à atteindre est trop facile, la motivation va s'effriter. Il faut choisir ses défis en fonction de ses compétences.

Enfin, la troisième et dernière condition de succès pour toute excursion au pays des résolutions: il faut recevoir du soutien de ses proches. Il faut se sentir lié, affilié et compris par les personnes significatives de son entourage. Si ces trois conditions ne sont pas respectées, vous risquez d'aller rejoindre la majorité des gens qui ont de la difficulté à tenir leurs résolutions du Nouvel An!

Alors n'ayez pas peur des engagements, l'énergie initiale que vous mettrez dans vos résolutions est déterminante pour leur réalisation. La tradition des bonnes résolutions pour la nouvelle année est donc une excellente chose, dont il serait dommage de se priver...

Avec mes meilleurs vœux pour la nouvelle année,

Abbé Jürgen Wegner