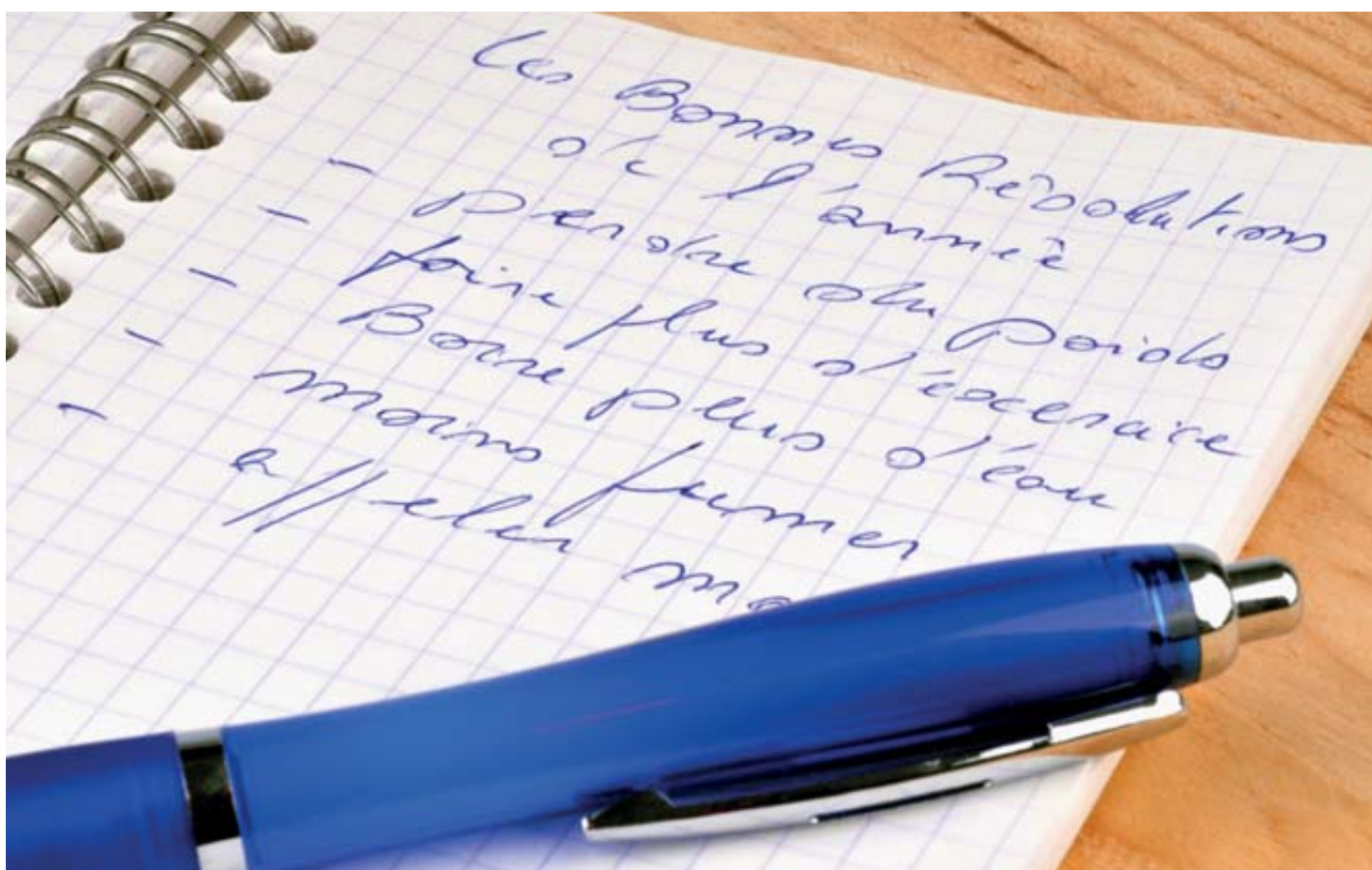


Les bonnes résolutions? Tout bonus pour le moral

RÉCONFORT La tradition des bonnes résolutions pour la nouvelle année recèle de nombreux bénéfices si on la prend au sérieux.

PAR ANNE.DEVAUX@LACOTE.CH

Au passage de la nouvelle année, la tradition des bonnes résolutions ouvre une fenêtre sur les changements souhaités. Les imaginer suffit à remonter le moral. On se demande bien pourquoi, car à y regarder de plus près, la majorité de nos bonnes résolutions sous forme d'injonctions personnelles sont punitives. Elles s'adressent à la partie de nous-même que nous aimons le moins, celle qui nous fait culpabiliser et avec laquelle nous bataillons. Pourtant, chaque année, la tradition des bonnes résolutions confirme le désir profond d'aller vers le mieux, ce qui est un bon signe de santé mentale. Pour en tirer tous les bénéfices, il faut commencer par être plus gentil avec soi-même, plus honnête également. Remplacer le mot «résolution» qui implique un résultat par «intention» qui donne un but, serait déjà plus approprié.



La manière de formuler nos résolutions de fin d'année peut influencer sur les chances de les voir se concrétiser.

Mieux se comprendre soi-même

Cette année: «J'arrête... de procrastiner... de fumer... de boulotter... de m'énerver pour un rien... je me mets au régime... je fais du sport...» La majorité des bonnes résolutions concernent les mauvaises habitudes. Lorsque, derrière un comportement, il y a un schéma mental répétitif qui nous protège émotionnellement depuis un moment, cela signifie qu'une partie de soi a envie de changer mais une autre partie reste ancrée dans ce schéma.

«Il est utile de comprendre cette partie-là au lieu de chercher à la contrôler», explique Julie Petit, psychologue qui pratique l'approche centrée sur la personne (ACP), à Saint-Prex. C'est la condition nécessaire pour en sortir et passer à l'étape suivante: comment et par quoi remplacer le comportement devenu indésirable.

Le premier bénéfice des bonnes résolutions de fin d'année est à chercher dans l'occasion qu'elles nous offrent de faire un bilan personnel. «Conscientiser ce qui ne nous convient pas ou

plus est déjà propice au changement désiré», ajoute Julie Petit.

Sonder la partie immergée de l'iceberg

«Des études montrent que la formation d'une résolution peut significativement influencer nos chances de nous y tenir. Ainsi une formulation positive améliorerait les chances de réussite de plus de 10%», souligne Irina Perret, psychologue spécialisée en psychothérapie d'orientation cognitivo-comportementale, à Genolier. Cela implique un vrai travail de décodage. Sans introspection sur les motivations, les résolutions tombent dans le vide. A quoi correspond le désir de changer, pour qui et pour quelles attentes? Chercher l'approbation des autres, combler un déficit d'image de soi ou un manque de confiance peut cacher des problématiques plus profondes, «la partie immergée de l'iceberg» dont parle Irina Perret. La psychologue enfonce le clou: «Il s'agit particulièrement des motivations teintées

“Selon des études, une formulation positive des résolutions améliorerait les chances de réussite de plus de 10%.”

IRINA PERRET
PSYCHOLOGUE

de honte, de peur ou de culpabilité susceptibles de se muer en obstacles».

«Hâtez-vous lentement et sans perdre courage»

Dès la plus tendre enfance, il faut répondre à des objectifs et obtenir des résultats dans un calendrier fixé par d'autres personnes. Raison pour laquelle nous enfermons inconsciemment nos bonnes résolutions dans ce qui se rapproche plus

d'un business plan avec un rétroplanning que d'un travail sur soi. Se projeter vers un changement pour se rapprocher d'une vie qui nous ressemble mieux en fonction de nos valeurs dépend étroitement de l'image que nous avons de nous-même et de notre vie au moment de la projection. La tradition des bonnes résolutions donne une date de départ sans fixer une date d'arrivée. L'année suivante peut être considérée comme un point d'étape. L'expression «Hâtez-vous lentement et sans perdre courage» à plus de chance de conduire au but que «demain, j'arrête de...».

Selon Julie Petit, «les bonnes intentions de changer quelque chose sont plus prometteuses que les bonnes résolutions, car elles laissent le temps et la flexibilité, elles conduisent plus vers un cheminement, une forme d'apprentissage qui peut prendre des années».

Apprendre de ses échecs

Les bonnes résolutions réitérées d'année en année et qui

n'ont pas été tenues sont riches d'enseignements. «Cela vaut donc la peine d'examiner aussi bien la formulation de nos résolutions que le soutien dont elles peuvent bénéficier», souligne Irina Perret.

«Valoriser la tentative de changement, chaque petit pas qui n'en reste pas moins un pas vers le changement et au fur et à mesure, rester attentif à bien identifier ce qui bloque», conseille de son côté Julie Petit.

Les deux psychologues ne proposent pas la voie de la facilité car notre cerveau retient et généralise beaucoup mieux les expériences perçues comme négatives qu'il ne tire profit de celles qui sont positives. Dialoguer avec nous-même, entre le moi motivé qui avance et celui qui nous retient, exige tout un apprentissage. Cependant, à l'aube de la nouvelle année, elles nous invitent à ne pas oublier que nos bonnes résolutions touchent des choses beaucoup plus profondes que le cadre traditionnel dans lequel nous les formulons avec légèreté.



LA CHRONIQUE SEXO D'ANNE DEVAUX

Le polyamour

Reposant sur la non-exclusivité, le polyamour englobe autant de situations que son nom laisse présager.

«Vous prônez l'infidélité? Vous n'êtes pas jalouse? Vous n'avez pas peur qu'il vous quitte? Alors vous ne croyez pas à l'amour durable? Et combien avez-vous d'amants? Je me dis qu'il y a encore du boulot...», écrivait en 2006 dans son blog Françoise Simpère, écrivaine et polyamoureuse à propos des éternelles questions qui lui étaient posées.

En 2022, #polyamour sur les réseaux sociaux éclaire les curieux. Et l'on comprend bien vite que ce mode amoureux reste fort incompris de la majorité. Le polyamour, késako? Dans sa définition la plus courte, c'est le fait d'avoir plusieurs relations amoureuses en même temps de façon transparente, honnête et libre. La qualité de la relation amoureuse l'emporte sur le couple et la sexualité. Le principe repose sur la non-exclusivité consentie par toutes les personnes impliquées dans la relation.

Les modèles sont polyvalents: couple primaire au sein duquel chacun s'enrichit d'autres amours durables ou non, célibat, troupe (à trois), ou plus large encore. De quoi sidérer l'esprit monogame confronté à des valeurs aussi différentes des siennes. «Selon certains adeptes du polyamour ou des relations plurielles, une grande confiance en soi et une forte sécurité du lien permettent de transcender la jalousie, même si cela demande du travail sur soi», explique Laurence Dispaux, sexologue au Centre de couple et sexologie de La Côte.

Cependant, contrairement à ce que la communauté polyamoureuse met en avant, Laurence Dispaux ajoute: «Certains postulent l'inverse: lorsque l'attachement est insécure, le polyamour permet aussi de rester en surface. L'investissement est moins dangereux car en cas de rupture, il reste les autres relations amoureuses.»

La liberté amoureuse sous contrat dans le respect de chacun et chacune est un bel idéal à défendre. Mais, si l'ordre moral est la montagne à soulever, l'amour dans toute sa diversité reste une succession de montagnes russes. Au sommet, on hurle de joie et un regard jeté vers le bas suffit à donner mal au cœur.



Profitez de nos pages hebdomadaires **Santé** pour communiquer sur vos services et actualités...
contactez-nous!