

## EDITO N°159

Bien que la nouvelle année soit déjà fort entamée, on continue à nous bassiner avec les fameuses « bonnes résolutions ». Cela dit, c'est inscrit dans nos gènes puisque cette coutume date des Babyloniens (-500 ans) qui prenaient des engagements devant les dieux pour rembourser leurs dettes. Evidemment, pas au 1er janvier vu que le calendrier n'était pas encore celui qu'on connaît, le petit Jésus n'était pas encore descendu sur terre. Néanmoins, la coutume s'est propagée et elle est devenue une occupation incontournable aux premiers jours de l'année.

Malheureusement, force est de constater qu'à peine 10 % des personnes interrogées semblent tenir ses engagements. Selon l'auteur d'une étude, il y a égalité des sexes face à ces échecs mais pas pour les mêmes raisons. Les garçons auraient tendance à avoir les yeux plus gros que le ventre en se promettant l'impossible (au moins trois séances de piscine par semaine). Les filles, plus raisonnables sont aussi plus mystérieuses (tient donc !) et gardent secrètes leurs résolutions, ce qui leur permet de ne pas avoir à se justifier si elles échouent (pas bête).

Quelques petites astuces pour respecter ces bonnes résolutions.

D'abord, n'en prendre qu'une. Parce que, arrêter de fumer, tout en se privant de chocolat pour le régime et faire une séance d'abdominaux quotidienne, c'est une vraie punition qui doit cacher des crimes horribles faits durant l'année précédente.

Ensuite éviter de reprendre toujours les mêmes résolutions. C'est une forme subtile de masochisme que de ressasser tous les ans les échecs des années passées. C'est pourquoi il faut se fixer des objectifs raisonnables, plus faciles à réaliser et qui permettent de se féliciter du chemin accompli.

Enfin, dernier bon conseil, donnez-vous des résolutions positives, voir qui procurent du plaisir. Par exemple, plutôt que de vous contraindre à perdre du poids, promettez-vous d'être plus séduisant. Et de faire des emplettes si nécessaire pour accentuer cet objectif (c'est quand même plus motivant que de se promettre de ne plus manger de dessert).

Quoi qu'il en soit, les bonnes résolutions marquent, avec plus ou moins de bonheur et d'ambition, l'idée qu'une nouvelle année est l'occasion de tenter d'être meilleur et de faire mieux que par le passé. C'est très noble comme réaction. Mais surtout, n'oubliez pas qu'une bonne résolution se prend pour soi et pour son bien-être, pas pour faire plaisir aux autres. Là c'est certain, le chocolat noir a définitivement écrabouillé la séance d'abdominaux. Une suggestion pour finir, venez au cinéma vous gaver de films. Un grand merci en passant pour votre fidélité en 2017 qui a encore été une année extraordinaire.

« Une carrière, c'est fantastique, mais on ne peut pas se blottir contre elle la nuit quand il fait froid ». Marilyn Monroe