

1er janvier 2021

Bonjour,

Tout d'abord, je vous souhaite une très bonne année 2021, pleine d'amour et de doux moments partagés.

Nous sommes beaucoup à avoir souffert de l'isolement imposé et donc du manque de contact physique avec les gens que nous aimons. Nous sommes une espèce qui a un besoin vital de serrer les autres dans nos bras, de les toucher et de les embrasser. Je le répète : c'est un besoin VITAL. Des événements malheureux de l'histoire ont montré que des bébés que l'on nourrissait normalement mais qui étaient privés de contact physique, périltaient rapidement et mourraient, faute d'amour. Le manque d'amour et d'affection tue. Ce n'est pas étonnant donc que le premier puis le deuxième confinement ait provoqué une augmentation importante des consultations psychologiques.

Mais je ne voudrais pas que cette newsletter ne soit faite que de tristesse. Passons donc au sujet principal !

A l'occasion de la nouvelle année, il est courant de prendre ce qu'on appelle des "résolutions". Et c'est vrai que nous sommes tous tentés de le faire : arrêter de fumer, reprendre le sport, perdre des kilos, mettre de l'argent de côté... A chaque personne sa bonne résolution.

Le problème avec ce genre de décisions c'est justement qu'on oublie le principal : le fait que ce ne sont que des décisions. Si on ne planifie pas un changement avec ses étapes, ses plateaux de stagnation, ses reculs, ses difficultés (et les stratégies qu'on mettra en place quand on sera bloqué ou moins motivé), on court inévitablement à l'échec. De mon point de vue, la plupart du temps, nous prenons donc de "mauvaises" résolutions.

Elles ne s'inscrivent pas dans le temps. Elles sont destinées à notre moi idéal - vous savez, cette personne qui ne craque jamais pour du chocolat ! Bref, elles manquent de structure et de réalisme - comme la personne que nous sommes le 31 décembre (parfois un peu pompette), pleine de motivation devant ces 52 semaines toutes neuves qui se déroulent devant nous.

Je vous propose donc d'agir un peu différemment cette année. Si vous avez envie de changer quelque chose qui vous déplaît dans votre vie, commencez donc par faire le bilan de l'année écoulée. Quelle "bonne" résolution avez-vous prise il y a un an ? Qu'avez-vous mis en place (ou pas) pour la tenir sur la durée ? Combien de temps cela a-t-il fonctionné ? Comment et pourquoi avez-vous cessé de persévérer ? Quels ont été les facteurs de découragement (je ne parle pas des faux prétextes - vous êtes face à vous même, pas la peine de mentir ;-)) ? Essayez d'analyser le plus objectivement possible les ressorts de cet "échec".

Le fait même de comprendre comment et pourquoi cela s'est déroulé ainsi l'année passée transformera l'échec en situation d'apprentissage.

Et ensuite, essayez une autre stratégie. Si elle ne fonctionne pas, n'attendez pas un an ! Analyser le pourquoi et le comment et changez-en. Quels sont les déclencheurs environnementaux, mentaux et

1er janvier 2021

affectifs qui vous font fléchir ? En fait, peu à peu, vous apprendrez de plus en plus comment vous fonctionnez.

Il n'y a pas qu'une seule méthode pour arrêter de fumer, pour reprendre l'anglais ou pour accepter son corps (bah oui, parce que peut-être qu'au lieu de vouloir perdre tous les ans des kilos que vous reprenez inmanquablement vaudrait-il mieux vous aimer plus).

Prendre une décision pour améliorer votre santé, augmenter vos compétences ou votre sécurité matérielle est une bonne chose si et seulement si c'est l'occasion pour vous d'approfondir votre connaissance et l'estime que vous nourrissez envers la personne que vous êtes. Si vous vous comparez aux autres - celles et ceux qui ont réussi ! - cette bonne décision initiale va se transformer en enfer personnel qui abîmera l'image que vous avez de vous-même et alimentera votre petite voix intérieure négative. Ce qui vous déprimera encore plus (à quoi bon faire des efforts puisque, de toute façon, je ne suis bon.ne à rien ??!!). C'est comme ça qu'on tricote nos "échecs" ultérieurs.

J'espère que ces quelques conseils vous aideront à passer la meilleure année possible en fonction des circonstances qui s'imposeront à vous.

Et en attendant vendredi prochain, je vous souhaite une très bonne première semaine,

Marie