

Le saviez-vous?

Amour et boisson chaude

On comprend pourquoi on nous a mis la Saint-Valentin en hiver. Parce que c'est scientifiquement prouvé. La température influence nos comportements: on trouve les gens plus sympathiques autour d'une boisson chaude. C'est l'effet d'amorçage, démontré en 1996 par John Bargh, aujourd'hui professeur à l'Université de Yale. Autrement dit, on perçoit les autres plus généreux, plus chaleureux et plus attentifs si on tient une boisson chaude dans les mains. Et on sera soi-même plus généreux avec entre les doigts un thé chaud plutôt qu'un coca glacé. C'est la partie du cerveau appelée «insula» (impliquée dans le dégoût et la dépendance) qui s'active à ce moment-là. Bon à savoir pour désamorcer une dispute! De la même manière, les gens qui restent plus longtemps sous une douche chaude vont y chercher la chaleur qu'ils n'ont pas affectivement.

Plus fou: quelqu'un assis sur un siège dur sera plus à l'aise à la négociation qu'au fond d'un moelleux fauteuil qui le verra plus conciliant. Ajoutez-y une boisson chaude et vous obtiendrez ce que vous voulez...

Mais John Bargh a démontré pire encore: lors d'une expérience, il demandait à des volontaires de s'imprégner de mots avant de marcher dans un couloir où ils étaient chronométrés. Ceux qui avaient une liste de termes en référence à la vieillesse se déplaçaient ensuite plus lentement, influencés inconsciemment par des comportements typiques du grand âge!

Isabelle Kottelat

Psychologie

Comment tenir ses bonnes résolutions

*Ah, les vœux pieux de l'an neuf... Qui ne s'est pas laissé prendre au jeu du «demain, je m'y mets...» avant d'abandonner une fois l'enthousiasme retombé. Il est pourtant possible de **réussir son défi**, à condition de ne pas placer la barre trop haut.*

Texte: Viviane Menétrey Illustration: illumueller



Danièle Laot Rapp,
coach à
Lausanne.

On avait juré que, cette année, on ne nous y reprendrait pas. Pas question de lancer, une fois passé les douze coups de minuit, une coupe de champagne à la main, qu'en 2016 on arrête de fumer. Non, pour cette cuvée, pas d'effet d'annonce. On a réfléchi, pesé le pour et le contre, du moins en apparence, avant de s'inscrire au club de fitness qui vient d'ouvrir au coin de la rue. Et pourtant. Un peu plus d'un mois après avoir entamé une remise en forme tonitruante, voilà que l'on oublie son cours d'abdos-fessiers du jeudi. Et la zumba du lundi soir s'est vue troquée la semaine dernière contre une soirée entre copains...

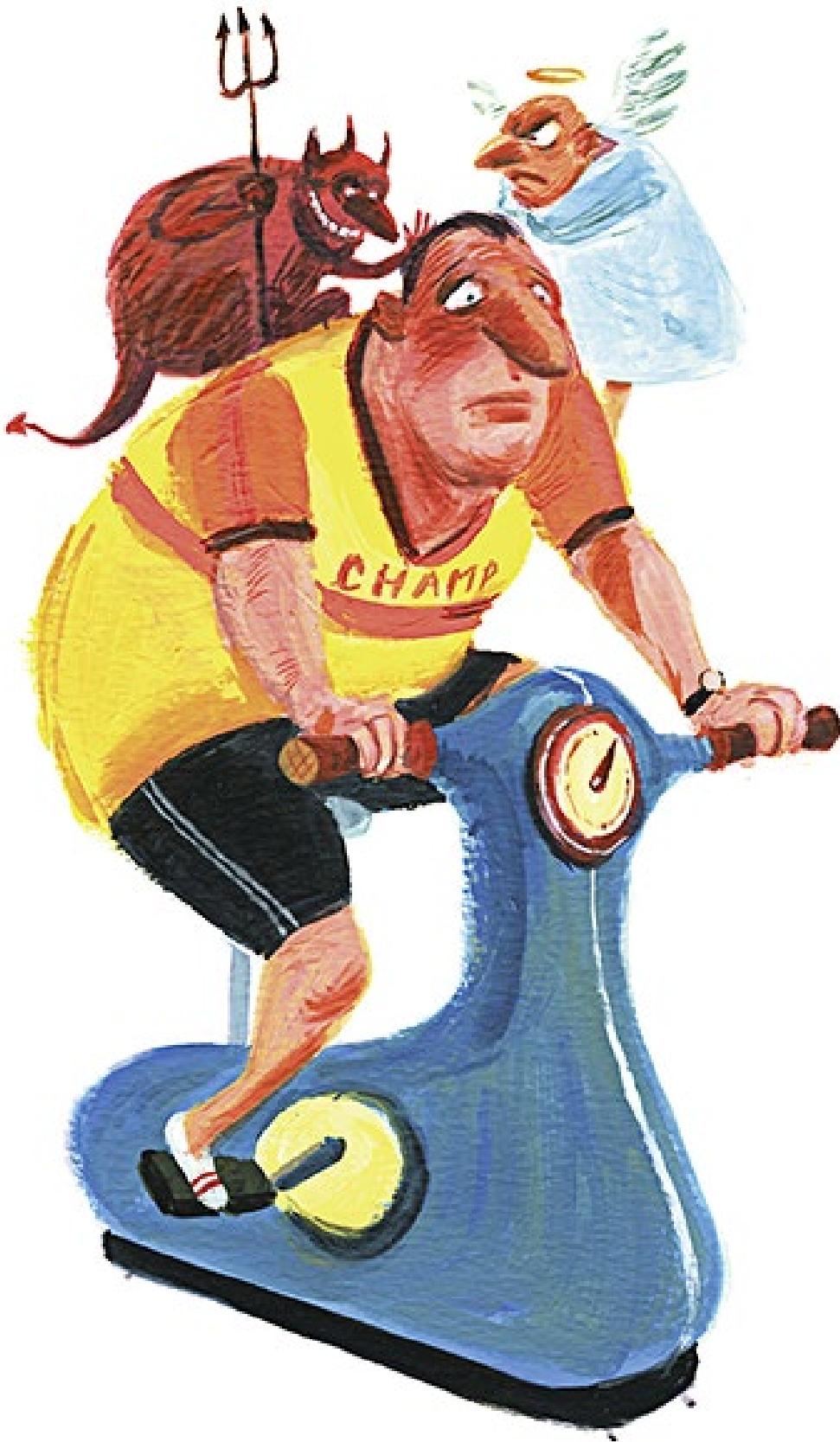
Inutile de faire l'autruche, les bonnes résolutions sont surtout faites pour disparaître aussi vite qu'elles sont apparues. Tel le diable qui sort de sa boîte, elles surgissent au début de l'an neuf pour s'évanouir dans la nature une fois février arrivé. Une fatalité, pensez-vous? Loin s'en faut. Bien gérées, les décisions du début de l'an peuvent déboucher sur un succès. A condition de respecter certaines règles.

Soyez réaliste

C'est le b.a.-ba, et pourtant, tout le monde se laisse prendre au jeu. Inutile de conclure un abonnement de fitness de six mois, même à prix cassé. **«Gagner quelques centaines de francs sur un abonnement pour finalement s'y rendre une dizaine de fois sera toujours plus cher qu'un mois de test sans réduction»**, fait remarquer Danièle Laot Rapp, spécialiste en coaching de vie à Lausanne. C'est ce qui est arrivé à Laurence, comme à tant d'autres: «A chaque fois, la machine s'est grippée et finalement la motivation s'en est allée», raconte cette jeune maman lorsqu'elle évoque ses diverses expériences sportives, dont le fitness, la boxe et la natation. Avant de fixer son objectif, on se demandera donc dans quelle mesure il est réalisable, sans placer la barre trop haut, en prenant par exemple un abonnement à l'essai.

Etablissez des objectifs

Cela permet de savoir où l'on va et d'enclencher la machine. Mais attention à ne pas rester dans le vague. Au «Demain je me mets au sport», fixez-vous plutôt une demi-



heure de course tous les samedis. La question des valeurs est aussi centrale, relève de son côté le psychologue et psychothérapeute FSP Paul Jenny. «Avant de prendre une résolution, il faut se demander si elle s'inscrit dans un projet de vie ou si elle répond à une norme médicale, d'hygiène ou de santé. Si on la prend pour soi ou s'il s'agit de faire plaisir à l'entourage.» Se projeter dans le futur aide aussi à atteindre

le but. S'imaginer les bienfaits pour le corps après deux ou trois mois de sport alors qu'on vient de commencer et que l'on ne ressent que les courbatures permet de se dépasser.

Fixez-vous un délai

Une bonne résolution n'attend pas. Pas question de remettre au lendemain ce que l'on aurait pu faire la veille, on s'y met illico presto en se fixant un délai raisonnable. «La

personne qui se dira: "Il faut que je perde 10 kilos d'ici au mariage de mon fils en mars" risque de ne pas y arriver», note Danièle Laot Rapp. «Les "il faut que" reviennent à dire "tout de suite" et cela est souvent intenable. Changer prend du temps», poursuit-elle. On estime à vingt et un le nombre de jours nécessaires pour adopter un nouveau comportement. Une bonne méthode consiste à choisir une date plus éloignée et à formuler l'objectif «au plus tard le...», ce qui calme la partie de nous qui a peur du prix à payer.

Renégociez vos objectifs

Vous n'arrivez pas à vous rendre trois fois par semaine à la salle de sport comme prévu? Ni à réduire votre consommation de tabac à cinq cigarettes par jour comme vous vous l'étiez juré? Peut-être avez-vous vu trop grand. Plutôt que de vous avouer vaincu, revoyez vos prétentions à la baisse sans dramatiser. Retarder ou reculer l'objectif est le meilleur moyen de l'atteindre. Deux cours de fitness sont peut-être suffisants pour l'instant et dix cigarettes par jour déjà bien en regard du paquet quotidien consommé habituellement.

Prenez du plaisir

Sans aucun doute la règle numéro un pour tenir une résolution. Surtout lorsqu'elle est liée au sport. Rien ne sert de vous forcer à passer des heures au fitness si vous détestez être enfermé. Laissez-vous la possibilité d'essayer de nouvelles disciplines avant de laisser tomber. Peut-être trouverez-vous votre bonheur dans un sport d'équipe ou préférerez-vous vous retrouver seul au grand air? La règle vaut aussi pour les fumeurs. «Le cerveau ne sait pas remplacer quelque chose par "rien", relève Danièle Laot Rapp. Au lieu de se dire que l'on doit arrêter de fumer, on se félicite de pouvoir monter les escaliers sans être essoufflé.»

Et si l'échec n'en était pas un?

«Ne pas parvenir à atteindre son objectif ne veut pas dire que l'on a échoué», conclut la spécialiste en coaching de vie lausannoise. Au contraire. «N'importe quel objectif demande de l'humilité et le chemin parcouru, aussi court soit-il, signifie déjà que l'on a progressé.» Peut-être est-ce simplement le signe que la résolution prise n'était pas la bonne. «Il faut se demander en quoi cet objectif n'est pas sain pour soi. Certaines résolutions sont si irréalistes et violentes pour la personne qui les prend qu'elles ne peuvent que déboucher sur un échec. Avec pour conséquence une perte d'estime de soi. D'où l'importance de se laisser le choix de ne pas s'y tenir», ajoute Paul Jenny. «Une bonne résolution pourrait être de se dire: "J'expérimente et puis je verrais si cela me convient".» MM