

# Vaud Famille.ch

Centre global d'informations  
pour les familles

## Bonnes résolutions, on remet ça?

**Avec la nouvelle année, revient le temps des résolutions et des grandes intentions. Lancées comme un défi ou au contraire bien mûries, elles nous projettent vers l'avant, à condition de ne pas mettre la barre trop haut.**

Tous les ans, ça recommence. Perdre du poids, faire du sport, manger sainement sont les promesses que l'on se fait à soi-même. En commençant un nouveau cycle, on espère ainsi devenir un(e) autre, ou alors faire émerger sa véritable personnalité. Une nouvelle année est un moment propice pour faire le point. «Ca peut-être aussi un retour de vacances, note Danièle Laot-Rapp, coach à Ecublens. On prend du temps pour s'observer, sortir la tête du guidon.» En mettant sur pause, on regarde le chemin parcouru, les attentes, les envies réalisées ou non. «On se compare aux autres, à ce qu'on était l'année d'avant, continue la coach. C'est le décalage constaté qui nous fait prendre une résolution.»

### Ah, oui au fait

Une bonne résolution est censée chasser une mauvaise habitude. Mais, pour être efficace, il ne suffit pas d'être optimiste mais pragmatique. Une résolution trop ambitieuse peut compromettre les chances d'y arriver. «Devenir

sportif alors qu'on n'a jamais pratiqué de sport demande une remise en condition, des efforts, analyse Mme Laot-Rapp.» Entre désir et réalité, c'est en se fixant des objectifs concrets qu'on augmente les probabilités de réussite. Viser la lune peut à l'inverse vite dégoûter et faire culpabiliser ensuite. «50% des personnes qui s'inscrivent à une salle de gym abandonnent, relève la coach. Notre futur sportif peut suivre quelques séances et quand il aura ancré ce nouveau comportement dans la pratique, prendre un abonnement à l'année.» Pas de baguette magique donc, ni de génie sortant de sa lampe pour exaucer nos vœux. Mieux vaut compter sur la volonté et sur une organisation qui modifient notre façon de faire petit à petit mais en profondeur. La bonne résolution dope le moral, sert de balise dans un quotidien qui emporte trop souvent avec lui des rêves sans lendemain.

### Aide-toi...

Pour certains, exprimer leurs souhaits relève plus de l'incantation que d'une vraie détermination. «On peut prier le ciel pour rencontrer l'homme ou la femme de sa vie mais si vous ne sortez pas de chez vous, personne ne va venir vous chercher sur votre canapé», observe Danièle Laot-Rapp. L'action est primordiale. «Une résolution, pour

être tenue, doit traduire ce que nous sommes vraiment. Sinon elle ne donnera que bonne conscience ou alors elle est l'arbre qui cache la forêt. «Quand une résolution revient chaque année, c'est qu'un ressenti émotionnel bloque. Il faut travailler dessus pour enclencher le changement», commente la coach. La seule envie d'arrêter la cigarette ou de trouver un autre travail ne suffit pas, il faut que les prétentions soient compatibles avec notre être profond. Se fabriquer une ambition demande de la méthode, c'est elle qui consolide les nouvelles habitudes dans le réel et non pas dans le fantasme. «Parce qu'il n'y a pas d'ascenseur mais des escaliers qui mènent au succès, pourquoi ne pas prendre une seule belle résolution cette année...», propose Mme Laot-Rapp. Et, malgré les efforts, surtout ne pas oublier le plaisir, sans lequel rien ne marche.

Texte : F. Jeand'Heur

### Quelques adresses...

#### Danièle Laot-Rapp

Coach et Vie  
La Montaz, 11  
1024 Ecublens  
Mobile 079 542 74 12  
[www.coach-et-vie.ch](http://www.coach-et-vie.ch)

#### Histoires de Parents

Ch. des Champs-Courbes,  
25a  
1024 Ecublens  
Tél. 0848 044 444  
[www.ljinet.ch/histoires-de-parents](http://www.ljinet.ch/histoires-de-parents)

#### Anne Jeger

##### Psychologue

Place de la Riponne, 3  
1005 Lausanne  
Tél. 076 373 98 26  
[www.vaudfamille.ch/annejeger](http://www.vaudfamille.ch/annejeger)

#### Le Guide Intérieur

##### Développement personnel

Nyon, Lausanne, Monthey  
Tél. 079 461 70 88  
[www.leguideinterieur.ch](http://www.leguideinterieur.ch)

#### Maud Coco

##### Life coaching

Lausanne  
maud.workshop.leader@gmail.com  
[www.macoach.over-blog.com](http://www.macoach.over-blog.com)

#### Diane Beuchat

##### Coach de vie

Ch. de Vermont, 14  
1006 Lausanne  
Tél. 021 601 74 44  
[www.dianebeuchat.ch](http://www.dianebeuchat.ch)

coach et vie