

spiritualité

Et alors, vos résolutions ?

Rempli de bonne volonté, vous avez peut-être décidé, le 1^{er} janvier, de vous mettre au régime, de vous entraîner ou de passer moins de temps vissé à votre téléphone. Dix jours plus tard, tant mieux si vous « tenez » encore. Mais peut-être bien que vos bonnes résolutions ne sont plus qu'un lointain souvenir qui a pu laisser dans son sillage quelques remords. Alors ?

ALORS ? ON REPART À ZÉRO !

Révolutionner sa vie à coup d'efforts et de volonté, ça ne fonctionne pas. Ou rarement. Mieux vaut donc renoncer aux trop grandes ambitions, sans pour autant mettre à la poubelle tout désir de progresser.

Les experts en psychologie fournissent des conseils pertinents pour prendre des résolutions et réussir à les tenir. J'en retiens quatre qui me paraissent particulièrement intéressants. Premièrement, prendre le temps de réfléchir à ce que l'on souhaite vraiment changer pour soi. Puis,

deuxièmement, aborder sa résolution comme une bonne habitude à prendre et non pas comme un objectif à atteindre. Quelle est la différence entre les deux ? L'ancrage dans la vie quotidienne !

Par exemple, marcher cinq fois par semaine est un bel objectif... qui peut ne jamais se réaliser. Mais, décider d'aller chercher à pied son courrier à la boîte communautaire du lundi au vendredi est quelque chose qui deviendra vite habituel

Un objectif peut rester vague et flotter dans les airs ; une habitude s'intègre à la routine quotidienne. Par exemple, marcher cinq fois par semaine est un bel objectif... qui peut ne jamais se réaliser. Mais, décider d'aller chercher à pied son courrier à la boîte communautaire du lundi au vendredi est quelque chose qui deviendra vite habituel.

Troisièmement, y aller progressivement, une petite bouchée à la fois. Ainsi, les premiers temps, aller le plus directement possible à la boîte aux lettres. Puis, au fil

des semaines, allonger progressivement le parcours. Quatrièmement, et c'est peut-être le point le plus important, faire preuve de bienveillance envers soi-même. Ça peut arriver – ça arrivera sans

doute – de flancher. Ce n'est pas un drame ! Dès qu'on s'en rend compte, on se rebranche tout simplement sur le changement désiré. La moins bonne chose à faire, selon les spécialistes, serait de tomber dans le « ben, si j'ai mangé trois chocolats, au diable la résolution, je mange toute la boîte » !

ET LA SPIRITUALITÉ, LÀ-DEDANS ?

Jean-Claude Breton, professeur à l'Institut d'études religieuses

de l'Université de Montréal, propose sa propre définition de la spiritualité : « Une démarche d'unification de toute la vie d'une personne, autour d'un pôle rassembleur, et dans une recherche de dépassement de soi (avec une éventuelle reconnaissance d'un dieu) ».

Dans cette optique, les résolutions apparaissent clairement comme un outil spirituel, un moyen pour devenir plus pleinement soi-même et réussir sa vie. Christophe André, psychiatre français bien connu et auteur de nombreux ouvrages, ne cache pas son admiration pour les personnes qui relèvent le défi des résolutions : elles « ont le courage de se confronter au risque de leur faiblesse, de leur paresse, de leur instabilité. Mais le courage aussi de se frotter à leurs idéaux ».

On peut en effet rêver toute sa vie à la meilleure personne que l'on souhaiterait être sans jamais rien faire pour y parvenir. Mais on peut aussi choisir de s'engager, un petit pas à la fois, dans un processus de libération. On évitera ainsi, comme le dit aussi

Christophe André, de reproduire « toute sa vie ce qu'on a toujours vu faire ou toujours fait soi-même, prisonnier de son état biologique ou émotionnel ». Pourtant, la clef de la prison est à portée de main !

LA BOUSSELE DU DÉSIR

Pour la trouver, revenons au premier des conseils donnés plus haut : s'arrêter pour faire le point. Pourquoi vouloir faire tel ou tel changement dans sa vie ? Pour répondre à un besoin ? Pour mieux paraître face aux autres ? Ou pour répondre à un désir essentiel, comme celui d'habiter vraiment ses terres intérieures ? Certaines résolutions, comme celle d'intégrer à sa vie un temps d'arrêt quotidien pour méditer ou prier, sont plus aptes que d'autres à conduire au résultat escompté.

Souhaitons-nous que nos résolutions deviennent des habitudes libératrices ! Et bonne année !

Anne-Marie Chapleau,
professeure
Institut de formation théologique
et pastorale

