

De bonnes résolutions pour votre équilibre ?



La période de début d'année est souvent l'occasion de chercher de nouvelles résolutions à tenir. Symboliquement le passage d'une année à l'autre, comme pour chaque anniversaire, nous rappelle que l'heure tourne et que notre temps de vie n'est pas infini ; que le degré d'urgence de vivre et d'expérimenter ce que nous aimerions vraiment obtenir de notre existence vient d'augmenter d'une octave supplémentaire.

Un reflexe de vie : la révolution !

Un reflexe intérieur nous pousse alors souvent à prendre des résolutions. Cette année c'est la bonne ! Nous cherchons résolument à changer ce qui ne va pas, ce qui nuit à notre bonne santé, à notre bien-être : on s'inscrit dans une salle de sport, on entame un régime, on commence à arrêter de fumer, voire à changer de lieu de vie, de travail, ou de partenaire... Par peur de passer à côté de sa vie, on envisage parfois une véritable petite révolution.

Résolution ou révolution ?

Bien souvent, et parfois dès le mois de Février, nous ne tenons pas nos résolutions et nous reprenons tôt ou tard nos anciennes habitudes. Nous arrêtons de fumer pour une période donnée avant de replonger. Nous continuons à payer l'abonnement de la salle de sport sans la fréquenter si régulièrement. Nous craquons et renouons avec nos anciennes habitudes alimentaires. La boucle est bouclée : au lieu d'un changement révolutionnaire, nous repartons pour « un tour » complet... « addiction-résolution-addiction », comme une roue qui tourne et effectue **sa révolution**. Rien ne change vraiment et nous tournons en rond.

Soignons les blessés... ne cherchons pas à les priver de leurs béquilles !

Fréquemment nous ne nous attaquons pas à la racine du mal. La plupart de nos addictions et de nos « mauvaises habitudes » ne sont que des compensations de malaises plus profonds. Je fume car j'étouffe dans mon quotidien, car les jours passent et je n'entreprends pas professionnellement ou personnellement ce qui me tient à cœur. Je mange, ou je bois pour compenser un manque affectif.

Vouloir arrêter ces addictions sans « satisfaire le manque qu'elles comblent », revient à vouloir supprimer les béquilles de quelqu'un qui marche avec une blessure au pied. Tôt ou tard chaque contact au sol étant douloureux, il « retombera »

légitimement dans l'utilisation de béquilles pour soulager sa douleur.

La « bonne » résolution ?

C'est certainement la « résolution » de nos blessures les plus profondes. « Résoudre » nos conflits familiaux, « résoudre » ce qui interfère avec une vie sentimentale ou professionnelle satisfaisante ; nous épargnerait d'avoir recours à ces « béquilles » plus ou moins néfastes, mais surtout qui ne satisfont pas nos réels besoins. Il s'agit plutôt de faire le point, et de s'engager sur le chemin de ce qui nous comblerait vraiment, de ce qui donnerait à notre vie la dimension à laquelle nous aspirons au plus profond de nous.

On l'aura compris l'objectif de nos résolutions est bien de « résoudre », de trouver une solution à nos manques les plus profonds, plutôt que d'être « résolu » à faire disparaître « nos béquilles de vie ».

Nicolas Proupain

auteur de « Devenez ce que vous êtes »

ESF Editeur

www.trouversavoie.com