

### Les mots & expressions utiles:

prendre de bonnes résolutions  
tenir ses bonnes résolutions  
(ne pas) réussir à tenir ses bonnes résolutions  
tenir bon ↔ abandonner, échouer  
avoir un objectif inatteignable / irréaliste  
vouloir changer ses mauvaises habitudes  
avoir le soutien de ses proches (famille, amis)  
être motivé ↔ manquer de motivation  
vouloir devenir une meilleure version de soi  
faire le bilan de sa vie  
se fixer des challenges / se lancer des défis / fixer un but  
se projeter dans l'avenir



### Les questions de réflexion:

- N'est-ce pas un peu bizarre de prendre systématiquement de bonnes résolutions en janvier?
- Est-ce qu'on ne prend pas nos bonnes résolutions sous la pression de la société / des amis / de la famille?
- Quand une résolution est ressentie comme une contrainte, est-elle tenable?
- Est-ce qu'avec les bonnes résolutions on ne voudrait pas trop et trop vite?
- Les petits changements (les petits pas dans la bonne direction) ne permettraient-ils pas d'obtenir de meilleurs résultats sur le long terme?
- Est-ce que ça a aussi du bon de prendre de bonnes résolutions?

### Les bonnes résolutions les plus populaires

- se remettre au sport
- arrêter la cigarette / l'alcool
- lire davantage
- faire des économies
- perdre du poids
- passer moins de temps sur les réseaux sociaux
- se coucher plus tôt
- moins regarder la télé / Netflix / ...
- faire davantage la cuisine

*Les bonnes résolutions:  
pour ou contre?*

“ **Etude universitaire de Bristol (2015):**  
*Sur 100% des résolutions prises en janvier, 88% d'entre elles seront abandonnées...*

“ **Ayelet Fishbach, professeur en sciences comportementales à Chicago:**  
*Pour réussir à tenir ses résolutions, il vaut mieux se fixer des objectifs modestes et chiffrés.*

✗ *Je veux maigrir cette année.*

✓ *Je veux perdre 1 kilo d'ici le mois prochain.*

VIDEO: 6 conseils pour (enfin) tenir ses bonnes résolutions (Le Parisien)