



## *Les bonnes résolutions: pour ou contre?*



### **1. Pourquoi janvier ?**

- Est-ce que l'idée du "nouveau départ" est vraiment utile, ou est-ce une illusion ?
- Les décisions prises à un moment fixe sont-elles vraiment plus efficaces ? Pourquoi ?

### **2. Résolutions personnelles... ou dictées par la société ?**

- Comment savoir si une résolution est vraiment la nôtre ou influencée par ce qu'on voit sur les réseaux sociaux (santé/sport, routine miracle, productivité, etc.) ? Tu as déjà senti la pression de devoir changer une habitude ? Si oui, raconte.

### **3. Contraintes ou motivations ?**

- À partir de quel moment une résolution devient-elle toxique ? As-tu un exemple ?
- Une résolution qui va "contre notre nature" peut-elle fonctionner ? (par exemple, faire du sport quand on déteste bouger)

### **4. Vouloir trop, trop vite ?**

- Pourquoi en général abandonne-t-on rapidement nos objectifs ? Pourquoi on ne réussit pas à tenir dans le temps ?
- Et qu'est-ce qui peut aider à mieux tenir ses résolutions ?

### **5. La stratégie des petits pas**

- Les micro-objectifs sont-ils plus efficaces que les grandes résolutions spectaculaires ? Un petit changement peut-il entraîner un effet boule de neige positif ?

### **6. Les bonnes résolutions peuvent-elles être... bonnes ?**

- Qu'est-ce qu'une "bonne" résolution, au fond ?
- Est-ce que tu t'es fixé des objectifs pour 2026 ?

### **7. L'échec: fin du chemin ou apprentissage ?**

- L'échec d'une résolution signifie-t-il que nous n'avons pas de volonté ?
- Comment transformer un échec de début janvier en réussite de fin d'année ?

### **8. Alternatives créatives aux résolutions**

- Et si on choisissait un mot-thème pour l'année (ex. : courage, lenteur, curiosité) au lieu d'une liste d'objectifs ? Quel serait ton mot pour 2026 ?
- Et si on écrivait ce qu'on a envie de ressentir cette année plutôt que ce qu'on doit accomplir ? Quelles sensations rechercherais-tu ?
- Et si on créait une "anti-résolution": quelque chose qu'on accepte de ne pas changer ? Ce serait quoi pour toi ?

### 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

goede voornemens maken

je aan je goede voornemens houden

je goede voornemens niet kunnen houden

volhouden ↔ opgeven, falen

een onbereikbaar / onrealistisch doel hebben

je slechte gewoontes willen veranderen

steun hebben van je naasten (familie, vrienden)

gemotiveerd zijn ↔ te weinig motivatie hebben

een betere versie van jezelf willen worden

de balans van je leven opmaken

jezelf uitdagingen stellen / jezelf uitdagen

een doel stellen

### Les bonnes résolutions les plus populaires

se remettre au sport

arrêter la cigarette / l'alcool

lire davantage

faire des économies

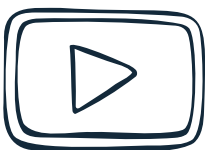
perdre du poids

passer moins de temps sur les réseaux sociaux

se coucher plus tôt

moins regarder la télé / Netflix / ...

faire davantage la cuisine



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