



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

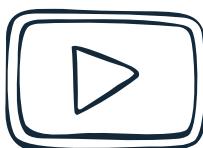
- Et si on choisissait un mot-thème pour l'année (ex. : courage, lenteur, curiosité) au lieu d'une liste d'objectifs ? Quel serait ton mot pour 2026 ?
- Et si on écrivait ce qu'on a envie de ressentir cette année plutôt que ce qu'on doit accomplir ? Quelles sensations rechercherais-tu ?
- Et si on créait 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	goede voornemens maken
tenir ses bonnes résolutions	je aan je goede voornemens houden
(ne pas) réussir à tenir ses bonnes résolutions	je goede voornemens niet kunnen houden
tenir bon ↔ abandonner, échouer	volhouden ↔ opgeven, falen
avoir un objectif inatteignable / irréaliste	een onbereikbaar / onrealistisch doel hebben
vouloir changer ses mauvaises habitudes	je slechte gewoontes willen veranderen
avoir le soutien de ses proches (famille, amis)	steun hebben van je naasten (familie, vrienden)
être motivé ↔ manquer de motivation	gemotiveerd zijn ↔ te weinig motivatie hebben
vouloir devenir une meilleure version de soi	een betere versie van jezelf willen worden
faire le bilan de sa vie	de balans van je leven opmaken
se fixer des challenges / se lancer des défis	jezelf uitdagingen stellen / jezelf uitdagen
fixer un but	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)