



Happy Resolutions!

Du succès dans vos résolutions!

How to stick to your New Year's in 2008. For real! Comment tenir vos résolutions du Nouvel An 2008. Sans broncher. BY | PAR LISA BENDALL

THIS JANUARY 1, hundreds of thousands of Canadians nationwide will resolve to lose weight, get in shape, spend more time with family, quit smoking, or save more money. Noble goals certainly, but now comes the downer: within weeks, most of us will have completely given up. Sound familiar? So why is it so tough to get New Year's resolutions to stick?

There are several reasons, says Ian Newby-Clark, a professor of psychology at Ontario's University of Guelph. One fatal mistake happens when we make more than one resolution at once. "Many of our bad habits come automatically—they're ingrained. So it's hard to stop one, let alone a couple or more."

Shawne Flaherty agrees. That's why when this Edmonton woman made a New Year's resolution to eat healthier, she

CE PREMIER JANVIER, des centaines de milliers de Canadiens prendront la résolution de maigrir, de faire du sport, de passer plus de temps en famille, de ne plus fumer ou d'épargner. Bien nobles objectifs que ceux-là, mais voilà le drame: au bout de quelques semaines, la plupart auront abandonné la partie. Vous vous reconnaissez? Alors, pourquoi les résolutions du Nouvel An sont-elles si difficiles à tenir?

Les raisons sont nombreuses, selon Ian Newby-Clark, professeur de psychologie à l'Université de Guelph, en Ontario. On commet une erreur fatale si l'on prend plus d'une résolution à la fois. « Nos mauvaises habitudes sont des automatismes bien enracinés, précise-t-il. C'est difficile d'en perdre une et, à plus forte raison, plusieurs. »

Shawne Flaherty partage cet avis. C'est pourquoi, quand cette femme d'Edmonton a pris la résolution de manger

A RESOLUTION? FIVE STEPS TO MAKE IT LAST.

UNE RÉOLUTION? CINQ MESURES POUR VOUS Y TENIR.

- 1** Zero in on one thing you want to work on. Don't burden yourself with a long list of upgrades.
Concentrez-vous sur une amélioration précise. Ne vous encombrez pas d'une litanie de vœux pieux.
- 2** Acknowledge what you'll be giving up, so you don't set yourself up for a shock. Every bad habit delivers some kind of benefit.
Soyez conscient de ce à quoi vous renoncez, pour que ce ne soit pas une surprise. Chaque mauvaise habitude a son petit avantage.
- 3** Enlist help. Ask for support from friends and family. And seek expertise: talk to your doctor, financial advisor, or career guru.
Trouvez de l'aide. Demandez à vos amis et à vos proches parents de vous encourager. Enfin, consultez un expert: médecin, planificateur financier ou conseiller en carrière.
- 4** Take baby steps. Then pat yourself on the back when you reach each small goal.
Avancez à petits pas. Félicitez-vous chaque fois que vous atteignez un petit objectif.
- 5** Repeat, repeat. Research shows that the more frequently you do something, the more automatic it becomes.
Répétez, répétez. Les recherches l'ont montré: la répétition engendre l'automatisme.

focused on giving only her breakfast a facelift at first. "If you go drastically at it," she says, "you don't give your body and mind time to adjust to the change." She gave herself a full month to fine-tune her better breakfast habits before moving on to reform her lunch and dinner.

And although Flaherty doesn't lapse often, she forgives herself when she backslides a bit. That's important too, says Newby-Clark. His own research shows that we usually have unrealistic, overly optimistic expectations about the self-improvement process. We tend to think it will be an easy ride, and we don't put much thought into possible impediments. So when we stumble, we're hard on ourselves. "There will be feelings of frustration and despair. And that must be demotivating," Newby-Clark says. The result? We give up.

Lara Morris, a life coach in Halifax, Nova Scotia, points out that New Year's is probably not even the best time of year for resolutions. "It's a hard time to make changes," says Morris. "It can be a tough time of year around money, coming off Christmas. Sometimes the holiday season has been stressful for people. And it's the winter, so for some people that's a difficult time of year. It's a time when we want to slow down."

Morris says another snag when it comes to New Year's resolutions is that sometimes people simply aren't motivated to make a change. Perhaps they've declared their resolutions on an impulse, or just because their buddies are doing it. But what they fail to realize is that a narrower waistline or fatter savings account simply may not be that important to

Many of our bad habits are ingrained. So it's hard to stop one, let alone a couple or more. So it's hard to stop one, let alone a couple or more.

Nos mauvaises habitudes sont des automatismes bien enracinés. C'est difficile d'en perdre une et, à plus forte raison, plusieurs.

santé, elle s'est contentée au début de modifier son petit-déjeuner. « Ni le corps ni l'esprit n'ont le temps de s'adapter si l'on est trop radical », explique-t-elle. Mme Flaherty s'est accordé un mois pour changer ses habitudes alimentaires matinales avant de s'attaquer aux autres repas.

Et même si elle ne rechute pas souvent, elle se pardonne les petits écarts. C'est important aussi, selon M. Newby-Clark. Ses recherches montrent que nous avons souvent des attentes irréalistes envers nous-mêmes. On s'imagine que tout sera facile, et l'on ne prévoit guère les obstacles. Alors, dès qu'on trébuche, on se culpabilise. « La frustration et le désespoir nous gagnent », poursuit M. Newby-Clark. Résultat: on jette l'éponge.

Lara Morris est une « *coach* de vie » d'Halifax. Elle fait remarquer que le Nouvel An n'est pas le temps idéal pour prendre des résolutions. « C'est une période peu propice au changement, explique-t-elle. Cette période suit les grandes dépenses de Noël. Certains ont vécu des fêtes plutôt stressantes. D'autres ont du mal à se faire à l'hiver. C'est le temps de mettre la pédale douce. »

Autre obstacle aux résolutions du Nouvel An: on manque parfois de motivation, carrément. Peut-être a-t-on pris ses résolutions de manière impulsive ou pour imiter l'entourage, sans songer suffisamment à cette nouvelle taille de guêpe ou à ce compte d'épargne bien garni que l'on convoite. Dans

them. Morris says these folks should be asking themselves, "Are they doing this because someone else told them to? Or because they think they should? Or are they doing it because they really care about it someplace inside themselves?"

Case in point: Jean Pignal of Ottawa tried all kinds of ways to quit his pack-a-day smoking habit ("the patch worked great, but was a little difficult to roll and light up," he jokes). But now he's convinced that it was only after he educated himself about the physiological and psychological aspects of nicotine addiction that he was truly motivated to quit for good. "Using nothing but willpower seems a little daunting to some," he says. "But it's by far the most effective and lasting technique. You really need to want to do it."

And just as we need to be realistic about the obstacles that may come our way, says Newby-Clark, we need to be open to spotting the small gains. If after a couple of weeks of exercising we're hung up on our inability to jog 10 miles before breakfast, we may fail to notice that we walked up a flight of stairs without getting winded.

Flaherty and Pignal are all about celebrating the gains. Flaherty says she has a lot more energy now. "I definitely feel better internally, more positive." And Pignal can list a long string of benefits. "I know that I'm saving a bunch of money," he says. "But I really don't notice that as much as the time I've gained. Not smoking means I can stay at my seat longer for meetings. I can sit through a whole meal without rushing outside. And I don't stink anymore—at least, not like cigarettes. It's all good!" □

ces cas-là, Mme Morris recommande de se poser la question: « Ai-je pris cette résolution parce qu'on m'a dit de le faire? L'ai-je prise parce que j'ai cru qu'il le fallait? Ou ai-je pris cette décision parce que j'y tenais vraiment? »

Un bel exemple: Jean Pignal d'Ottawa a tout essayé pour cesser de fumer son paquet par jour (« le timbre fonctionnait à merveille, mais c'était un peu difficile de le rouler et de l'allumer », plaisante-t-il). Ce n'est qu'après avoir constaté les effets physiologiques et psychologiques de la nicotine qu'il a vraiment eu la motivation de cesser pour de bon. « Certains trouveront intimidant d'arrêter par la seule volonté, dit-il, mais c'est de loin la technique la plus définitive. Il faut le vouloir vraiment. »

« S'il faut entrevoir les obstacles de façon réaliste, on doit aussi souligner les petits progrès, poursuit M. Newby-Clark. Si, après des semaines d'exercice, on est obsédé par le fait de ne pas faire ses 15 km de jogging avant le petit-déjeuner, on omettra peut-être de remarquer que l'on n'est plus essoufflé en montant l'escalier. »

Mme Flaherty et M. Pignal insistent sur l'importance de célébrer les progrès. Mme Flaherty déclare qu'elle a maintenant plus d'énergie: « Je me sens mieux, dit-elle. Plus positive. » M. Pignal peut énumérer les bienfaits: « Je sais que j'économise une belle somme, dit-il, mais c'est surtout le gain de temps qui me frappe. Je reste à mon fauteuil plus longtemps durant les réunions. Je peux rester attablé durant tout le repas sans me précipiter dehors. Enfin, j'ai cessé d'empêcher la cigarette. Autant d'avantages! » □

