

# « Comment tenir mes résolutions 2016 ? »

Les conseils d'Eléna Fourès,  
expert en leadership et  
multiculturalité,  
du cabinet Idem per Idem.  
[elena.foures@idem-peridem.com](mailto:elena.foures@idem-peridem.com)



**C**omment transformer les bonnes résolutions en vraies réalisations ? Nous continuons à prendre de bonnes résolutions chaque nouvelle année, en dépit du fait que, statistiquement, près de 90 % d'entre elles ne se réalisent pas. « *L'intention vaut l'action* », nous dit Kant, mais rien de tel pour saper le moral et l'estime de soi que constater que l'on a encore failli. Pour créer l'engagement réel, qui seul permet la réalisation, il faut partager les résolutions avec les autres.

Idéalement, les bonnes résolutions concernent au moins deux côtés de votre « triangle identitaire » composé par la personne, la fonction et l'expertise. Privilégiez la qualité à la quantité pour ne choisir qu'une ou deux résolutions de chaque côté. Par exemple, côté « personne » : faire du sport, par exemple, du cheval chaque samedi après-midi avec les enfants. Et côté « fonction » : davantage réseauter en commençant par les cartes de vœux de la nouvelle année pour se rappeler au souvenir de contacts perdus de vue, et leur proposer un déjeuner au cours du premier trimestre. Une fois vos résolutions émises et partagées avec votre entourage familial ou professionnel, demandez-lui son soutien moral pour vous aider à les tenir ! ■

## À FAIRE

### 1 // Effectuer un tri

Choisir des résolutions réalistes qui ne dépendent que de vous, les formuler par écrit, les hiérarchiser par priorité, pour n'en garder qu'une seule ou deux sur un plan personnel, fonctionnel ou de l'expertise.

### 2 // Tester l'entourage

Les exprimer tout haut à votre entourage est une façon de tester leur bon calibrage. Cela vous permettra ensuite de demander du soutien et de l'adhésion autour de vous.

### 3 // Tout faire pour passer à la concrétisation

Une fois énoncées, elles sont immédiatement concrétisables : de quoi partir sur une bonne base.

## À NE PAS FAIRE

### 1 // Cibler l'irréalisable

Prendre des résolutions trop ambitieuses, c'est de l'auto-sabotage. Source de mauvaise estime de soi, elles garantissent une image de soi dévaluée.

### 2 // Prendre trop de résolutions...

Cela prépare l'échec. Une liste de bonnes résolutions n'est pas une « to-do list ». Les bonnes résolutions supposent une réorientation des priorités ainsi que de la focalisation.

### 3 // ... ou reprendre celles de l'an passé

Oubliez ! C'est réchauffé, démotivant ; de plus, si cela a déjà échoué, il n'y a pas de raison que cela change.