



[BIEN-ÊTRE](#), [INSOLITE](#), [LIFESTYLE](#), [NON CLASSÉ](#)

UNE COACH VOUS DIT COMMENT TENIR VOS RÉOLUTIONS

by [Julie Baré](#)

[janvier 13, 2020](#)

S'il y a bien des phrases inévitables lors du Nouvel An, « Et toi, tu vas prendre de bonnes résolutions ? » fait incontestablement partie des grands classiques. Une question qui soit vous hérise les poils de bras, soit éveille en vous de grandes ambitions. Julie nous propose sa vision humoristique du processus de réussite de ladite bonne résolution, inspirée de ses capsules réalisées avec la coache liégeoise Marie-Pierre Preud'homme. Les bonnes résolutions : un vrai casse-tête du 1^{er} janvier. Il y a ceux qui n'en prennent pas parce que « ne nous mentons pas, on ne les tient jamais », les pompettes de minuit qui subitement ont décidé qu'ils allaient établir la paix dans le monde, ou encore les désespérés, qui répètent chaque année la même et l'abandonne dès le mois de janvier.

Et si, cette année, on devenait ce super héros des temps moderne, LA personne qui a réussi à tenir sa bonne résolution ?

ON N'ÉCOUTE PAS MURIELLE, NOTRE TATA AU 2^E DEGRÉ DU CÔTÉ PATERNEL...

... qui nous a dit « Hey toi, tu devrais arrêter les frites, cette année ! » suivi d'un gros rire gras. Parce que de un, c'est plutôt elle qui devrait freiner sa consommation de chiques et de deux, une bonne résolution, c'est pour soi et rien que pour soi ! On sait mieux que personne ce qui nous fera du bien et ce qui nous permettra d'évoluer. Alors, on s'écoute et on définit sa bonne résolution tout.e seule.

ON DÉFINIT SA BONNE RÉOLUTION DE MANIÈRE POSITIVE

« J'arrête de fumer », « je veux perdre du poids », « je ne mangerai plus qu'une gaufre de Liège par an », ... Alerte ! Pour atteindre plus facilement son objectif, on ne s'éloigne pas de quelque chose, mais on va VERS quelque chose. Donc, à la place de dire « J'arrête de fumer », on dira « Je vais améliorer ma santé ». On remplacera « je veux perdre du poids », par « je vais faire en sorte de me sentir mieux dans mon corps ». Quant à l'abandon de la gaufre de Liège... Non ça, c'est trop horrible, on laisse juste tomber l'idée...

ON SE FIXE DES OBJECTIFS RÉALISTES

Après avoir hurlé « CETTE ANNEE, JE VAIS DEVENIR JCVD ! » en renversant la moitié de son verre à 00h15 la nuit du réveillon, on se pose et on repense à cette brillante idée. « En 2020, Je vais me remettre au sport », oui, mais pas n'importe comment : on prend le temps de trouver le sport qui nous convient et qui nous fait du bien.

ON FAIT DU « STEP-BY-STEP »

On est réaliste aussi en se fixant des objectifs à court et moyen terme. Si on a par exemple décidé de se mettre à la course à pied, pour « améliorer sa santé et se sentir mieux dans son corps », on ne commence pas par tenter le parcours pont de Fragnée – coteaux de la citadelle.

On fait un premier pas concret comme trotter à son rythme dans le parc de la Boverie en s'écoulant. Les 15 Km de Liège, ce n'est pas tout de suite, on a le temps et on y va crescendo.

ON SE FÉLICITE

Ça peut paraître bête et pourtant, être fier de soi et s'auto-féliciter est motivant et permettra de continuer dans la bonne voie. Par contre, on ne se félicite pas d'avoir perdu son premier kilo avec 4 gros hamburgers... oui j'ai demandé, on m'a dit que non... Sorry.

DES IDÉES DE BONNES RÉOLUTIONS QU'ON POURRA TENIR À LIÈGE

« **Je vais me mettre au sport** » : le programme « Je cours pour ma forme », testé et approuvé, est un super concept qui accompagne pas à pas. Ici, pas de compétition, on profite de la motivation du groupe et des conseils judicieux des coaches pour s'y mettre à son rythme, et aimer ça !

« **Je vais me mettre au zéro déchet** »— là, c'est simple, suivez le guide ici.

« **Je vais améliorer ma santé en diminuant la cigarette** »— Des programmes au CHR de la citadelle aux coaches en passant par... les rues du carré à 1h30 : bons nombres d'endroits proposent des solutions / dans le cas du carré, du dégout / pour se faire accompagner pas à pas avant de pouvoir respirer profondément en murmurant « bon débarras »

« **Je vais arrêter les gaufres et les frites** »— ... NON, on a dit non !

Quant aux résolutions impossibles pour les liégeois, on vous en parlait justement par ici.

TAGS:

bien-être, bonnes résolutions, Feel Good, redémarrer

SHARE:



JULIE BARÉ

"Born and raised" à Liège, Julie est devenue journaliste radio après ses études en communication à la HEPL. Fan de l'actualité de la Cité Ardente et de son arrondissement, des initiatives citoyennes, des nouveautés décalées, et de tout ce qui touche de près ou de loin au chocolat, elle aime aussi parfois partager sa vision des choses... Mais avec humour, en bonne Liégeoise qui se respecte.