

Consultations, Voyance

**ALLO VOYANCE JUSTE LA VERITE**  
0901 147 148  
Fr. 2.-/min.  
Votre Avenir en toute Sérénité

**PURE MEDIUM**  
J'ai un don · Vision Flash  
Réponse rapide et sincère  
**ANA**  
AMOUR · COUPLE · TRAVAIL  
0901 36 0901 Fr. 2.50/min

Insérez votre annonce sous chiffre  
en appelant le  
**021 349 50 50 T**  
en cliquant sur  
[www.point-annonces.ch](http://www.point-annonces.ch)

**Monsieur LALABA**  
Grand voyant médium  
guérisseur  
Paiement après résultat  
Spécialiste du retour  
immédiat et définitif de  
l'être aimé.  
Résout tous vos problèmes  
qu'ils soient.  
Résultat garanti en 7 H.  
Tél. 077 971 69 95

**J'LA VIE**  
JE DONNE MON SANG  
O négatif,  
ayez l'esprit  
de groupe!  
Votre sang  
convient à tous,  
faites un don

TRANSFUSION INTERREGIONALE CRS  
INTERREGIONALE BLUTSPENDE SRK  
Numéro gratuit 0800 14 65 65  
itransfusion.ch

Charme

**Valais**  
Montey, Hélène, latine, 33 ans, mince, seins  
XXL. Massage sur la table, fellation, rapport,  
3ème âge bienvenus. SM. Tél. 077 976 77 62  
Privé! Martigny Nadia douce masseuse, très  
 coquine. Top-Service. Discrète S/RDV tous les  
jours [sexup.ch/nadia-masseuse](http://sexup.ch/nadia-masseuse) Tél 076 287 10 99  
Saint-Maurice New 2 Transexuelles, pré-  
tes à tout donner gentille A/P Service Tip-Top  
7/7 Tél. 079 420 39 67 [www.sexup.ch/enika-ts](http://www.sexup.ch/enika-ts)  
Sion, Gabriela corps de rêve, grosse poitrine,  
sensualité, coquine, jeux érotiques, massages, A-Z  
Lundi aussi. Tél. 079 581 90 78 [sexup.ch/gabriela](http://sexup.ch/gabriela)  
Sion. Institut Fanny Avenue Tourbillon  
46C sous-sol. De belles filles de 18 à 30 ans  
vous attendent 24/24 7/7 pour tous vos plaisirs.  
Tél. 079 607 87 47 [www.sexup.ch/institut-fanny](http://www.sexup.ch/institut-fanny)

**SEXUP.CH**  
Vous aimez  
les douceurs?  
LES MEILLEURES ADRESSES POUR  
VOS RENCONTRES COQUINES

Ceci pourrait être votre publicité!  
Communiquez avec vos clients de demain.

**021 349 50 50 T**  
[advertising.tamedia.ch](http://advertising.tamedia.ch)  
[annonces@lematindimanche.ch](mailto:annonces@lematindimanche.ch)



DÈS LE LUNDI 7 JANVIER 2019  
DU LUNDI AU VENDREDI

EN DIRECT À 19H  
ET À 21H / 23H / PUIS TOUTES LES 2 HEURES  
**ACTU VAUD**  
AVEC VIRGINIE GERHARD  
RÉDACTRICE EN CHEF ADJOINTE



ET

EN DIRECT À 18H  
ET À 20H / 22H / PUIS TOUTES LES 2 HEURES  
**ACTU FRIBOURG**  
AVEC CAMILLE TISSOT  
RESPONSABLE RÉDACTION FRIBOURG



LA TÉLÉ L'INDISPENSABLE DE VOTRE RÉGION!

[WWW.LATELE.CH](http://WWW.LATELE.CH)



→ Identifier la raison des échecs précédents

Comment expliquer ce spectaculaire taux d'échec? «On prend des résolutions qui ne nous appartiennent pas, qui viennent des tendances actuelles, de la société, explique Patricia Luthy, coach à Lausanne. Elles ne font pas sens pour nous.» Prises sans (trop) réfléchir, elles ne s'attachent pas à nos valeurs et ne sont que le reflet d'une tradition.

Autre raison invoquée par Maria Cus-sell, directrice du Centre for Coaching Switzerland: on ne considère pas assez la «chaîne de conséquences» qui doit se mettre en place lorsque l'on prend une décision. «Par exemple, si l'on souhaite améliorer son alimentation, il y a tout un tas de paramètres à considérer. Il faut identifier les magasins qui permettent de trouver des produits adéquats, établir de nouvelles routines pour acheter différemment, faire un nettoyage de printemps dans sa cuisine pour éliminer les aliments inadéquats, apprendre des recettes, etc.»

Et pas question de reprendre chaque année le même engagement, car il n'y a rien de plus démotivant que de se rappeler les échecs antérieurs. «Cela est dévalorisant pour l'image de soi, on est déjà hyper «jugeant» envers soi-même», note Patricia Luthy. Cette répétition négative cache forcément quelque chose: «Il faut vraiment s'intéresser à cette partie de nous qui bloque, renchérit Sylvie Fort, hypnothérapeute à Neuchâtel. Il y a des émotions, des résistances derrière ces échecs. Il faut tenter de trouver des compromis, essayer de nourrir ces deux côtés antagonistes.» Par exemple, si l'on souhaite bouger davantage mais que l'on a tendance à s'affaler sur son canapé en rentrant du travail car notre corps réclame du repos, on détourne le problème en faisant du sport à midi ou en s'accordant de longues balades durant le week-end. «Il est également essentiel de prendre du temps pour s'imaginer avec le changement déjà réalisé, poursuit la thérapeute. Notre cerveau fait peu de différences entre la réalité et la fiction: on rit, on pleure devant un film. Nous avons cette capacité à nous projeter. C'est un levier important qui va soulever des sensations et émotions positives, nécessaires pour engager le changement.»

Mieux choisir et formuler ses bonnes résolutions

«Perdre du poids», «Faire du sport», «Arrêter de fumer»: ces trois résolutions, les plus populaires, sont prises chaque année par des milliers de personnes. Le problème? Ils sont trop vagues. «Lorsque l'on se fixe un objectif, il faudrait que ce dernier soit SMART, conseille Salomé Valiton, coach à Bulle. C'est-à-dire Spécifique (viser une action précise), Mesurable, Atteignable, Réaliste et Temporel.»

Se poser la question du sens que revêt une résolution est essentiel. En quoi le changement est-il important pour nous? Que va-t-il nous apporter? «Il doit y avoir plus de bénéfice à changer qu'à garder ses habitudes», souligne Sylvie Fort. S'attacher à des injonctions extérieures, c'est courir à la déroute. «Trop souvent, on souhaite par exemple perdre du poids pour avoir une silhouette qui plaira aux autres, poursuit la Neuchâteloise. Lorsque l'on s'approprie l'objectif, que ce dernier provient d'un véritable besoin que l'on a en nous, c'est totalement différent: l'énergie vient alors de l'intérieur, un mouvement se met en marche et nous permet d'agir.»

La formulation des résolutions joue également un rôle clé. Les injonctions négatives sont à proscrire. «On ne dira pas «arrêter de fumer», mais «reprendre sa liberté face à la cigarette», note Patricia Luthy. «Le moteur ne doit pas être la culpabilité, mais la joie, poursuit Salomé Valiton. Cela fait toute la différence.»

Savoir les prendre au moment opportun (et se limiter!)

Le 1er janvier, est-ce vraiment une bonne date pour se mettre au yoga, arrêter de râler ou lire davantage? «Oui et non, répond, Patricia Luthy. Si l'on a une super idée en juillet, c'est contre-productif d'attendre janvier pour la mettre en pratique. Mais le 1er janvier, ou toute autre date symbolique, permet à notre cerveau de se préparer, d'aller puiser les ressources nécessaires. J'aime cette idée de pouvoir se projeter. Mais c'est une question de caractère: des gens plus intuitifs, impulsifs, sentiront la nécessité d'agir tout de suite.» Dans sa vie, Sylvie Fort a entrepris un

changement important un 1er janvier. «J'avais besoin de ce déclic, de me dire «c'est la dernière fois». C'était tellement incarné et ressenti que cela a bel et bien été le cas. Symboliquement, changer d'année est un levier puissant, on a envie de passer à autre chose, il y a alors une énergie nouvelle. En profiter peut être extrêmement positif.»

Quant au nombre d'engagements à prendre, les coachs interrogés sont unanimes: mieux vaut se limiter à une, voire deux bonnes résolutions. Mais pas plus. En acceptant d'être modeste, d'y aller à son rythme, on a ainsi plus de chances d'atteindre l'objectif. Et de garder sa motivation. Une expérience menée en 2009 à l'Université Stanford est parvenue à ce même constat. Un groupe d'étudiants était chargé de retenir un nombre à deux chiffres, tandis qu'un second groupe devait mémoriser une suite de sept chiffres. Après avoir traversé un couloir, ils devaient tous choisir un en-cas sain et avaient le choix entre une part de gâteau et une salade de fruits. Verdict: ceux qui étaient chargés de retenir sept chiffres ont été deux fois plus nombreux à privilégier la pâtisserie. Un cerveau que l'on surcharge a davantage de peine à effectuer des choix rationnels. Le mantra à mettre en pratique? Moins, mais mieux.

Tenir sur la durée

Salomé Valiton propose d'accrocher des rappels dans son quotidien. «En 2017, j'avais pris la bonne résolution de ne plus m'énerver devant la porte d'entrée quand il s'agit d'habiller les enfants, témoigne-t-elle. À cet endroit, j'ai accroché des car-



YakobchukOlena/stock.adobe.com

Et si la bonne résolution vole en éclats?

«Il faut d'office partir du principe que l'on ne réussira pas sans peine, précise Salomé Valiton. Et il faut se demander en amont ce que l'on peut entreprendre pour se relever une fois qu'on aura craqué. Car ce n'est pas lorsque l'on est à terre que l'on a l'énergie pour y réfléchir.» La coach fribourgeoise propose de tester la méthode des «4 R»: «Premièrement, je reconnais que je n'ai pas réussi à tenir mon engagement. Deuxièmement, je rejette cet écart, je n'en ai pas besoin dans mon bagage. Troisièmement, je le remplace: je troque par exemple le stress que je m'étais promis de combattre contre quelque chose de plus tranquille, de paisible. Et quatrièmement, je reçois,

j'intègre cela dans ma vie, dans mon cœur pour aller de l'avant en étant équipée pour la suite.» Le mot d'ordre doit rester la bienveillance. «Il faut éviter de culpabiliser et être un ami pour soi-même, ajoute Sylvie Fort. On est souvent beaucoup plus dur et exigeant avec soi qu'avec les autres.» Cela permet de repartir avec une énergie positive. «Vous allez de toute façon craquer, l'important est de savoir ce qui nous a fait échouer et, surtout, de déterminer ce que l'on fait après, conclut Maria Cus-sell, directrice du Centre for Coaching Switzerland. On apprend toujours de nos échecs, l'idée est simplement de ne pas retomber dans le même piège.»

tes postales qui me détendent, qui me font rire, que je trouve magnifiques. C'est mon rappel visuel, cela me relaxe et m'évite de retomber dans le schéma que je cherche à combattre.»

Autre astuce: en parler un maximum autour de soi, voire publier son objectif sur les réseaux sociaux. «Évoquer le sujet avec des personnes de confiance permet d'échanger sur les difficultés que l'on rencontre, poursuit la Fribourgeoise. Si on reste seul, on baisse plus facilement les bras.» Et pourquoi ne pas s'unir à d'autres dans le cadre d'un groupe? «On peut partager son expérience, estime Sylvie Fort, cela apporte énormément en termes de soutien et offre un regard bienveillant, notamment lors des périodes plus difficiles.»

Scinder son objectif en étapes intermédiaires est également un gage de réussite. «Tous les grands succès se font grâce à de petits pas, cela booste et donne envie de continuer à faire des efforts, souligne Patricia Luthy. On engendre ainsi une boucle positive.» Pour Sylvie Fort, se donner 21 jours pour mettre en place son objectif est aussi une excellente idée: «C'est le temps qu'il faut pour intégrer le changement dans son corps et son esprit, car une habitude met du temps à s'installer.»

Enfin, s'accorder de petites gratifications peut porter ses fruits. «Si on a nagé chaque semaine pendant un mois et que l'on se félicite en allant boire un verre avec une copine pour fêter ça, ce peut être tout à fait motivant», explique Salomé Valiton. Elle met néanmoins en garde: il ne faudrait pas que le système de récompenses vienne de l'extérieur, au point que l'on s'attache à la carotte plus qu'à l'objectif...