





Autres ouvrages de l'auteur dans le domaine du développement personnel et professionnel :

*Droits humains : passons à l'action !*, Owen Publishing, 2018.

*Libérez-vous de la pression au travail*, Fortuna, 2016.

*Les fiches outils de la création d'entreprise*, Collectif, Eyrolles, 2015.

*Mes bonnes résolutions en action*, Fortuna, 2015.

*Vie Pro - Vie Perso : le cocktail gagnant !*, Fortuna, 2014.

*Réussir grâce aux réseaux sociaux*, avec Hervé Lassalas, Larousse, 2011.

À paraître chez Owen Publishing :

*C'est permis ! Ça roule !*

*La stratégie du bambou*

Production exécutive : Irvin Lécuyer

Conception, création et mise en page : MJB ©

Crédits photos : Splendide visuel © pour la photo de l'auteur -

Adobestock Visuels pour les pages internes

Dépôt légal : octobre 2019 - ISBN 978-2-490270-09-5 - Imprimé en France

© Owen Publishing 2019 - Groupe Top & Win - 6/7 Marine Road, Dun Laoghaire, Co. Dublin – Ireland - 52, avenue de Choisy 75013 Paris - France

*Toute reproduction ou représentation intégrale ou partielle, par quelque procédé que ce soit, du texte et/ou de la nomenclature contenus dans le présent ouvrage, et qui sont la propriété de l'Éditeur, est strictement interdite.*





Michelle Jean-Baptiste

# Mes Bonnes Résolutions en Action

10 semaines pour y arriver

2<sup>ème</sup> édition revue et augmentée  
*avec journal de bord intégré*

OWEN  
Publishing







*« Ce n'est pas parce que les choses sont difficiles que nous n'osons pas, c'est parce que nous n'osons pas qu'elles sont difficiles. »*

Sénèque

À mon fils. À mes proches et amis, étudiants, clients, jeunes et moins jeunes qui s'interrogent sur leur avenir. Croyez en vos rêves. Croyez en l'énergie fabuleuse de l'action, et vos projets se réaliseront.





## Mot de l'auteur



« *On ne sait que ce que l'on pratique* »  
Montesquieu

La théorie, c'est bien, mais ce n'est pas suffisant. La connaissance ne s'applique pas d'elle-même. Ce n'est pas en lisant des livres sur la pâtisserie que vous deviendrez pâtissier, ou en parcourant des ouvrages sur l'athlétisme que vous vous muerez en bon sprinter. Ce n'est pas non plus en lisant un livre sur la gestion de projet ou les bonnes résolutions que vous atteindrez vos objectifs, mais en passant à l'action « pour de vrai », en mettant en œuvre par vous-même chacun des conseils proposés, jour après jour, semaine après semaine, avec régularité et détermination.

N'attendez pas que la solution tombe du ciel ou que quelqu'un décide ou fasse à votre place. N'attendez pas de potion magique ! Si vous voulez y arriver, il va vous falloir vous retrousser les manches, agir et avoir confiance en vous. La seule manière d'atteindre vos objectifs consiste à identifier les étapes nécessaires et à vous y mettre. Il n'y a pas d'autres façons de procéder.

Dans les pages qui vont suivre, et qui ont été enrichies et augmentées depuis leur première publication en 2015, vous trouverez des conseils pratiques qui ont fait leur preuve et qui ont aidé, depuis plus d'une quinzaine d'années, des centaines de participants à mes Master Classes et ateliers dédiés aux bonnes résolutions.

J'ai souhaité écrire ce livre pour qu'il aide toutes celles et tous ceux qui sont seuls pour tenir leurs bonnes résolutions et pour qui garder le cap et la motivation n'est pas toujours facile. Vous tenez donc entre vos mains un « coach portatif » pour vous aider étape



par étape, semaine après semaine, à réaliser vos projets avec autant d'enthousiasme que de réalisme. Ce livre sera, pour les semaines et les mois qui suivent, la « petite voix » qui vous accompagnera tout au long du parcours, de la définition de votre bonne résolution à sa mise en œuvre, en passant par les phases de découragement et de blocage. Car il y en aura, c'est tout à fait normal.

Sachez que les astuces, conseils et exercices pratiques que je partage dans ce livre ont été testés dans la « vraie vie », et que ça marche. C'est en appliquant d'abord à moi-même ces « astuces faites maison » que j'ai réussi à prendre et à tenir les résolutions plus ou moins importantes de ma vie, comme celle de faire des études de droit alors que j'étais issue d'une famille modeste, de créer mon entreprise alors que j'étais encore étudiante, d'aller à la piscine une fois par semaine, d'apprendre à bricoler, de déménager, de voyager, d'apprendre des langues étrangères ou encore d'écrire des livres.

Vous trouverez en ces lignes un journal de bord pour vous permettre de réaliser le chemin parcouru, des conseils intitulés « Pour y arriver » ou « On peut vous aider ? » et des exercices personnels avec des encadrés tels que « À vous de jouer ! », « Oui, je l'ai fait ! », des exemples concrets à suivre sous le titre « Ça donne ça ! », ainsi que des citations inspirantes de personnalités.

Mais avant de commencer votre passage à l'action, un premier conseil : ne brûlez pas les étapes. Même si l'envie risque de vous titiller, même si vous êtes d'un naturel fougueux, prenez le temps de faire un pas après l'autre, car c'est dans cette progressivité que résident le secret de toute réussite, et la clef des bonnes résolutions tenues sur le long terme.

Michelle Jean-Baptiste



*« Le succès sourit à ceux  
qui peuvent transformer l'impossible en possible. »*

James W. Pence







# Semaine 1

Je comprends comment marche  
une bonne résolution

## Les étapes clefs de cette semaine

- Je repère mes « fausses bonnes résolutions ».
- Je détecte les principales causes d'échec.
- Je sais ce qu'est une bonne résolution.



## Je repère mes « fausses bonnes résolutions »

Vous vous souvenez peut-être de cette pub des années 1980 qui disait, parlant de la boisson américaine Canada Dry®, « Ça ressemble à l'alcool, c'est doré comme l'alcool... mais ce n'est pas de l'alcool » ? Eh bien il en est de même pour certaines fausses bonnes résolutions, qui ont la couleur des bonnes résolutions, mais n'en sont pas et ne vous permettront pas telles quelles d'arriver au but.

Au catalogue de ces contrefaçons de premier ordre, citons :

- les souhaits ;
- les fantasmes ;
- les espoirs ;
- les rêves ;
- la *To Do List* de la première semaine de janvier ;
- la lettre au père Noël ;
- les trois vœux du génie de la lampe.

Ceci dit, ces contrefaçons peuvent constituer une bonne base pour établir vos futures bonnes résolutions. Il suffit de les transformer. Par exemple, si vous souhaitez « être heureux », demandez-vous ce qui vous rendrait vraiment heureux et dressez une liste au sein de laquelle se cache peut-être votre bonne résolution à venir.



### À vous de jouer !

Répondez le plus spontanément possible à cette question :  
qu'est-ce qui me rend heureux ?



## Je détecte les principales causes d'échec des résolutions non tenues

**La plupart des bonnes résolutions ne sont pas tenues parce qu'elles sont :**

- floues ;
- extrêmes ;
- trop strictes ;
- négatives ;
- ou ne dépendent pas que de nous.

À titre d'exemple, voici quelques bonnes résolutions qui ont toutes les chances de ne pas être tenues : cette année, je rajeunis, je change de vie, je perds 20 kg, je rencontre l'amour de ma vie, je fais du sport, je deviens trilingue, j'arrête de me faire avoir, j'aurai des quintuplés.

**La plupart des bonnes résolutions ne sont pas tenues parce que les personnes qui les prennent :**

- manquent de confiance en elles ;
- estiment mal le temps et les ressources nécessaires ;
- pensent que si elles n'y arrivent, pas c'est de la faute des autres ;
- veulent tout avoir tout de suite.

### Ça donne ça !

Lætitia P., secrétaire comptable. « *C'est trop compliqué. J'ai trop de choses à faire. Même si je me sens de plus en plus mal dans mon travail, je n'arrive pas à en changer. Depuis des mois, je me dis que je dois reprendre une formation, mais je ne sais pas vers quoi m'orienter. Et puis, je ne sais pas si je serai capable de tout recommencer. Le marché est tellement tendu en ce moment.* »



### À vous de jouer !

Dites-vous bien que les mêmes actions et les mêmes pensées produisent toujours les mêmes effets. Si ce que vous avez voulu mettre en place jusqu'ici n'a pas fonctionné, si vos anciennes bonnes résolutions n'ont pas été tenues, il faut, avant d'en reprendre, comprendre pourquoi. C'est la première étape.

Listez les bonnes résolutions que vous n'avez pas réussi à tenir jusqu'ici et repérez la ou les causes de cet échec, celles qui sont dues au type de « bonne résolution » et celles qui viennent de vous.

Je n'ai pas tenu ma bonne résolution de...	...parce que cette bonne résolution était	...parce que j'étais/j'avais

## Je sais ce qu'est une bonne résolution

Coutume bien connue qui revient souvent à chaque début d'année ou à des moments charnières de notre vie (rentrée scolaire, anniversaire, décès, rupture, entrée dans la vie professionnelle, retraite etc.), une bonne résolution est avant tout l'association de deux mots : « bonne » et « résolution ».

« Bonne » signifie « bénéfique », c'est-à-dire quelque chose qui vous apporte du bien-être, du bien vivre, qui est positif et vous fait avancer dans la bonne direction.

« Résolution » vient du latin *resolvere* et se traduit par « défaire ce qui est noué ». En mathématiques, c'est la solution à un problème ; en droit, c'est une décision rendue ; et en médecine, c'est l'état d'un organe tuméfié qui revient à la normale.

### Les bonnes résolutions sont donc avant tout :

- des « actions-solutions » ;
- des engagements que l'on prend envers nous-mêmes ;
- qui ne dépendent que de nous ;
- qui nous amènent à répondre à un ou plusieurs besoins ;
- à se défaire de tensions ;
- à se fixer des objectifs de retour à la normale ou à un mieux-être.



### À vous de jouer !

Demandez-vous quelle(s) tension(s) vous voulez voir se dénouer ?

Quelle(s) solutions souhaitez-vous apporter aux problèmes que vous rencontrez dans votre vie ?

## Bilan de la semaine 1

Cette semaine, vous avez peut-être eu l'impression de perdre votre temps. Vous vous êtes peut-être dit : « Bon, OK, mais alors quand est-ce qu'on attaque le concret ? » Surtout si vous avez déjà une idée précise de votre bonne résolution et si, comme moi, vous êtes impatient. Pourtant, cette première étape est essentielle, car elle correspond à votre premier pas dans la bonne direction, à l'état des lieux nécessaire à toute mise en œuvre de nouvelles actions, un peu comme l'étude de terrain que l'on mène avant de planter un arbre ou de construire une maison.

Cette semaine, vous avez peut-être rencontré des difficultés pour faire les exercices. C'est un processus normal. Félicitez-vous, quand même, pour cette première phase, car vous êtes maintenant prêt à identifier ce que vous voulez vraiment. Le but de la prochaine étape ? Prendre une bonne résolution qui soit vraiment en adéquation avec ce que vous voulez et qui vous êtes vraiment.





**Oui, je l'ai fait !**

Listez ce que vous avez fait de positif cette semaine, y compris ce qui n'a aucun lien avec vos bonnes résolutions.

Empty rectangular box for writing.





*« Rien n'arrive qui n'a pas déjà été rêvé. »*

Carl Sandburg

