

Quand on veut,



FREYON

on peut...?

Mincir, étudier, recycler, épargner; cesser de fumer, de boire, de stresser, etc. Voilà d'excellentes résolutions pour la nouvelle année. Mais comment les tenir?

Par Mélissa Guillemette

Au nouvel an 2014, Éva Larouche-Lebel, 28 ans, s'est inscrite au demi-marathon de New York. « Mon chum et moi, on s'est dit que ça nous motiverait à courir. » La bonne idée!

Au moment où nous avons réalisé l'entrevue, elle s'apprêtait justement à partir pour la « Grosse Pomme ». Mais ses souliers de course allaient rester à la maison. « Je ne suis vraiment pas prête. » Car il se trouve qu'Éva Larouche-Lebel n'a pas couru autant qu'elle l'espérait en 2014. Essoufflée entre ses obligations professionnelles et sociales, la Montréalaise avoue avoir souvent préféré relaxer sur son sofa plutôt que d'utiliser ses beaux souliers rose fluo. « J'ai vraiment de la misère avec les résolutions et la discipline. Je suis même étonnée d'être parvenue où j'en suis aujourd'hui! » admet cette brillante vétérinaire qui a réussi à obtenir un internat dans l'un des plus grands hôpitaux du genre au pays, le Veterinary Emergency Clinic and Referral Center, à Toronto, et qui travaille aujourd'hui aux urgences d'un centre de Laval.

Son histoire vous rappelle votre dernière résolution? Pas étonnant. Selon une étude menée en 2007 auprès de 3 000 volontaires à l'université du Hertfordshire, au

Royaume-Uni, seulement 12 % des gens respectent leur engagement formulé au nouvel an. Les autres pourraient sans doute dire, comme l'écrivain Oscar Wilde: « Je peux résister à tout, sauf à la tentation. »

Le faible taux de succès est-il une raison de renoncer aux résolutions? « Si les gens pouvaient suivre un cours sur la motivation afin d'en comprendre les principes et les théories, ils feraient des choix plus éclairés au sujet des changements de comportement qu'ils décident d'entreprendre », estime Luc Pelletier, professeur de psychologie à l'Université d'Ottawa (qui s'entraîne pour sa part tous les jours, soit dit en passant). S'intéresser aux mécanismes de la motivation serait donc la première étape à franchir sur le chemin de la réussite.

On passerait chaque jour pas moins de trois à quatre heures – plus du cinquième de notre période d'éveil – à résister aux tentations. Il n'y a toutefois pas de consensus quant à ce qui explique que nous y céditions tout à coup. Selon l'une des figures marquantes de la recherche sur la volonté, Roy F. Baumeister, professeur de psychologie à l'université d'État de Floride et co-auteur du livre à succès *Willpower: Rediscovering the Greatest Human Strength* (Penguin Books, 2011), notre capacité à nous restreindre est une ressource limitée. Un peu comme le réservoir d'essence d'une voiture qui se vide au fil des kilomètres,

nous épuiserions nos réserves d'autocontrôle à force de réprimer nos impulsions et nos comportements.

Une centaine d'expériences en laboratoire dans le monde ont démontré depuis une quinzaine d'années que les performances sont généralement moins bonnes à la deuxième épreuve quand un individu doit affronter deux tâches consécutives demandant de l'autocontrôle (par exemple, persister à compléter un casse-tête après avoir résisté à la tentation de manger des biscuits fraîchement sortis du four). La fatigue mentale occasionnée, que Roy F. Baumeister a baptisée *ego depletion*, ou épuisement de l'ego, aurait raison de nos meilleures intentions. C'est ce qui expliquerait pourquoi, après une grosse journée au boulot, nous laissons volontiers tomber les résolutions, et qu'une soirée sur le canapé nous semble si méritée! Le professeur Baumeister estime tout de même que cette ressource limitée peut être renforcée comme un muscle, à force de pratique.

Michael Inzlicht, professeur de psychologie à l'université de Toronto, met toutefois cette théorie en doute, dans un article publié en 2014 par la revue *Trends in Cognitive Science*, « Why Self-Control Seems (but May Not Be) Limited ». « Puisque nous sommes un produit de l'évolution, il est possible que nous soyons en effet avares de notre énergie, parce que nous nous souvenons combien trouver de la nourriture

“ L'être humain cherche un équilibre entre le devoir et le plaisir. La clé pour maintenir une résolution – le devoir – serait donc de l'envisager sous l'angle du plaisir. ”

a été difficile dans le passé», convient-il. Mais prétendre que la volonté est une ressource limitée est carrément dangereux, selon lui. « Ironiquement, des expériences ont démontré que plus les gens croient que leur volonté est une ressource limitée, plus ils risquent d'abandonner leurs objectifs ! » ajoute le chercheur qui approuve la maxime « quand on veut, on peut ».

« **N**ous n'avons peut-être pas l'impression de pouvoir faire de l'exercice ou de demeurer patient avec nos enfants après une longue journée stressante au travail.

Mais si nous sommes suffisamment motivés, ajoute-t-il, nous pouvons surmonter cette impression initiale. » Car l'être humain cherche un équilibre entre le devoir et le plaisir. La clé pour maintenir une résolution – le devoir – serait donc de l'envisager sous l'angle du plaisir.

Plusieurs études récentes vont dans le même sens, dont l'une comprenant une expérience menée auprès de 46 adultes aux États-Unis. Tous les participants devaient accomplir un parcours d'un peu plus de 1 km sur le campus d'une université

située dans le nord-est du pays. À une moitié d'entre eux, on a dit que cette marche était une activité physique et qu'ils devaient noter à six moments, sur le circuit, leur niveau d'énergie. Aux autres, on a plutôt parlé d'une activité de découverte et demandé de noter, aux mêmes endroits, les éléments visuels intéressants. À la fin, les participants, en guise de récompense, pouvaient se servir à volonté de friandises chocolatées. Les marcheurs en mode « exercice » en ont pris deux fois plus que ceux en mode « touriste » ! Comment résister à la tentation après avoir travaillé si fort ?

Souvent, l'objectif final d'une résolution (maigrir ou économiser pour l'achat d'une maison, par exemple) est source de motivation. « Les moyens et les comportements pour y arriver, souligne Luc Pelletier, doivent eux aussi être motivants. Il s'agit donc d'y réfléchir et de bien les choisir. C'est là que les gens échouent. » Voilà pourquoi remplacer des repas par des boissons protéinées devient rapidement ennuyant.



Petit guide de la résolution

- 1 Choisir une résolution qui correspond à ses valeurs et qu'on a vraiment envie d'accomplir pour soi-même.
- 2 La formuler de façon qu'elle soit concrète. Plutôt que « je veux réduire ma consommation de nicotine », opter pour « je vais fumer moins de quatre cigarettes par jour ». C'est plus facile ainsi de s'évaluer au quotidien.
- 3 Se limiter à une ou deux résolutions.
- 4 Trouver du plaisir dans les moyens choisis pour atteindre l'objectif.
- 5 Trouver l'information et l'encadrement pertinents afin d'être convaincu que les moyens choisis seront efficaces.
- 6 Prendre des résolutions qui auront du sens à long terme, dans six mois, dans un an... Ce sont les plus sûres.
- 7 Planifier l'exécution de la résolution de sorte qu'elle fasse naturellement partie de ses activités.
- 8 Être indulgent envers soi-même si on triche.

La décision à 277 \$

En 2011 et 2012, le professeur Jean-Denis Garon et son équipe de l'École des sciences de la gestion de l'UQAM ont suivi le parcours de près de 1 000 personnes abonnées à un réseau de centres de conditionnement physique dans la région de Montréal. Ils ont constaté que plus de 4 sur 10 auraient mieux fait de payer à la visite plutôt que d'opter pour un abonnement. Cette erreur leur a coûté en moyenne 277 \$! C'est que, à la signature du contrat, les répondants prévoyaient en moyenne passer au gym 3 fois par semaine, mais ils l'ont plutôt fait 1,3 fois. Et ceux qui affirmaient avoir des problèmes de discipline au moment de la signature du contrat avaient fréquenté le centre 20 % moins souvent que les autres. Ils avaient pourtant prévu y aller aussi souvent que les plus disciplinés !

ILLUSTRATIONS : FREFON

Sachez que les motivations intrinsèques sont plus efficaces que les motivations extrinsèques. Choisir soi-même d'opérer un changement de comportement qui correspond à ses valeurs est donc plus facile. « Au contraire, quand la motivation vient de pressions externes, comme bien paraître ou plaire à l'entourage, explique le professeur, elle mène souvent à l'abandon. » Et puisqu'il n'est pas toujours possible d'aimer ce qu'il faut faire pour respecter un objectif, il est bon de se répéter régulièrement les raisons pour lesquelles on l'a choisi.

La personnalité et le profil psychologique de chaque personne ont aussi de l'importance, renchérit Catherine Bégin, professeure de psychologie à l'Université Laval. Dans son laboratoire, elle suit des femmes qui désirent maigrir. « Celles qui affirment avoir une plus grande sensibilité émotionnelle, qui vivent plus de tristesse, de colère ou d'anxiété que la moyenne, ont plus de mal à perdre du poids, précise la professeure. Elles ont d'ailleurs une motivation plutôt extrinsèque: elles veulent maigrir parce qu'elles se sentent coupables ou honteuses dans une société qui valorise la minceur. » Celles qui ont une bonne estime de soi, au contraire, obtiennent plus de succès.

Chose certaine, pour tenir le coup, les adeptes de résolutions du nouvel an doivent éviter de se juger trop durement, ont souligné les trois psychologues en entrevue. « La capacité à se restreindre, c'est souvent vu comme tout ou rien: on réussit ou on échoue, remarque Catherine Bégin. Pourtant, quand on veut changer un comportement, il ne faut pas imaginer un pro-

cessus linéaire: il y aura des hauts et des bas. C'est possible que, un soir, après un verre de vin ou deux, je ne respecte pas mon régime parce que je suis désinhibée. Ce n'est pourtant pas une raison d'abandonner. Un écart est une occasion de mieux se comprendre. » Et de voir venir le coup lors du prochain apéro.

Les résolutions écologiques sont quant à elles plus difficiles à tenir, parce que le résultat est moins tangible. « Si vous adoptez un comportement comme bien vous nourrir et que vous observez une amélioration de votre état de santé, ça vous touche personnellement, expose Luc Pelletier. Vous avez une connexion directe entre la planification de l'action, son exécution et ses conséquences. À l'opposé, ce n'est pas parce que vous éteignez les lumières à la maison pour économiser de l'énergie que la planète va immédiatement cesser de se réchauffer. Devant un problème vaste, il faut donc être vraiment convaincu de l'importance de son apport personnel. Si on réussit à changer un tel type de comportement, on peut changer à peu près n'importe quoi. »

Tout compte fait, il n'est pas étonnant qu'Éva Larouche-Label, bien que coureuse indisciplinée, ait trouvé la motivation pour exceller à l'université. Elle était absolument passionnée par son domaine; et les études représentaient à ses yeux une valeur primordiale. Mais la santé aussi! Alors, qu'est-ce qui explique l'échec de sa résolution de 2014? « Elle aurait peut-être gagné à choisir une activité physique plus encadrée que la course à pied, suggère Luc Pelletier. L'encadrement, c'est peut-être ce qui l'a aidée à l'université. »

Alors, des cours de cardio militaire pour 2015, peut-être? ☑



Les 10 résolutions les plus populaires en 2014 (aux États-Unis!)

Économiser davantage 12 %

Être une meilleure personne 12 %

Faire plus d'exercice 12 %

Perdre du poids 11 %

Être plus en santé 8 %

Manger sainement 8 %

Cesser de fumer 8 %

Retourner à l'école 6 %

Trouver un meilleur emploi 5 %

Passer plus de temps en famille 2 %

Source: Institut de sondage Marist Poll

“ Quand la motivation vient de pressions externes, comme bien paraître ou plaire à l'entourage, elle mène souvent à l'abandon de la résolution. ”

