TRIBUNE

Pourquoi vous n'allez pas tenir vos bonnes résolutions du nouvel an

Article réservé aux abonnés

Les décisions de changement, prises en début d'année, relèvent de défis souvent héroïques, mais elles ont parfois le goût de l'échec piteux. Comment expliquer un tel paradoxe, s'interroge le philosophe Guillaume von der Weid.

Pour le philosophe Guillaume von der Weid, «la résolution joue ainsi une sorte le rôle de levier pour résoudre cette schizophrénie entre vous et votre vie, ce que vous voulez être et ce que vous êtes». (Willing-Holtz/Plainpicture)

par Guillaume von der Weid, Philosophe

A minuit, le 1er janvier, votre nouvelle vie commence. Arrêter de fumer, quitter Paul, démissionner de votre travail, écrire un livre. Autant de changements majeurs, coûteux, incertains, qui attendaient une ligne de départ. Car tout changement réclame une volonté bien sûr, mais surtout des ressources pour la réaliser. *«Je vois le bien et je fais le mal»*, disait Ovide : vous voulez une vie saine, une relation satisfaisante, un travail intéressant, une écriture authentique, mais votre vie continue, imperturbable, avec son inertie, ses habitudes, ses intérêts.

La résolution joue ainsi une sorte le rôle de levier pour résoudre cette schizophrénie entre vous et votre vie, ce que vous voulez être et ce que vous êtes : un rendez-vous avec vous-même, à une date significative, pour vous améliorer. Mais combien de résolutions tiennent ? Si l'on en croit les sondages, presque 90 % de la population prend des bonnes résolutions (QAPA, 2023), mais seuls 6 % les tiennent au-delà d'un an (Forbes, 2023). La résolution ressemble ainsi au Loto auquel tout le monde joue parce que personne ne gagne, les perdants finançant la cagnotte hypnotisante. De même, la résolution a l'allure du défi héroïque, mais le goût de l'échec piteux. Comment expliquer un tel paradoxe ?

Obtenir le résultat sans l'effort

Sans vouloir nous l'avouer, nous connaissons tous la réponse : nous ne voulons pas tenir nos résolutions, nous disons seulement le vouloir. Pour être plus exact : nous voulons le résultat, mais pas l'effort qui y mène, c'est-à-dire à la fois la quête des ressources et la force de renoncer. Je veux être en bonne santé, mais sans perdre mes plaisirs, une relation saine, mais sans être seul·e, me reconvertir, mais sans prendre de risque, écrire mon livre mais sans entendre le «t'es absolument nul», qui est la langue des pages blanches.

Offrir cet article ›
Avantage abonné : Offrez jusqu'à 10 articles par mois

Ce n'est pas que nous sommes vicieux, concupiscents, paresseux, mais que renoncer à un plaisir est pratiquement impossible. Parce que le plaisir est plus que le plaisir : c'est l'architecture réelle de notre personnalité, la validation concrète et récurrente de ce que nous sommes. Aussi l'addiction est-elle redoutable. Si nous échouons à changer, ce n'est pas facilité ou faiblesse, mais parce que les plaisirs actuels nous donnent raison. Renoncer au plaisir, c'est s'affaiblir. Nous pouvons promettre, claironner, cracher par terre, rien n'y fait. Personne ne veut se séparer de soi. Notre schizophrénie n'est que la transposition imaginaire de la dualité entre ce que nous sommes et ce dont nous avons besoin pour être.

Se connaître soi-même

Il faut donc commencer par «se connaître soi-même», autrement dit les structures sous-jacentes de notre personnalité, pour ensuite jouer sur deux leviers : le plaisir et le jugement. Agir sur le corps, puisque tout plaisir passe par lui, et par conséquent lui trouver des substituts (un autre plaisir, un autre amant, un emprunt bancaire, une méthode de travail), et agir sur l'esprit par le jugement : je ne suis pas cette personne-là, ce qui implique souvent un travail sur ce qui nous a amené à nous dévaloriser.

Or la difficulté de cette double avancée physique et mentale n'est pas son commencement, mais sa durée. On peut arrêter tous les jours si l'on veut, mais on ne peut durer qu'une seule fois. Arrêter est sensationnel, toujours possible, durer est décevant, invisible et finalement injustifié, comme ce vaccin qui, résorbant la maladie, paraît dès lors inutile. C'est pourquoi on cède. Et c'est pour éviter le piège d'arrêts définitifs, écrasants et finalement éphémères que les Alcooliques anonymes ne se fixent pour objectif d'arrêter de boire «que 24 heures à la fois», c'est-à-dire aujourd'hui : les véritables changements n'ont lieu ni le 1er janvier, ni pour la vie, mais au présent, où je suis.