

Bonnes résolutions: taux d'échec record!

L'invité

Guillaume von der Weid

Philosophe en éthique de la santé



En début d'année, on a l'habitude de vouloir changer d'habitudes. Arrêter de boire, de fumer, quitter Paul ou Jeanne, écrire un livre, démissionner. C'est le moment de changer de vie. Car au quotidien, quand on veut corriger ses insuffisances, on ne sait où prendre appui. Pour cesser telle pratique, s'obliger à tel effort, s'améliorer sur tel ou tel plan, la volonté ne rencontre que le vide, un vide de manque, de fatigue, de découragement... auquel on a vite fait de renoncer. Mais justement, le couperet du 1er janvier devrait nous détacher de nos mauvaises habitudes. On s'adosserait au début d'année pour choisir une nouvelle vie, un peu comme dans le mythe d'Er platonicien, chaque âme doit choisir en toute conscience, avant de naître, le type de vie qu'elle aura. Les bonnes résolutions remettent les compteurs à 0 pour repartir du bon pied. Le problème, c'est que le bon pied trébuche sur la durée. Si l'on en croit les sondages, 90% des gens prennent des résolutions mais seulement 6% les tiennent sur une année (QAPA/Forbes, 2023). Comment expliquer ce taux d'échec?

C'est que changer nos comportements ne consiste pas à simplement renoncer à un plaisir, mais à renoncer à ce qu'on est. Parce que nos plaisirs quotidiens sont bien plus que des simples sensations agréables: ils sont autant de validations de notre identité. Les fumeurs le savent bien qui, à chaque flash nicotinique, ont l'impression de se suffire à eux-mêmes. C'est qu'enserrés dans une infinité de contraintes, des obligations familiales, professionnelles, légales, aux microrègles du savoir-vivre, nous avons un besoin vital de ces petits plaisirs intimes qui nous accordent périodiquement l'absolution de la satiété. On boit pour oublier, fume pour se détresser, mange pour se consoler, rêve d'être aimé-e pour cesser de se dévaloriser. Le plaisir n'est pas un bonus, c'est

une condition d'existence. Penser qu'il suffit d'arrêter, c'est confondre la conséquence de l'addiction avec sa cause, à savoir la forme qu'a pris notre vie, dont les creux demeureront, même quand on se sera «résolu» à ne plus les remplir. Les résolutions échouent parce que nous voulons les effets d'un nouveau comportement sans les efforts d'un changement de vie. Arrêter de boire sans angoisse, de fumer sans manque, de grignoter sans vide, quitter sans être seul-e, écrire sans sentiment de nullité, se reconvertir sans risque. Nous donnons à la volonté du 1er janvier le pouvoir imaginaire de nous transformer de l'extérieur. Sauf que dans la dépendance, pas d'instantanés héroïques, de décisions

«Nous donnons à la volonté du 1^{er} janvier le pouvoir imaginaire de nous transformer de l'extérieur.»

stratégiques, d'adoubement définitif, mais un travail modeste et constant sur nous-mêmes, qui dispose de deux leviers essentiels: donner corps à notre nouvelle vie par des plaisirs de substitution, puisque personne ne veut être séparé de soi-même, et donner une âme à notre nouvelle personnalité, qui la revalorise, l'addiction étant toujours fondée sur une insuffisance que seuls la substance ou le comportement semblent pouvoir combler. C'est à cette double condition que les irrésolutions du Nouvel-An laisseront place à un nouveau rapport à soi durable. Durée dont la garantie est moins une décision spectaculaire qu'une forme de connaissance de soi et de ses limites, connaissance qui a conduit les Alcooliques anonymes à ne se promettre d'arrêter de boire «que 24 heures à la fois», car le poids des décisions définitives nous replonge irrésistiblement dans le petit verre. Bref, le meilleur moment pour changer n'est pas le 1er janvier, demain, ou même «pour tout le reste de ma vie», mais au présent, là où je suis.