

RÉSOLUTIONS DU NOUVEL AN : et si on arrêtait de se demander ce qui cloche chez nous?



Janvier arrive chaque année avec le même message sous-jacent : **il serait temps de s'améliorer**. Les résolutions du Nouvel An s'imposent comme un rituel social presque incontournable. On les présente comme une occasion de repartir à neuf, de reprendre le contrôle, de devenir une version « plus saine » de soi-même. Pourtant, derrière cette apparente bienveillance se cache une pression bien réelle – souvent invisible, mais lourde à porter.

**Et si le malaise que plusieurs ressentent en janvier n'était pas un manque de volonté?
Et si le problème venait plutôt de ce qu'on nous demande de porter, individuellement?**

Quand le bien-être devient une obligation

Les résolutions reposent sur une idée simple : si quelque chose ne va pas, il suffit de changer ses habitudes. Bouger plus. Dormir mieux. Penser plus positivement. S'organiser davantage.

Mais cette logique oublie une chose essentielle : nous ne vivons pas dans le vide.

Fatigue accumulée, surcharge mentale, précarité, isolement, pression de performance, contexte social et économique instable... Tout cela influence profondément notre santé mentale. Pourtant, les résolutions continuent de placer la responsabilité presque exclusivement sur les épaules des individus.

Résultat : quand ça ne fonctionne pas – ce qui arrive souvent – on se sent coupable. Comme si l'échec était personnel, plutôt que le symptôme d'un cadre irréalistique.

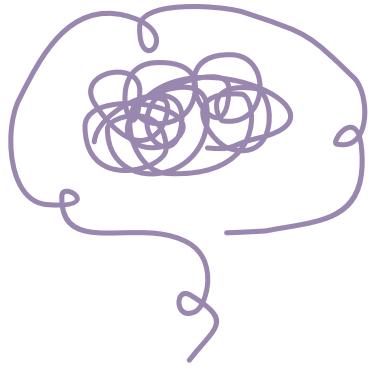
Une culture de la performance bien ancrée

Sous couvert de motivation, les résolutions prolongent une culture où il faut toujours aller mieux, faire plus, être plus. Même le bien-être devient un objectif à atteindre, une tâche à accomplir.

Dans ce contexte, ne pas avoir d'élan en janvier peut être perçu comme un problème. Pourtant, l'hiver est souvent un moment de ralentissement naturel. Les corps sont fatigués. Les rythmes changent. Les émotions prennent plus de place.

Vouloir forcer un renouveau à tout prix, sans écouter ce que vivent réellement les personnes, revient à nier des réalités bien humaines.

Et la santé mentale, là-dedans?



La santé mentale n'est pas une liste de bonnes habitudes à cocher.

Ce n'est pas un état fixe à atteindre une fois pour toutes.

C'est une quête de sens, profondément liée aux conditions dans lesquelles on évolue.

Elle fluctue.

Elle se transforme.

Elle dépend autant du collectif que de l'individuel.

Réduire la santé mentale à des résolutions personnelles, c'est passer à côté de l'essentiel : nos besoins réels, nos limites, nos contextes de vie.



Changer de question

Et si, plutôt que de se demander « Qu'est-ce que je devrais améliorer? », on se demandait :

- De quoi ai-je besoin en ce moment?
 - Qu'est-ce qui me pèse?
 - Qu'est-ce qui mérite d'être nommé, partagé, discuté?
 - Qu'est-ce qui ne dépend pas uniquement de moi?

Ces questions n'apportent pas de solutions rapides. Mais elles ouvrent un espace plus juste, plus humain, moins culpabilisant.

Prendre ce qui fait sens. Laisser le reste.

Il n'y a rien de mal à vouloir changer certaines choses. Mais il y a quelque chose de profondément épuisant à croire qu'on doit toujours se réparer pour être à la hauteur.

Cette année, peut-être qu'il ne s'agit pas de faire mieux.

Peut-être qu'il s'agit simplement d'écouter, de comprendre, de se déposer.

Prendre ce qui vous parle.

Laisser le reste.

