

Nouvelle année

# Pour tenir ses bonnes résolutions, il faut s'y mettre tout de suite

**Les décisions prises le 31 décembre avec un verre dans le nez sont rarement respectées. Conseils pour y parvenir**

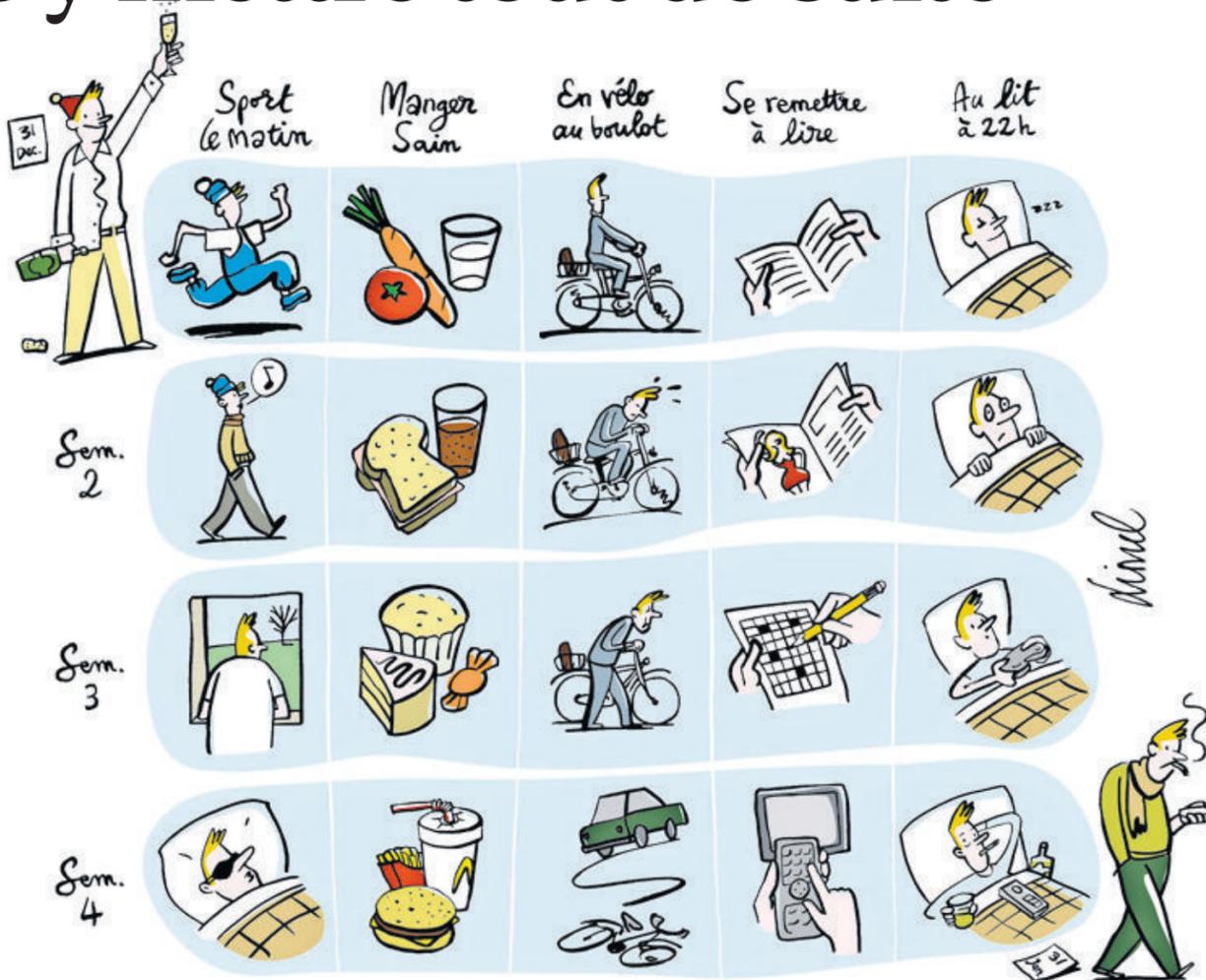
**Yseult Théraluz** Textes  
**Lionel Portier** Illustration

«Le 1er janvier, c'est promis, j'arrête de fumer et je vais au boulot à vélo» fait partie des résolutions classiques faites le soir de la Saint-Sylvestre. L'alcool aidant, nous sommes tous prêts à changer radicalement nos habitudes en fin d'année, mais nous sommes bien moins nombreux à nous y tenir une fois la sobriété retrouvée. «La fin d'année est la période propice aux bilans. On regarde ce qui s'est bien passé pendant l'année écoulée et ce que l'on souhaiterait améliorer», explique Paul Jenny, psychologue à Lausanne. La période des Fêtes, avec ses excès en tout genre, est un moment où l'on a tendance à prendre des décisions irréflechies. On veut changer beaucoup de choses sans penser aux moyens d'y parvenir et aux conséquences qui découlent de ces changements.»

**Ne pas procrastiner**

Dans un tel contexte, pas étonnant que, à la mi-janvier, la plupart des personnes aient oublié les décisions prises deux semaines plus tôt. «Toute résolution qui porte sur demain est vouée à l'échec», affirme Yves-Alexandre Thalmann, psychologue et formateur en relations humaines en Suisse romande. Si l'on souhaite changer quelque chose, il faut s'y mettre tout de suite. «Inutile donc de patienter jusqu'au week-end pour écraser sa dernière cigarette. «Nous faisons en permanence des aménagements avec nous-même et trouvons toujours une bonne excuse pour ne pas nous en tenir à nos décisions», continue Yves-Alexandre Thalmann. Par exemple, un fumeur sait que le tabac est néfaste pour sa santé. Il affirmait toutefois que, avec le stress vécu au travail, arrêter maintenant n'est pas possible.»

Paul Jenny explique: «Le meilleur moyen de tenir ses bonnes résolutions, c'est de se fixer des objectifs précis. Faire plus de



sport est un défi beaucoup trop vague. En revanche, planifier une demi-heure de marche tous les mercredis est quelque chose de quantifiable, de précis et de réaliste.»

**Enjeu contraignant**

Autre astuce efficace: avoir un enjeu contraignant. «On peut mettre 1000 francs dans une enveloppe que l'on remet à un proche. Si on

parvient à suivre les douze cours de zumba prévus, on reprend l'enveloppe. Sinon, l'ami la garde. C'est radical, mais ça marche assez bien», affirme Yves-Alexandre Thalmann. Pour le spécialiste, la motivation, aussi forte soit-elle, n'est pas suffisante. «Il ne faut pas surestimer le pouvoir de notre volonté. Je préconise de passer un «contrat d'Ulysse». Ce personnage savait que sa volonté ne lui

suffirait pas à résister au chant des sirènes. Il a demandé à ses marins de le ligoter et de ne pas obéir aux ordres qu'il pourrait donner sous l'emprise de leurs chants. C'est exactement ce que nous devrions faire pour parvenir à des changements importants. Ainsi une personne boulimique ne doit pas avoir de réserves de nourriture chez elle. Un toxicomane doit éviter de passer là où se rassemblent

les dealers, etc.» Paul Jenny insiste toutefois sur la dimension positive du changement prévu: «On doit parvenir à s'imaginer quels seront les bénéfices une fois l'objectif réalisé et ne pas oublier d'anticiper les obstacles potentiels.»

Et Yves-Alexandre Thalmann rassure: «Une fois la résolution devenue habitude, elle perd son caractère contraignant et devient agréable.»



**Serge Ecuier**  
78 ans

«J'ai décidé de me mettre au régime. Je suis motard et ma combinaison en cuir coûte 1500 fr. Aujourd'hui, je dois m'allonger sur mon lit pour pouvoir la fermer! On dirait qu'elle rétrécit d'année en année. Mes copains me disent que je suis très en forme!»



**Tiffany Lombardi**  
37 ans

«Normalement, je ne prends jamais de résolution. Mais cette fois, j'ai décidé d'aller régulièrement au fitness et de suivre des cours de gym. Je veux améliorer ma santé. Depuis le 1er janvier, je n'y suis allée que deux fois, mais j'étais en voyage.»



**Téio Balisson**  
22 ans

«C'est la première fois que je prends vraiment une bonne résolution pour l'année en cours. J'aimerais trouver un meilleur travail. Je suis d'ailleurs en train d'attendre une personne que je vais rencontrer dans le cadre d'un entretien d'embauche!»



**Anaïs Vaudroz**  
23 ans

«Comme 2014 n'a pas été une bonne année, j'aimerais changer plusieurs choses en 2015. Comme cesser de me faire marcher sur les pieds, trouver un emploi et arrêter de fumer. J'ai déjà beaucoup diminué, mais je fume encore un demi-paquet par jour.»

## L'ECA redistribue ses excédents à ses assurés

**La clientèle de l'établissement cantonal bénéficie d'une réduction de 20% sur ses primes d'assurances en 2015**

L'Etablissement contre l'incendie et les éléments naturels du Canton de Vaud (ECA) offre un rabais exceptionnel de 20% sur les primes d'assurances en 2015. Celui-ci est valable pour l'ensemble de sa clientèle, ainsi que pour tous les nouveaux assurés de l'année. Au 1er janvier dernier, l'ECA assurait au total 450 731 personnes: propriétaires de bâtiments, ménages, agriculteurs ou encore entrepreneurs.

La redistribution de l'excédent, après attribution aux provisions et aux réserves, n'est pas obligatoire. Elle résulte d'une décision du conseil d'administration de l'ECA, prise en fonction des résultats enregistrés l'année précédente. Si elle a pu être prise, c'est principalement grâce à la diminution du nombre de sinistres. «La baisse des dégâts liés aux incendies s'explique, notamment, par les efforts importants entrepris par l'ECA depuis de nombreuses années en matière de prévention», explique Rafael Stuker, responsable du Service communication et accueil. «L'établissement consacre près d'un tiers de ses primes d'assurances à la prévention et à la défense incendie et secours.»

L'ECA mène également depuis deux ans une campagne de sensibilisation ciblée sur les dangers liés aux bougies, à l'électricité ou encore aux inondations.

«Dans la branche des éléments naturels, nous ne déplorons pas d'événements majeurs en 2014, contrairement à 2013, par exemple, qui avait été marquée par la grêle, qui avait touché en juin l'ouest du canton de Vaud», poursuit Rafael Stuker.

C'est également la maîtrise rigoureuse des charges d'exploitation qui a permis à l'ECA d'accorder un rabais exceptionnel à ses clients. «Nous avons respecté rigoureusement les budgets définis d'année en année», conclut Rafael Stuker.

**Alyssa Garcia**

## Chiffre d'affaires en hausse pour Migros

**Le distributeur orange a augmenté ses ventes de 1,7% en terres vaudoises. Il annonce un chiffre d'affaires de 1,174 milliard**

Migros Vaud a annoncé hier avoir réalisé un chiffre d'affaires de 1,174 milliard de francs en 2014. Un résultat qui n'avait pas été atteint depuis 2010 et qui marque une progression de 1,7% par rapport à 2013. C'est le commerce de détail qui tire ces résultats vers le haut, malgré une conjoncture jugée «morose» au début de l'année. Le secteur Gastronomie n'est pas en reste, notamment grâce à la création d'un service traiteur. Les Ecoles-Clubs enregistrent en revanche un recul de près de 5%. Migros Vaud se disait hier encouragé par ces résultats et compte poursuivre l'expansion et la modernisation de son réseau de vente. **A.DZ**

## Une épicerie mobile pour aller approvisionner les démunis

**Un bus financé par Caritas Vaud desservira chaque semaine neuf petites villes du canton**

A peine le gros bus installé sur la place de l'Hôtel-de-Ville d'Echalens, Béatrice a voulu y faire ses courses: «Je me réjouis de remanger une salade, des tomates ou des petits fruits. Même boire un verre de lait à chaque repas est un luxe que je ne peux m'offrir. Et comme je n'ai plus de voiture, je ne peux pas me rendre aux épiceries Caritas de Lausanne ou d'Yverdon.»

Sans le vouloir, cette bénéficiaire de l'aide sociale a joué l'ambassadrice parfaite du nouveau service d'épicerie mobile de Caritas Vaud. Dès lundi, son vieux bus,



**Le vieux bus a été réaménagé en épicerie mobile.** V. CARDOSO

offert par les Transports publics fribourgeois et entièrement réaménagé, desservira chaque se-

maine neuf villes vaudoises: Aigle, Bex, Cossonay, Echallens, Gland, Moudon, Nyon, Orbe et Payerne.

Ce service sera accessible à toute personne au bénéfice de subsides pour les assurances-maladie ayant fait la demande de la Carte Epicerie de Caritas Vaud. Le responsable du secteur vente, Fabien Perret-Gentil, précise que cela concerne 160 000 personnes dans le canton, mais qu'une partie importante de ces bénéficiaires, principalement des retraités et des étudiants, ne connaît pas l'existence de ce service. «Malgré cela, nous avons délivré 30 000 cartes l'an passé, soit le double d'il y a trois ans.»

L'épicerie mobile proposera un assortiment de produits de base - pâtes, farine, beurre, lait -, ainsi que des surgelés et des fruits et légumes frais. Les prix de vente sont, comme dans les cinq épice-

ries permanentes de l'association, 30% à 50% meilleur marché que dans les grandes surfaces. Et, pour éviter que certains clients soient tentés par la revente, les quantités d'achat sont limitées à ce que peut consommer une famille en une semaine.

La transformation du bus a coûté 160 000 fr. et le coût d'exploitation annuel est budgété à 450 000 fr. Les responsables espèrent attirer quelque 10 000 clients par an, pour un chiffre d'affaires de 300 000 fr. Cela laisserait donc un montant annuel de 150 000 fr. à trouver encore sous forme de sponsoring et de dons pour pérenniser ce nouveau service offert aux plus démunis. **S.MR**

[www.caritasepiceriemobile.ch](http://www.caritasepiceriemobile.ch)