

RÉFLEXION · BLOG KOALTO

Halte à la tyrannie des bonnes résolutions, soyons lucides et bienveillants avec nous !

Mouvement, présence et lucidité pour une nouvelle année

Article rédigé par Étienne Roy · 29 janvier 2023

Nous sommes fin janvier. Je reçois des vœux qui me font chaud au cœur et me stimulent pour cette nouvelle année 2023... Dans le même temps, je vois des florilèges d'articles autour de la méthode magique pour les bonnes résolutions, les bons objectifs de début d'année... Alors je me questionne sur mes propres « bonnes résolutions », et avant de laisser mon cerveau me livrer moult injonctions que je connais par cœur... je me dis tout simplement que de toutes façons je ne tiens que rarement et partiellement ces bonnes intentions.

Le poids des injonctions !

Me sentant un peu coupable, je me mets immédiatement à gamberger et identifier quelques objectifs, tous plus plats, plus connus, et que je mets sur l'ouvrage depuis des années... ce qui laisse augurer de l'efficacité dans la mise en œuvre ! En m'écoutant quelques minutes, je vois bien que ces premiers objectifs sont des vestiges d'injonctions entendues des autres, et d'injonctions que je m'impose à moi-même, qui visent toujours à faire plus, mieux.



Côte d'Opale – lieu de ressourcement et de présence

Le mouvement et la présence !

Alors, non satisfait, je décide d'aller faire une grande marche dans un lieu de ressourcement – une plage sur la Côte d'Opale, qui a cet effet magique sur moi : mes pensées s'apaisent, et ma présence est là, bien là, dans la force des éléments de la nature.

Je me mets en mouvement, et en profite pour me reconnecter à mon corps, à mes sensations, à mes émotions, à la nature, à respirer pleinement et à me sentir complètement vivant.

L'émergence !

De cet endroit, dans cet état interne, je laisse réémerger ces 3 questions :

Comment je me sens à l'instant ?

Comment j'ai envie de me sentir cette année 2023 ?

Et si j'avais envie de quelque chose de différent pour moi, ce serait...



Le choix !

Mes réponses furent simples pour 2023 : prendre quelques photos dans l'instant, profiter de ces moments rares et intenses, et partager avec ceux que j'apprécie et avec lesquels j'ai noué ce précieux lien d'humanité.

Merci et très belle année à vous !

À propos de l'auteur

Étienne Roy accompagne les dirigeants, entrepreneurs et équipes dirigeantes dans tous les secteurs économiques depuis plus de 30 ans. Fondateur de Koalto (1991), coach certifié SFCoach, auteur de plusieurs ouvrages sur le leadership et le management.

eroy@koalto.com · 06 60 63 41 61 · www.etienneroy.com · [linkedin.com/in/etienne-roy](https://www.linkedin.com/in/etienne-roy)