

ARRÊTER DE FUMER, FAIRE DU SPORT, MAIGRIR...

Vos résolutions pour 2011

Une année s'en va, une autre commence avec son lot de résolutions. Une nouvelle année est généralement synonyme d'une nouvelle vision, d'un meilleur quotidien, d'une nouvelle hygiène de vie... Des objectifs et des projets qui se

renouvellent chaque année et que les gens s'engagent à atteindre dans le but d'améliorer leur vie.

Combien d'Algériens se disent que «cette année sera la bonne, je vais arrêter de fumer, je

vais faire du sport, me marier, maigrir, terminer mes études, obtenir un visa...», des résolutions que les plus tenaces abandonnent au bout de quelques semaines pour reprendre leur train de vie.

«Je vais arrêter de fumer !»

La cigarette est peut-être le seul phénomène auquel l'être humain se prépare psychiquement des mois pour l'arrêter, avant de reprendre en l'espace d'une journée.

A chaque fin d'année, les fumeurs commencent à se préparer le terrain : documentaires, enquêtes et reportages télé sur les méfaits du tabac, anecdotes, expériences, astuces et l'histoire de gens qui ont pu se débarrasser de la cigarette et comment subitement leur santé s'est améliorée, leur quotidien a changé. Tous les moyens sont bons pour arrêter la cigarette : «C'est le tabac qui me rend anxieux, nerveux, de mauvaise humeur, passif... », commencent subitement les fumeurs à penser afin de haïr la cigarette.

Il s'agit de tout un projet, mais jusque-là, les choses en sont encore au stade de la théorie. Pour passer à la pratique, il faut une date. Quoi de meilleur qu'un 1^{er} janvier, marquant la nouvelle année. «Cette année sera la bonne, la dernière cigarette que je fumerai, ça sera le soir pendant le Réveillon.»

Le lendemain étant un jour férié, on évite de sortir de la maison, afin de ne pas être tenté. Le deuxième jour, on se réveille avec beaucoup de résolutions avant de quitter la maison, chacun à sa manière pour ne pas tomber dans le piège des mille et une raisons qui peuvent encourager le retour à la cigarette. Au premier buraliste, on s'arrête pour se remplir les poches de bonbons, chewing-gum et autres sucreries dans le but de remplacer la cigarette.

Il faut avoir constamment quelque chose à la bouche et essayer de ne voir et de ne penser qu'aux bonnes choses. Perdre patience dans les embouteillages, se disputer ou songer aux petits problèmes quotidiens sont autant de raisons qui peuvent nous faire en une fraction de seconde allumer une cigarette.

Mais pour combien de jours encore... Même s'il existe des personnes qui ont surmonté les difficultés et les épreuves, il faut dire que la plupart reprennent la consommation du tabac au bout d'un temps très court.

«Je vais faire du sport»

Le sport, c'est la santé, l'épanouissement, le remède contre le stress... C'est une chose que tout le monde sait mais peu pratiquent une activité sportive. Le plus difficile, dit-on, c'est de commencer, de faire le premier pas. Faire du sport est générale-



Photo : DR

ment une résolution qui figure dans le programme de chaque personne qui veut changer son rythme de vie à l'approche d'une nouvelle année. Après tout, un jogging ou deux par semaine ça ne fait pas de mal, ça ne demande pas beaucoup de temps et puis il faut dire que ça n'exige pas beaucoup de moyens.

Il faut juste un peu de volonté et organiser son emploi du temps. Alors, on commence par acheter ou chercher dans la vieille armoire, des chaussures appropriées, un survêtement, ensuite trouver un partenaire pour ne pas se lasser vite et passer à l'action.

D'autres s'inscrivent carrément dans des salles de sport (musculatation, karaté, judo, boxe, fitness, aérobic...), histoire de tenir le coup et s'encourager en étant en groupe.

Mais lorsqu'on n'a pas le sport dans le sang, c'est-à-dire pour ceux qui n'ont pas commencé le sport très jeune, il est vraiment très difficile de maintenir la cadence. Au bout de quelque temps, on commence à se trouver des excuses et à s'absenter de temps à autre : «Aujourd'hui, je suis fatigué ou malade, demain j'ai un rendez-vous d'affaires, après-demain une invitation qu'il serait inconvenable de refuser... », avant d'arrêter carrément.

«Je vais maigrir»

L'obésité, peut conduire une personne à être constamment mal dans sa peau. Avec le temps, ça peut devenir un complexe et pour certains «ça gâche la vie». Il faut donc maigrir. Pour

ce faire, il faut adopter une hygiène de vie que les personnes qui veulent perdre du poids s'efforcent à s'imposer pour se débarrasser de cette insupportable graisse qui leur empoisonne la vie. La première des choses, c'est de changer son régime alimentaire. Ne plus manger de gras, de pain, de sauces, éviter les restaurants et les fast-foods...

Pour tenir le rythme, il est conseillé de manger des soupes de légumes, des salades, quelque chose de léger. Ceux qui travaillent vont jusqu'à prendre de la nourriture préparée à la maison dans des boîtes en plastique, afin d'éviter la malbouffe.

Mais il faut dire que ce n'est pas toujours évident de trimer quotidiennement dans son sac de la nourriture, surtout lorsqu'on emprunte les transports en commun. Ni encore de résister à la tentation lorsqu'à midi, les collègues apportent des sandwiches ou vont au restaurant, ni même détourner le regard ou s'obstruer ses narines en passant devant un fast-food. Après quelque temps, on n'hésite plus à prendre un sandwich de karantita. L'autre solution, le sport, on connaît déjà l'histoire !

«Je vais me marier»

Le mariage ! Le vœu de toute jeune fille, le casse-tête de tout jeune homme, même si ce n'est pas toujours le cas. Hormis le choix du partenaire, qui, dit-on, est le plus important, la préparation de la fête, le logement, le travail... sont autant d'obstacles qui font du mariage un grand

projet difficile à réaliser. Pour la fille, l'équation est plutôt simple : «Finis les petits copains pas très sérieux et les aventures amoureuses. Cette année, je vais me trouver un bon gars, fils de bonne famille et me marier au plus tard pendant l'été, de préférence au mois de juillet, comme font la plupart des Algériens.»

Il y a aussi l'âge. Plus on avance dans l'âge, plus on a moins de chances de trouver un mari. Il faut donc faire vite. Une nouvelle année peut être meilleure que la précédente et ramener son lot de «baraka». Pour l'homme, ce sont surtout les moyens et la difficulté de rompre avec la vie de célibataire et ses folies.

La maman, les tantes, les sœurs font pression : «Jusqu'à quand, tu prends de l'âge, les garçons de ton âge sont déjà papas, on connaît une fille bien pour toi ou plutôt trouve-toi une fille bien...».

Il faut donc se décider. Ainsi, le serment est fait : «Cette année, je vais travailler dur, mettre de l'argent de côté, arrêter les folies... et me marier.» Comme le sort et la volonté de l'un (l'homme) sont liés à ceux de l'autre (la femme), si le premier ne se décourage pas au bout de quelque temps, ce n'est pas aussi évident pour le second. La fête est gâchée !

«Je vais terminer mes études»

Trop agacé d'avoir passé plus de temps qu'il n'en faut à l'université, on se décide finalement de s'y mettre sérieusement cette

année. Pour ceux qui sont déjà en dernière année, c'est encore plus simple : «Se sacrifier le temps de deux semestres et décrocher sa licence.» C'est de l'université, dit-on, qu'on garde les plus beaux souvenirs de la vie. «Les copains, les copines, les blagues, les sorties entre amis, le militantisme, la musique... », ce n'est donc pas toujours évident d'avoir la tête aux études ou du moins se concentrer pleinement sur ses cours.

Mille et une raisons qui peuvent retenir l'étudiant d'assister aux cours, surtout si le prof est ennuyeux, les classes surchargées, le bus universitaire qui n'arrive pas à l'heure... Après tout, il y a toujours quelqu'un de sérieux en classe qui peut fournir les cours à ses camarades pour les photocopier.

«Je vais avoir mon visa»

Qui n'a pas songé un jour à entamer une procédure d'obtention de visa pour l'étranger, ne serait-ce que pour passer des vacances, bien que ce n'est rarement le cas. Etudiants, cadres, commerçants, chômeurs en ont tous fait l'expérience, mais il faut dire que la procédure, les frais et la paperasse à fournir sont un peu trop ennuyeux et pas toujours à la portée de tous.

Il y a certaines exigences auxquelles il faut se conformer et pour ce faire, une série de démarches est à entreprendre. D'autant plus que les cas de refus sont beaucoup plus courants.

Le visa, cette griffe sur le passeport qui fait rêver, et pour laquelle certains se sacrifient, font des économies, emploient des centaines de ruses, passent des nuits blanches, branchés sur Internet pour se procurer une invitation, l'hébergement et autres pièces à fournir pour l'obtention d'un visa.

Chaque début d'année le rêve grandit et on se dit que cette année sera peut-être la bonne, car il y a toujours quelqu'un, quelque part, qui a entendu dire qu'à partir de l'année prochaine, telle ou telle ambassade compte faciliter les mesures d'octroi de visas.

C'est pour ce rêve «de ne pas être bousculé dans un bus, lire le journal dans un métro pas trop bruyant, lire un livre dans un jardin public sans être dérangé, ou encore passer sous un immeuble sans qu'on vous crache dessus ou qu'un sac poubelle vous tombe sur la tête», ne serait-ce que le temps de deux semaines. Au bout de quelque temps, on oublie et on continue de vivre.

Mehdi Mehenni