**LMCCI - NOTES DE SYNTHÈSE ― gennaio 2025**

À partir des trois documents suivants, rédigez une note de synthèse de 280 à 310 mots.

Indiquez le nombre de mots en bas de page.

Vous pouvez utiliser le dictionnaire monolingue

**DOCUMENT 1**

**5 bonnes raisons de ne pas prendre de bonnes résolutions (1)**

par Laetitia Reboulleau

<https://www.cosmopolitan.fr/,cette-annee-on-ne-prend-pas-de-bonnes-resolutions,1911258.asp>

Le 31 décembre avance à grands pas, et qui dit veille du nouvel an dit également bonnes résolutions à prendre. Et bien cette année, nous disons non ! Les bonnes résolutions ne passeront pas par nous.

Arrêter de fumer ? Faire un régime ? Aller à la salle de sport ? Ça suffit ! Cette année, nous, on refuse de prendre des bonnes résolutions. Et voilà pourquoi. Parce qu'on ne tient jamais nos bonnes résolutions. Ou alors, seulement pendant les 15 premiers jours. Mais bizarrement, à la fin du mois de janvier, les bonnes résolutions, on les a oubliées.

Parce que les bonnes résolutions sont toujours des contraintes. Travailler plus, perdre du poids... Des objectifs louables, certes, mais qui sont assez contraignants. Pourquoi on ne décide jamais de se faire plus plaisir, de rentrer plus tôt ou de passer plus de temps avec ses copines ou son copain ? Bref, des choses qui nous feraient vraiment envie, quoi.

Parce que les autres nous mettent la pression. "Dis donc, t'avais pas dit que t'arrêtais de fumer, le 1er janvier ?". A prendre des bonnes résolutions publiquement, c'est comme si on signait un contrat tacite avec nos proches. Et ses derniers ne manqueront pas de nous le rappeler.

Parce que ce n'est pas une bonne motivation. Changer quelque chose dans sa vie juste parce qu'on change d'année ? Ça ne marche pas comme ça. Si l'on veut qu'une bonne résolution marche, il faut la prendre parce qu'on en a vraiment envie.

Parce qu'on est déjà parfaite. Sérieusement, vous voudriez changer quoi chez vous ? Rien ! Alors inutile de vous mettre la pression !

1. bonnes résolutions: buoni propositi

**DOCUMENT 2**

**Bonnes résolutions : Est-on vraiment obligé d'être une « meilleure » version de soi-même chaque année ?**

Par Diane Regny

<https://www.20minutes.fr/societe/4018517-20230113-bonnes-resolutions-vraiment-oblige-etre-meilleure-version-chaque-annee>

Perdre du poids, faire plus de sport, arrêter de fumer ou apprendre une nouvelle langue, etc. A l’aube de la nouvelle année, les articles sur les bonnes résolutions et comment s’y tenir s’amoncellent, faisant peser de plus en plus de pression sur nos épaules. Chaque année, des millions de Français dressent un constat sur l’année écoulée et jugent que l’heure de la « reprise en main » est arrivée. Pourtant, plus d’un Français sur deux sait qu’il ne tiendra pas ses vœux pieux dès qu’il les prend. Mais alors, qu’est-ce qui nous pousse à continuer à perpétuer cette tradition?

Les « bonnes résolutions » sont devenues une tradition « normative, héritée d’un modèle néolibéral, qui s’appuie beaucoup sur la pression sociale. Plus d’un Français sur deux estime qu’il serait plus sage de cesser de faire des promesses pour la nouvelle année alors qu’ils savent d’avance qu’ils ne pourront pas les tenir. Et pourtant, la ritournelle des « to do list » annuelles semble impossible à esquiver. Difficile en effet d’affirmer lors du réveillon que vous n’avez pas de bonne résolution quand chacun expose son projet d’obtenir une promotion, de conquérir la salle de sport ou d’arrêter les cigarettes tout en apprenant le mandarin - en position du lotus inversé pour un meilleur équilibre intérieur, évidemment.

D’ailleurs, 56 % des Français poussent leurs proches à tenir leurs résolutions. « On doit être sobre, arrêter de trop se chauffer, protéger la planète et, en plus de ça, on devrait ajouter d’autres résolutions personnelles », liste Amélie Clauzel, dans une référence au Dry January qui a inondé les médias en ce début d’année et aux appels du gouvernement à des économies d’énergie. « Evidemment, les autres et l’extérieur jouent un rôle de miroir et entrent en compte. Mais la société n’a même plus besoin de créer l’injonction, les individus se la créent eux-mêmes, ils l’ont intériorisée », note la fondatrice de Corpscools.

Il faudrait toujours être en mouvement, toujours travailler à s’améliorer, à gommer nos addictions et nos défauts. « Il y a énormément de discours autour du développement personnel qui font reposer toute la responsabilité sur les personnes, en oubliant les déterminants sociaux qui peuvent entrer en jeu », analyse Pelphine.

Or, c’est une méthode qui « fait reposer énormément de culpabilité sur les individus », tance-t-elle. Environ 85 % des Français ne tiennent pas leurs bonnes résolutions. « Avoir des résolutions implique de faire un bilan donc si j’ai échoué - et la plupart des gens échouent, la culpabilisation arrive », explique Amélie Clauzel.

**DOCUMENT 3**

**10 conseils pour réussir à tenir ses bonnes résolutions**

Par Marie Claire

https://marieclaire.be/fr/tenir-bonnes-resolutions-mission-impossible/

Classique. Minuit trois, après avoir échangé bises et bons vœux, on se jure à soi-même de courir deux fois par semaine, d’arrêter la nicotine, de manger plus équilibré, de freiner le shopping compulsif, d’appeler maman plus souvent … Comment s’assurer de tenir ses belles promesses plus de dix jours et éviter la culpabilité qui découle de notre ‘manque de volonté’ ? En échappant au syndrome de la Saint Sylvestre.

Si vous prenez une résolution, soyez modeste dans vos objectifs. La résolution doit être le plus simple et le plus accessible possible. Des exemples ? Quelques minutes d’exercices par jour en plus, un petit changement dans la relation à l’alcool, au tabac ou à la nourriture, une petite expérience de méditation. Des projets à votre portée… Ne vous en moquez pas : il n’y a que les petites évolutions qui produisent de vrais progrès.

Avant de prendre une résolution pour la nouvelle année, souvenez-vous de celles que vous avez réussi à tenir et de celles qui étaient impossibles.

Passez en revue vos succès, vos résolutions tenues. Souvenez-vous de ces moments où vous pensiez que la réussite était impossible… mais que vous y êtes arrivée. Le souvenir des succès passés augmente la confiance en soi… et vous prépare aux nouveaux défis.

Ne remettez pas au lendemain ce que vous pouvez faire dès maintenant. Si vous vous engagez dans un changement, faites le dès le 1er janvier. Dès le 2 janvier, vos chances de succès diminuent ! Car vous trouverez de bonnes raisons pour attendre le 3, puis le 4… voire l’année suivante.

Pas évident de renoncer à un comportement ou une substance qui fait plaisir… Sauf si vous y ajoutez une petite récompense personnelle. À vous d’imaginer votre gratification.Trouvez-vous un allié, un complice ou un confident témoin de la tenue ou non de vos résolutions. Partager sa fierté et ses doutes permet de tenir plus facile son engagement personnel. Et celui-ci sera d’autant plus fort qu’il est collectif. Choisissez avec soin ce partenaire : vous devez être certaine qu’il ne se moquera pas de vous en cas d’échec et n’augmentera pas la pression si vous êtes sur le point de céder.

Ne prenez de résolution que sur ce que désirez vraiment changer.