

Bilan de nouvelle année : ralentir pour mieux avancer

Sylvain ARBAUDIE · 12 février 2025

OPINION

PERSONAL-DEVELOPMENT

REFLECTION

NEW YEAR REALITY CHECK

Slowing down to move forward — intentional change over resolutions

WHY RESOLUTIONS FAIL

No diagnosis of past failures
No concrete plan — just wishes
Too many priorities — willpower is finite

INTENTIONAL CHANGE

Honest assessment of what worked/failed
1-3 areas with concrete plans + milestones
Weekly tracking ritual — adjust as needed

Weekly: 30 min

Review + plan next week

Monthly: 1 hour

Evaluate goal progress

Quarterly: half day

Deep review + priority adjustment

Running fast in the wrong direction is worse than walking slowly in the right one

Slow down to move forward — intentional clarity over resolution lists

Le rituel annuel

Chaque janvier, le même rituel se répète. Des millions de personnes prennent des résolutions : perdre du poids, apprendre une nouvelle technologie, lire plus, coder un projet personnel, obtenir une certification. Et chaque février, la grande majorité de ces résolutions sont déjà oubliées.

Ce n'est pas un manque de volonté. C'est un problème de méthode.

Pourquoi les résolutions échouent

Les résolutions de nouvelle année reposent sur une illusion : l'idée que le changement de calendrier crée un changement de comportement. "Cette année sera différente" est une phrase magique qui nous permet de ne pas examiner pourquoi l'année passée n'était pas différente.

Les vraies raisons de l'échec :

Pas de diagnostic. On fixe des objectifs sans analyser pourquoi les objectifs précédents ont échoué. Si vous n'avez pas réussi à apprendre Rust en 2024, commencer 2025 en disant "cette année, j'apprends Rust" ne change rien. Qu'est-ce qui vous a empêché la dernière fois ? Pas assez de temps ? Pas de projet concret pour appliquer ? Pas de motivation intrinsèque ?

Pas de plan. "Apprendre Kubernetes" n'est pas un plan. C'est un souhait. Un plan, c'est : "Chaque mardi et jeudi de 20h à 21h, je suis le cours Kubernetes de X. En mars, je déploie un projet personnel sur un cluster. En juin, je passe la certification CKA."

Pas de priorités. On prend 10 résolutions quand on a la capacité d'en tenir une seule. La volonté n'est pas infinie. Chaque résolution consomme de l'énergie mentale. Mieux vaut une résolution tenue que dix résolutions abandonnées.

Pas de mécanisme de suivi. Ce qui n'est pas mesuré n'est pas amélioré. Sans suivi régulier (hebdomadaire, pas annuel), les résolutions glissent dans l'oubli.

Ralentir pour mieux comprendre

Ma proposition est contre-intuitive : au lieu de démarrer l'année à pleine vitesse avec une liste de résolutions, **ralentissez**.

Prenez le temps de faire un vrai bilan de l'année passée :

Ce qui a fonctionné

Qu'avez-vous accompli dont vous êtes fier ? Pas les grands projets — les petites victoires aussi. Chaque contribution open-source, chaque bug résolu, chaque article écrit, chaque compétence acquise.

Ce qui n'a pas fonctionné

Soyez honnête. Quels objectifs avez-vous abandonnés ? Pourquoi ? Les raisons sont rarement "je suis paresseux". Elles sont plus souvent "je n'ai pas trouvé le temps", "le projet ne m'intéressait pas vraiment", ou "j'ai sous-estimé la difficulté".

Ce qui a changé

Vos priorités de janvier ne sont pas celles de décembre. La vie évolue. Un changement de poste, un enfant, un déménagement, une maladie — ces événements reconfigurent vos capacités et vos envies. Accepter ce changement est la première étape vers des objectifs réalistes.

L'espace mental

John Maxwell écrit que la plupart des gens vivent leur vie par accident plutôt que par intention. Ils réagissent aux événements au lieu de les créer. Ils subissent leur emploi du temps au lieu de le concevoir.

Créer de l'espace mental pour la réflexion est essentiel. Pas une journée par an (le 31 décembre).

Un rituel régulier :

- **Hebdomadaire** : 30 minutes le dimanche soir pour revoir la semaine et planifier la suivante
- **Mensuel** : 1 heure pour évaluer les progrès vers les objectifs
- **Trimestriel** : une demi-journée pour un bilan profond et un ajustement des priorités

Ce n'est pas de la productivité obsessionnelle. C'est de la clarté intentionnelle.

Comment je fais mon bilan

Voici ma méthode, simple et reproductible :

1. **Lister les accomplissements** de l'année. Tout, sans filtre. Même les petits.
2. **Lister les échecs et les abandons.** Sans jugement. Juste les faits.
3. **Pour chaque échec, identifier la cause racine.** Pas "manque de motivation" (c'est un symptôme), mais la vraie cause.
4. **Identifier 1 à 3 domaines** où investir cette année. Pas 10. Un à trois.
5. **Pour chaque domaine, créer un plan concret** avec des jalons mensuels.
6. **Définir un rituel de suivi** (hebdomadaire de préférence).

Le changement intentionnel

Le vrai changement ne vient pas d'une résolution de nouvelle année. Il vient d'une décision intentionnelle, soutenue par un plan, suivie régulièrement, et ajustée quand la réalité l'exige.

C'est moins romantique qu'une liste de résolutions écrite à minuit avec un verre de champagne. C'est infiniment plus efficace.

Ralentir pour réfléchir n'est pas perdre du temps. C'est investir du temps dans la direction. Parce que courir vite dans la mauvaise direction, c'est pire que marcher lentement dans la bonne.

Conclusion

Ne faites pas de résolutions. Faites un bilan. Identifiez ce qui compte. Construisez un plan.
Suivez-le. Ajustez-le.

Ralentissez pour mieux avancer.

Cet article a été initialement publié sur [Medium](#).