

# NN aide les Belges à tenir leurs bonnes résolutions

Et donne un coup de pouce aux nouveaux bourgmestres

**Dossier de presse**  
**Pour tenir vos**  
**bonnes résolutions,**  
**partagez-les !**





# Pour tenir vos bonnes résolutions, partagez-les !

Bruxelles, le 1er janvier 2019 - Le 1er janvier est traditionnellement le jour où presque tous les Belges annoncent leurs bonnes résolutions. Pourtant pas moins de 80 pour cent des gens n'arrivent pas à mettre ces résolutions en pratique. L'assureur-vie NN voudrait changer les choses. Via [www.resolutionsassurees.be](http://www.resolutionsassurees.be), NN appelle tous les Belges à partager le plus possible leurs résolutions. Car faire connaître ses résolutions au plus grand nombre accroît la pression sociale et les chances de les tenir. Les bourgmestres belges, pour qui 2019 marque le début d'une nouvelle ère politique, sont aussi invités à faire connaître publiquement leurs bonnes résolutions. La campagne est également soutenue par la présentatrice et animatrice Sandrine Corman et le dj de Qmusic, Sam De Bruyn, qui annonceront leurs bonnes résolutions personnelles.

Qui dit nouvelle année, dit nouveaux projets. Ainsi, pratiquement tout le monde entend prendre des bonnes résolutions. Manger plus sainement, bouger plus, aller rendre visite plus souvent à ses grands-parents ou chercher enfin un nouveau job ou une nouvelle aventure... Exprimer ses bonnes résolutions n'est qu'une façon de concrétiser ce que l'on aurait dû faire depuis longtemps.

## Vos résolutions assurées !

La réalité nous apprend pourtant que pas moins de 80 pour cent des Belges n'arrivent pas à concrétiser leurs projets et qu'après quelque temps, ces bonnes résolutions sont mises de côté jusqu'à l'année suivante.

La Coach de Vie **Geneviève Foret**, explique pourquoi il est si difficile de tenir nos bonnes résolutions : « Changer une habitude ou un comportement demande du temps, implique des contraintes et requiert de la volonté. Il faut environ 21 jours pour créer une nouvelle connexion neuronale et donc un nouveau réflexe. Si on n'a pas l'habitude de se contraindre à certaines choses, tout ce qui nous demande un effort

devient extrêmement compliqué. Pour tenir ses bonnes résolutions jusqu'au bout, la première chose est de se fixer un seul objectif à la fois. Il faut que cet objectif soit atteignable, précis, mesurable et il est important que la personne ait réellement envie de l'atteindre. »

L'assureur appelle donc tous les Belges à rendre publiques leurs bonnes résolutions.

Via le site [www.resolutionsassurees.be](http://www.resolutionsassurees.be), les Belges peuvent enregistrer leurs bonnes résolutions. NN veillera ensuite à ce qu'elles soient partagées de manière ludique avec le plus de personnes possible au sein de leur famille, leurs amis et leurs connaissances. Par le biais de bannières en ligne, sur les réseaux sociaux... De manière à ce que le plus de gens possible soient au courant de ces bonnes résolutions. C'est une façon d'augmenter la pression sociale et d'accroître les chances de tenir ses engagements. NN, l'assureur le plus personnel, s'est d'ailleurs donné pour mission d'aider les Belges sur la voie d'une vie saine et heureuse. Car cela reste, en fin de compte, la meilleure assurance-vie.

## La bonne résolution de Sandrine Corman : passer moins souvent l'aspirateur !

La campagne est soutenue par la présentatrice et animatrice **Sandrine Corman** et le dj de Qmusic **Sam De Bruyn**. Sandrine a décidé de passer moins souvent l'aspirateur en 2019 car cela devient une véritable obsession : « Passer l'aspirateur est devenu une véritable manie chez moi. Il arrive souvent que je le passe plusieurs fois par jour. Parfois je suis assise dans le canapé et soudain je vois de la poussière sur le sol. Je me lève alors d'un bond pour aller chercher mon aspirateur. Quand je pars en vacances avec mon mari et mes enfants, il arrive souvent que je passe une dernière fois un petit coup d'aspirateur avant de claquer la porte. Même s'il est 4 heures du matin et que tout le monde m'attend dans la voiture. Je ne peux pas m'en empêcher, même si personne ne sera à la maison pendant deux semaines. Mon mari me dit souvent que je devrais au moins essayer de le passer une seule fois par jour. Ce n'est pas une mauvaise idée, mais je vais vraiment devoir faire des efforts, car je suis une véritable toquée de l'aspirateur ! »

**Sandrine Corman : « Passer l'aspirateur est devenu une véritable manie. Je le passe même plusieurs fois par jour ! Je vais devoir redoubler d'efforts pour tenir ma bonne résolution. »**

Sam a, quant à lui, décidé de cuisiner davantage pour son mari, en 2019 : « Avant, c'était toujours moi qui cuisinais à la maison. Même après une longue journée de travail, je préparais chaque jour un repas du soir frais et nourrissant. Jusqu'à ce qu'un jour j'en aie assez de tout ça. Sur un coup de tête, j'ai dit à mon mari : « À partir de maintenant, c'est ton tour ! ». Depuis ce jour-là, cela fait bien 7 ans, c'est lui qui cuisine chaque jour. Et, depuis lors, je peux compter sur les doigts d'une main les quelques fois où je me suis mis derrière les fourneaux. Si on ne peut pas faire autrement, je commande une pizza ou je lui offre un resto pour ne pas devoir cuisiner. Alors qu'avant j'aimais vraiment ça. J'ai à nouveau envie de m'amuser en cuisine et de reprendre mes responsabilités à la maison. »



## Un petit coup de pouce pour les nouveaux bourgmestres.

2019 sera aussi une année politique importante. Le mois prochain, pas moins de 589 bourgmestres belges prêteront serment. Pour eux, le 1er janvier marque le début d'une période de 6 années durant laquelle ils vont devoir jouer un rôle crucial pour le bien-être et le bonheur des habitants de leur commune. Les bourgmestres prennent déjà de bonnes résolutions pour leurs concitoyens, mais NN désire les encourager à aller encore plus loin, car des bourgmestres qui prennent des bonnes résolutions à l'égard de leurs habitants rendent aussi ces habitants plus heureux.

NN offre donc aux bourgmestres l'opportunité d'augmenter leurs chances de réussite en dévoilant publiquement leurs bonnes résolutions sur [www.resolutionsassurees.be](http://www.resolutionsassurees.be). Thierry de Bournonville, bourgmestre de Stavelot et Philippe Bontemps, bourgmestre de Durbuy, donnent le bon exemple :

**Thierry de Bournonville, bourgmestre de Stavelot** : « Ce que je désire avant tout pour 2019, c'est que les habitants de Stavelot soient heureux de vivre dans leur commune, que ceux qui n'ont pas d'emploi en trouvent et que le pouvoir d'achat soit amélioré. Je tiens pour cela à entreprendre de nombreuses actions qui permettront d'améliorer la vie au sein de la commune et la mobilité et sécurité de mes concitoyens. Par exemple, progresser dans le dossier de la salle culturelle, réaménager certaines routes et infrastructures. 'Toujours mieux' est pour moi le mot d'ordre et la manière de garantir le bonheur et la satisfaction des habitants de Stavelot. »

**Philippe Bontemps, Bourgmestre de Durbuy** : « En 2019, j'aimerais mettre l'accent sur une plus grande communication avec mes concitoyens. J'aimerais communiquer davantage sur les actions qu'entreprend le Collège communal en matière d'économie d'énergie et de diminution de l'emprunte énergétique, afin que mes concitoyens voient réellement de quelle manière nous participons à l'amélioration de leur quotidien. Mes principales préoccupations seront le développement durable et la protection environnementale, domaines dans lesquels je suis et resterai très actif en 2019. Les citoyens de la Ville de Durbuy semblent satisfaits de la direction que nous avons prise avec le Collège communal et je souhaite poursuivre dans cette voie pour leur apporter pleine satisfaction tout au long de l'année 2019. »

## Vous aussi, vous avez envie de concrétiser vos bonnes résolutions cette année ?

Surfez sur [www.resolutionsassurees.be](http://www.resolutionsassurees.be) et exprimez vos bonnes résolutions ! NN veillera ensuite à ce qu'elles soient partagées de manière ludique avec le plus de personnes possible au sein de votre famille, vos amis et connaissances. Par le biais de bannières en ligne, sur les réseaux sociaux... Pour que le plus de gens soient au courant de ces bonnes résolutions.

De cette manière, la pression sociale augmentera, et vous aurez ainsi plus de chances de réussir à tenir vos bonnes résolutions en 2019.



# Cinq conseils utiles de la Coach de Vie Geneviève Foret pour tenir vos bonnes résolutions

Quelles sont vos bonnes résolutions pour 2019 ? Manger plus sainement, bouger plus, aller plus souvent rendre visite à votre grand-mère, chercher enfin un nouveau job ? Annoncer ses bonnes résolutions est souvent une façon de concrétiser ce que vous auriez dû faire depuis longtemps. Pourtant, la grande majorité des Belges ne parviennent pas à tenir leurs bonnes résolutions. Selon la Coach de vie Geneviève Foret, il y a différentes façons de vous aider à réussir. **Ces cinq conseils vous aideront à progresser :**

## 1. Fixez-vous un objectif à la fois.

Pour tenir ses bonnes résolutions jusqu'au bout, la première chose à faire est de se fixer un seul objectif à la fois. Si je décide de me mettre au sport, d'arrêter de fumer, d'aller plus souvent rendre visite à ma famille, de moins surfer sur Internet, mon cerveau va, à un moment donné, déclarer forfait car tous ces différents objectifs représentent beaucoup trop de contraintes. Et changer une habitude, un comportement, implique énormément de contraintes. Il est donc primordial de se fixer un objectif à la fois et d'y réfléchir à l'avance. Pour cela, il faut, dès le début du mois de décembre, faire le bilan de l'année qui s'écoule et déterminer ce qu'on voudrait améliorer au cours de l'année à venir.

## 2. Soyez convaincu(e) de l'intérêt de votre objectif.

Il est primordial d'être convaincu(e) des intérêts des objectifs qu'on se fixe. Pour atteindre un objectif, il faut que vous en ayez réellement envie et non que vous le fassiez pour faire plaisir à votre entourage. Il est important que les autres vous encouragent dans la réalisation de cet objectif, mais c'est à vous d'être acteur de votre vie. Le faire pour soi est gage de réussite.

## 3. Partagez vos bonnes résolutions.

Parler de ses bonnes résolutions à ses proches peut aider à les concrétiser. Je préconise souvent d'en parler à des personnes de confiance, qui peuvent nous encourager dans les moments plus difficiles, lors desquels nous pourrions baisser les bras. Certaines personnes ont la plume facile. Pourquoi ne pas tenir un blog ? Cela leur permet de partager leur parcours et leur évolution avec d'autres. Elles entrent ainsi dans un cercle vertueux car les personnes qui lisent leurs articles les encourageront et auront peut-être envie de suivre leurs progrès.

## 4. Allez de l'avant

Il est possible que votre motivation ait des failles et que certaines périodes soient plus difficiles que d'autres. Gardez en tête que ce sont des choses qui arrivent, mais surtout n'abandonnez pas. Vous avez toutes les ressources nécessaires pour rebondir et aller de l'avant. Et puis, vous serez tellement heureux une fois votre objectif atteint !

## 5. Félicitez-vous et récompensez-vous !

Chaque fois que vous atteignez une partie de votre objectif, il est important que vous vous félicitez. Quand vous avez atteint votre but, récompensez-vous ! Se récompenser permet d'entretenir la volonté, élément indispensable pour atteindre les objectifs que vous vous fixez.





## À propos de NN

En tant qu'expert dans les produits d'assurance de protection, NN mène et inspire le débat autour de la santé et du bonheur. Chacun de nous est unique mais, dans le fond, nous désirons toutes et tous la même chose : une vie saine et heureuse. Le souhait de NN est d'aider les Belges dans leur quête vers plus de bonheur.

NN développe son expertise en matière de protection et de bonheur au travers d'analyses scientifiques. Le groupe souhaite également étendre son action à plus large échelle au sein de notre société, avec pour objectif, rendre les Belges heureux. Dans ce contexte, la chaire NN consacrée à l'enquête nationale du bonheur (UGent) endosse un rôle essentiel pour répondre à la question : « Qu'est-ce qui rend les Belges heureux ? ». Comme le bonheur est un concept très personnel que chacun tient partiellement entre les mains, NN propose également des outils concrets grâce auxquels le Belge peut se mettre en quête de son propre bonheur.

En tant qu'assureur-vie, NN offre une protection grâce à des solutions innovantes (invalidité et décès, épargne-pension de la branche 23) et un vaste réseau de courtiers et de partenaires du secteur bancaire. NN compte 1,4 millions de clients en Belgique et appartient à NN Group, un assureur et gestionnaire d'actifs international qui jouit d'une excellente position de capital et est actif dans 18 pays à travers le monde.

Pour de plus amples informations à propos de l'Enquête nationale du Bonheur et plus de conseils pour une vie plus heureuse, rendez-vous sur : [www.belgesheureux.be](http://www.belgesheureux.be)

Pour en savoir plus sur NN : [www.nn.be](http://www.nn.be)



## Contact presse

Annelore Van Herreweghe

[communicatie@nn.be](mailto:communicatie@nn.be)

 0494 17 02 00