

- Angelina Jolie et Brad Pitt : la fin d'un divorce sous haute tension
- Ahmed Adawiya, icône de la chanson égyptienne, s'éteint à 79 ans

7 DAYS LIFESTYLE

01-01-2025



Résolutions du Nouvel An : pourquoi abandonne-t-on si vite ?



www.pressplus.ma



LE KIOSQUE 2.0 DE L'ODJ MÉDIA

100%
FREE



Pressplus est le kiosque 100% digital et augmenté de **L'ODJ Média** du groupe de presse **Arrissala SA** qui vous permet de lire une centaine de nos **magazines, hebdomadaires et quotidiens** gratuitement.

Que vous utilisiez votre téléphone mobile, votre tablette ou même votre PC, **Pressplus** vous apporte le kiosque directement chez vous



SCAN ME

Résolutions du Nouvel An : pourquoi abandonne-t-on si vite ?

Au début de l'année, les résolutions sont un moyen de se donner un nouveau départ. Pourtant, bien souvent, elles sont abandonnées avant même d'avoir vu des résultats.

Les ambitions disparaissent petit à petit

Chaque année, début janvier, les bonnes résolutions sont au cœur des discussions : arrêter de fumer, faire plus de sport, manger plus sainement, économiser de l'argent, lire davantage...

Mais rapidement, la motivation se dissipe et nos ambitions disparaissent, souvent bien avant la fin de l'hiver.

Alors pourquoi est-il si difficile de tenir nos résolutions, et surtout, comment y remédier pour 2025 ?

Des objectifs trop ambitieux ou irréalistes

Le problème majeur des résolutions réside souvent dans leur formulation. En début d'année, nous sommes pleins d'énergie et d'optimisme, prêts à changer radicalement nos habitudes.

Cependant, nous nous fixons parfois des objectifs qui, bien que louables, sont trop ambitieux. Vouloir arrêter de fumer du jour au lendemain, par exemple, peut être une résolution admirable, mais est-ce réellement réalisable si la personne n'est pas prête à faire ce sacrifice ?

Il en va de même pour ceux qui souhaitent intégrer un programme de sport intensif sans avoir réfléchi à l'impact que cela aura sur leur emploi du temps et leur niveau d'énergie.

Avant de se lancer dans des changements radicaux, il est essentiel d'évaluer si nous avons les ressources nécessaires – temps, énergie, soutien – pour atteindre ces objectifs.

Un manque de planification

Avoir une résolution est une chose, mais avoir un plan pour l'atteindre en est une autre. Beaucoup de personnes formulent des intentions vagues : « Je veux être plus en forme », « Je veux être plus productif ».

Mais sans définir des actions concrètes et mesurables, ces souhaits se transforment rapidement en simples désirs, et la motivation diminue peu à peu.



Par exemple, si votre objectif est de faire plus de sport, il est important de planifier des séances spécifiques, avec des horaires fixes dans votre agenda.

De même, si vous souhaitez arrêter de fumer, l'adoption d'un programme par étapes peut rendre la transition moins abrupte. Fixer des objectifs à court terme, avec des étapes intermédiaires, permet de mesurer sa progression et de maintenir l'élan pour des résolutions à plus long terme.

L'attente de résultats immédiats

Nous vivons dans une société de gratification instantanée, où tout semble à portée de main grâce à la technologie et à la rapidité de l'information.

Cette recherche constante de résultats immédiats influence également notre approche des résolutions. Pourtant, changer nos comportements et habitudes demande du temps.

Les nouvelles habitudes prennent environ 21 jours pour être intégrées et devenir naturelles, mais la pression d'obtenir des résultats rapides nous pousse souvent à abandonner.

Si les résultats ne sont pas visibles rapidement, la tentation de renoncer est forte.

Cela est particulièrement vrai dans le cadre de résolutions comme la perte de poids, l'arrêt du tabac, ou l'amélioration de la condition physique.

Ces objectifs nécessitent de la patience, une patience que beaucoup d'entre nous ont du mal à entretenir dans un monde qui valorise la rapidité et l'efficacité.

Enfin, il faut surtout accepter l'idée que le chemin vers le succès est semé d'embûches et que la persévérance est la clé du changement permet de surmonter cette peur et de rester motivé, même après quelques revers.

Brèves Lifestyle



Jocelyne Wildenstein : l'adieu d'une "icône féline"

Décès de Jocelyne Wildenstein : la "femme chat" et figure de la jet-set s'éteint à Paris

Jocelyne Wildenstein, surnommée la "femme chat" pour ses nombreuses chirurgies esthétiques, est décédée mardi à Paris, à 78 ans.

Personnage emblématique de la jet-set, elle laisse derrière elle une vie marquée par un divorce record, un amour pour l'art et les animaux, et une notoriété légendaire.

Jerry Seinfeld découvre le Maroc avec Gad Elmaleh

Une escapade culturelle guidée par Gad Elmaleh

L'humoriste américain Jerry Seinfeld découvre pour la première fois le Maroc en compagnie de son ami Gad Elmaleh.

Un voyage entre rires, patrimoine culturel et immersion artisanale, renforçant leur complicité.

Ce séjour promet des moments mémorables et des anecdotes inédites, mêlant humour et authenticité.



Ahmed Adawiya, icône de la chanson égyptienne, s'éteint à 79 ans

Adawiya : l'étoile égyptienne s'éteint
Le chanteur égyptien Ahmed Adawiya est décédé à 79 ans après une longue maladie.

Figure marquante des années 70 et 80, il a captivé la rue égyptienne avec des mélodies comme Zahma Ya Donia Zahma et Bint El Sultan.

Sa carrière s'est étendue au cinéma, où il a marqué une génération.

Adawiya restera une voix inoubliable de la culture populaire égyptienne.



Que faire avec les coquilles d'huîtres ?

Les coquilles d'huîtres ne doivent pas finir à la poubelle. Elles sont riches en minéraux et peuvent être recyclées de multiples façons.

Vous pouvez les utiliser comme engrais naturel pour votre jardin, en les broyant finement pour enrichir le sol en calcium. Elles peuvent aussi servir de décoration originale pour vos plantes ou même être transformées en éléments de construction, comme dans certains travaux de maçonnerie. Un geste écolo et pratique pour limiter le gaspillage !

Le marc de café, un répulsif naturel contre les pucerons

Le marc de café s'avère un excellent répulsif naturel contre les pucerons, grâce à son odeur désagréable pour ces insectes.

Saupoudrez-le au pied de vos plantes trois à quatre fois par semaine pendant deux semaines, en veillant à ce qu'il soit bien sec pour éviter la moisissure. Son effet ne se limite pas aux pucerons : il éloigne aussi les fourmis, limaces et escargots, tout en enrichissant le sol avec ses nutriments. Utilisé en compost ou mélangé à la terre, il améliore la structure du sol et nourrit vos plantations. Attention à ne pas l'utiliser en excès pour préserver l'équilibre du sol.



Clémentine et mandarine : comment distinguer ces deux agrumes ?

Clémentines et mandarines se distinguent par leur taille, leur goût et leur praticité. La mandarine, plus grosse et juteuse, a une peau rugueuse difficile à éplucher, tandis que la clémentine, petite et ronde, est appréciée pour sa peau lisse et facile à retirer.

Côté saveur, la mandarine est douce, la clémentine plus acidulée. Disponibles en automne-hiver, les clémentines se consomment jusqu'au printemps. Ces deux agrumes regorgent de vitamines C et B9 pour un plaisir sain.



Angelina Jolie et Brad Pitt : la fin d'un divorce sous haute tension

Après huit longues années de procédures judiciaires, le divorce entre Angelina Jolie et Brad Pitt, l'ancien couple mythique de Hollywood surnommé "Brangelina", semble enfin trouver une conclusion.

Ce lundi 30 décembre, les deux acteurs ont signé une convention de divorce, marquant un tournant décisif dans cette affaire complexe et médiatisée.

L'information, révélée par le magazine People, a été confirmée par James Simon, l'avocat de l'actrice.



Selon lui, Angelina Jolie, qui avait initialement demandé le divorce en septembre 2016, aspire désormais à "trouver la paix". Ce souhait reflète l'exaspération et la fatigue accumulées au fil des années de batailles judiciaires.

Une séparation tumultueuse et des enjeux familiaux

Le divorce entre Angelina Jolie et Brad Pitt dépasse largement le cadre d'une simple séparation. À l'origine, leur union semblait idyllique : après s'être rencontrés en 2005 sur le tournage du film "Mr. and Mrs. Smith", les deux stars avaient officialisé leur relation, puis s'étaient mariées en 2014. Mais en 2016, tout bascule. Angelina Jolie prend la décision de quitter Brad Pitt, emmenant avec elle leurs six enfants.

Depuis, la garde de ces derniers a été un point central du conflit. En 2018, un accord avait été trouvé concernant leur prise en charge, mais les tensions ne se sont jamais réellement apaisées.

Aujourd'hui, seuls les jumeaux Knox et Vivienne, âgés de 16 ans, sont encore mineurs. Les autres enfants ont atteint leur majorité, et certains ont même pris des décisions symboliques fortes.

En août dernier, Shiloh, l'une des filles du couple, a choisi de changer légalement de nom pour porter uniquement celui de sa mère : Shiloh Jolie.

Des conflits qui dépassent la sphère personnelle

Au-delà des questions familiales, d'autres différends ont alimenté cette saga judiciaire. Parmi eux, la vente par Angelina Jolie de ses parts du château Miraval, un domaine viticole situé dans le sud de la France que le couple avait acquis ensemble. Brad Pitt a accusé son ex-femme d'agir avec des "intentions malfaisantes", tandis qu'Angelina Jolie a porté des accusations graves contre lui : elle affirme que l'acteur aurait violenté deux de leurs enfants lors d'une dispute à bord d'un jet privé en 2016.

Cette affaire rappelle que même les unions les plus glamour peuvent cacher des réalités complexes et douloureuses. Si cette convention marque une étape importante dans leur séparation, elle ne garantit pas pour autant la fin des tensions entre les deux stars.



NEW

Allo Ciné, what's new ?

**Les classiques tombent dans le domaine public :
une nouvelle vie pour Tintin, Popeye et le Boléro**



Chaque début d'année, une transition culturelle significative a lieu : des œuvres emblématiques, âgées de 95 ans, perdent leurs droits d'auteur aux États-Unis. Ce processus ouvre un vaste éventail de possibilités créatives, car ces chefs-d'œuvre deviennent accessibles au grand public sans restrictions juridiques.

En 2025, la liste des œuvres tombant dans le domaine public s'annonce particulièrement prestigieuse, mettant à l'honneur des personnages légendaires, des chefs-d'œuvre littéraires et des créations cinématographiques et musicales intemporelles.

Parmi les stars de cette transition figurent deux géants de la bande dessinée : Tintin, créé en 1929 par le Belge Hergé, et Popeye, le célèbre marin imaginé par l'Américain Elzie Crisler Segar.

Ces personnages, qui ont marqué des générations, peuvent désormais être adaptés et réinventés sans autorisation préalable, offrant des perspectives infinies pour les créateurs contemporains.

Cliquer sur l'image pour plus de détails



WEB RADIO DES MAROCAINS DU MONDE

ويب راديو مغاربة العالم

+750.000 AUDITEURS PAR MOIS | ÉMISSIONS, PODCASTS & MUSIC

R212
LDJ

DISPONIBLE SUR
Google Play



SCAN ME!