

La clé d'une bonne routine matinale

Salut chers amis, merci de me rejoindre pour cette nouvelle vidéo. Effectivement, comme les enfants l'ont dit dans l'introduction, je parle énormément de ce sujet de développement personnel qui est la routine matinale. Qu'est-ce qu'une bonne routine matinale ? J'en parle souvent parce que, premièrement, ce sujet me passionne et deuxièmement, vous êtes très très nombreux à me poser des questions sur le sujet. Je reçois plein de questions sur la routine matinale, comment la mettre en place, etc. Et troisièmement, je lui attribue une grande partie des choses que j'ai réussi à mettre en place. C'est vraiment pour ça que tu m'entends très souvent parler de la routine matinale.

Qu'est-ce qu'une routine ? Ça veut dire quoi ? Je vais le dire très brièvement avant de te donner vraiment la clé. Moi, ça fait huit ans que j'ai une routine matinale et s'il y a bien une chose qui est importante, une chose à comprendre, c'est celle-là et c'est ce dont on va parler aujourd'hui. Avant ça, je dois rappeler pour ceux qui découvrent Français Authentique via cette vidéo ce qu'est une routine matinale.

Une routine, c'est quelque chose que tu fais tous les jours, que tu répètes tous les jours. Ça peut être d'aller marcher, ça peut être de prendre ton petit déjeuner. Si tu prends ton petit déjeuner tous les matins, ça fait partie de ta routine. Donc, une routine matinale, c'est des choses que tu fais tous les matins de la même façon, toujours pareil. Ça, c'est une routine matinale.

Dans la routine matinale telle que je l'entends, il y a l'idée que tu te réserves du temps pour faire des choses liées à ton développement. Et pour ça, tu te lèves plus tôt que l'heure à laquelle tu devrais te lever normalement. Si tu as besoin, pour arriver à l'heure au travail, de te lever à 7h00, eh bien, si tu as une routine matinale, tu vas décider de te lever à 6h30 ; comme ça, de 6h30 à 7h00, eh bien, tu vas faire des choses pour toi, tous les jours la même chose, pour ton développement personnel. Et ensuite, à partir de 7h00, tu prends ton petit déj, tu te prépares, tu te laves pour aller au travail. Ça, c'est une routine matinale.

Encore une fois, j'ai une routine depuis 8 ans ; ça a beaucoup évolué, l'heure de lever a changé, varié de 5h00, 5h30, 6h00, mais ma routine matinale, ça a toujours été la chose qui me permet d'aller plus loin. Ça a été la chose qui me permettait de créer Français Authentique en ayant deux enfants en bas âge et un job de chef de projet. Ça a été ce qui m'a permis d'investir du temps dans mon développement personnel, de lire chaque matin alors que je n'avais pas le temps le reste de la journée puisque je devais m'occuper de mon travail, de Français Authentique et de ma famille. Donc, vraiment, j'attribue énormément de choses que j'ai réussies à ma routine et c'est pour ça que j'en parle si souvent.

Ma routine actuelle, elle est simple ; maintenant, je l'ai simplifié, j'en parle dans un podcast qui va bientôt sortir. En gros, j'ai une routine d'une heure trente. Je commence par faire de l'exercice (renforcement musculaire et trampoline). Je me lève à 6h00 et jusque 6h45 à peu près, je fais de l'exercice (renforcement musculaire, trampoline). Ensuite, pendant une bonne vingtaine de minutes, 20-25 minutes, j'écris dans mon journal et je lis Daily stoic et le taoïsme au quotidien (ce sont des livres dont je lis une page chaque jour). Et une fois que j'ai fait ça, je vais lire pendant environ 30 minutes. En tout, ça fait une heure trente et ça me permet vraiment de bien, bien démarrer la journée.

Quelques conseils pour ceux qui veulent mettre en place une routine. J'ai deux conseils :

– La première chose si tu veux mettre en place une routine : commence doucement. Ne te dis pas, si aujourd'hui, tu te lèves à 7h00 du matin : « A partir de demain, je me lève à 5:00 ». Ça ne marche pas ! Tu ne peux pas passer de 7h00 à 5h00, ou, tu peux, mais tu vas très vite te dégoûter, tu vas très vite... Ton corps va dire : « Oh, c'est trop d'un coup ! » Donc, commence doucement. Une routine matinale, c'est un truc que tu veux mettre en place jusqu'au bout de ta vie. Moi, encore une fois, ça fait 8 ans, ça évolue tout le temps, j'évolue dans les activités, dans l'heure de début, mais j'ai envie d'avoir une routine pour toute ma vie. Donc, ça ne sert à rien de se "cramer". On dit ça pour dire "se fatiguer, s'épuiser" dès le début. Prends tout temps.

– Et la deuxième chose : démarre simplement. Fais une ou deux activités, un peu de sport, un peu de lecture, par exemple au début. Ensuite, tu peux tester. Moi, en huit ans, j'ai testé à peu près tout ce qui était possible : méditation, respiration, douche froide, affirmation, visualisation, plein de choses. A un moment, c'est devenu trop complexe et c'est pour ça que j'ai resimplifié. Essaie d'avoir quelque chose de simple, c'est vraiment une chose qui est super importante.

La grande clé, ce n'est pas ce que je viens de dire, la grande, grande, grande clé, ce que j'ai mis longtemps à comprendre à force d'erreurs, de tests et ce que je veux que tu retiennes de cette vidéo... tout ce que je t'ai dit jusqu'à présent, tu l'oublies si tu veux sauf qu'avoir une routine, c'est important – ça, tu le gardes en tête – mais la clé, ce que je veux que tu comprennes, c'est qu'une bonne routine matinale (routine du matin), ça démarre la veille au soir. Le temps de préparation la veille au soir, c'est : comment tu vas passer ta soirée qui détermine si tu auras une bonne routine matinale ou pas. Et pour ça, j'ai quelques petits trucs qui sont évidents mais qui sont primordiaux en fait. Chaque fois que j'ai échoué avec une routine matinale, soit je n'ai pas suivi la routine ou qu'elle n'était pas efficace, ça a toujours été parce que j'avais fait les mauvaises choses la veille au soir. Donc, c'est pour ça que c'est super important de garder ça en tête.

Première chose, ce qui paraît évident, c'est de se coucher assez tôt. Bien sûr, c'est le revers de la médaille. Tu vas gagner beaucoup grâce à ta routine – ça, c'est la médaille – le revers de la médaille, c'est ce qui est négatif ou c'est l'effort que tu devras faire : c'est de te coucher plus tôt. Moi, je me réserve grand minimum 7 heures de sommeil. Ça veut dire que, puisque je me lève à 6h00, il faut qu'à 11h00, j'aie éteint la lumière au plus tard. J'essaye que ce soit 7h30, mais en tout cas, voilà, il faut que tu te couches assez tôt. C'est une partie de la préparation de la veille.

Deuxième chose : prépare tes affaires. Quand tu vas te réveiller le matin pour ta routine, t'auras pas envie d'aller préparer ton livre, préparer tes affaires de sport, etc. Prépare tout la veille au soir. Moi, la veille au soir, je fais en sorte d'avoir mes affaires de sport qui sont prêtes, d'avoir mes haltères qui sont prêtes, mon trampoline ; j'ai mon journal dans lequel je vais écrire avec mes livres qui sont prêts ; j'ai mon casque (puisque j'écoute des MP3 en faisant du sport) qui est prêt. Tout est prêt pour rendre le démarrage de la routine matinale facile. C'est super super important.

Troisième point super important à exécuter la veille au soir, c'est d'avoir un bon esprit. On dit souvent que la dernière pensée que tu as le soir, ce sera la première pensée que tu auras le lendemain matin et ça, je l'ai souvent vérifié. Donc, si le soir, tu te dis : « Oh, demain, il faut que je me lève tôt, ça va être dur, je vais être crevé ! », ce sera le cas, ça va se vérifier. Quand tu vas te réveiller, tu vas dire : « Oh, je suis crevé, c'est trop dur, il est trop tôt ! » parce que tu as eu cette pensée la veille au soir. Si, par contre, tu te dis : « Hey, demain, je vais me lever, je vais avoir la pêche, je vais suivre ma routine, je vais être en pleine forme, ça va être cool ! », eh bien, ça va se vérifier exactement de la même façon. Donc, l'état d'esprit que tu as le soir, il est super important.

Et dernier conseil qui va dans le même esprit, c'est d'éviter d'avoir un smartphone ou d'utiliser ton smartphone ou ton ordi dans les derniers moments de la journée parce qu'on est tous pareil. Le soir, t'as plus d'énergie, t'as plus de motivation, t'as plus de volonté, donc, si tu prends ton ordi ou ton smartphone, qu'est-ce que tu vas faire ? Tu vas glisser, tu vas regarder Facebook, Instagram, tu vas regarder comme ça ou tu vas regarder Le Monde de façon totalement passive ; tu vas bouger comme ça et regarder sans être actif ou sans être proactif. Et si tu termines ta journée de cette façon, de façon totalement non proactive, eh bien, le lendemain matin, tu risques vraiment d'être dans le même état d'esprit. Et moi, je le vois : les fois où je prends mon téléphone dans le lit et je commence à faire ça, à regarder les choses, tac, le lendemain matin, je suis tenté de faire la même chose pendant ma routine, ce qui est catastrophique. Pourquoi se lever tôt si c'est pour regarder n'importe quoi sur le smartphone ? Ça n'a aucun sens. Donc, le soir, le mieux, c'est de prendre un bon bouquin, c'est ce que je fais : je prends un bon bouquin, je me pose dans le lit, je suis actif, je lis et puis, en plus, ça me permet de me détendre, de descendre et de me permettre de bien dormir. Donc, ça, c'est super important. Vraiment, à chaque fois que j'ai eu une mauvaise

routine matinale, c'est parce que j'étais mal préparé et que j'avais eu une mauvaise routine du soir.

J'espère que ça te plaira. Si c'est le cas, n'hésite pas à laisser un petit J'aime ; si ce type de vidéo de développement personnel t'intéresse, si tu as des questions sur le sujet, laisse un commentaire, nous, on regarde tout, on a un tableau où on note tes suggestions, tes questions et donc, ça me permettra d'en parler soit en vidéo, soit dans un nouvel épisode de podcast, par exemple.

Merci de m'avoir suivi. Abonne-toi, on est plus de 500.000 et on se dirige tout doucement vers le million d'abonnés, ce qui est complètement dingue. Merci pour tout ça et je te dis à très bientôt pour du nouveau contenu en français authentique. Salut !