

Votre routine matinale au service de votre développement personnel

Dans la vidéo d'aujourd'hui, on va parler de la routine matinale et on va voir comment celle-ci peut vraiment être au service de votre développement personnel. Je prends mon café et on y va.

Bonjour à tous ! Aujourd'hui, on va vraiment parler d'un sujet-clé du développement personnel et c'est un sujet qui me tient vraiment à cœur. Il a été et continue d'être abordé par énormément d'auteurs spécialisés dans le développement personnel – et vous l'avez compris puisque je l'ai déjà évoqué : il s'agit de la routine matinale. Comme je l'explique avec précision dans mon livre digital [Les quatre pilules pour une vie riche et sans stress](#). Si vous voulez vivre une vie riche et sans stress, il est vraiment indispensable que vous investissiez du temps dans votre développement personnel et ça, il faut le faire chaque jour.

Et le développement personnel, je le vois comme étant quelque chose à quatre dimensions : la dimension physique (tout ce qui est lié à votre corps), la dimension émotionnelle qui est vraiment votre réaction aux événements qui vous arrivent et aux choses qui arrivent dans votre vie, vos émotions, la peur, la joie, etc. Il y a des émotions positives et des émotions négatives. Vous avez également la dimension mentale (votre capacité à réfléchir, à vous focaliser). Il ne s'agit pas uniquement de l'intelligence pur, mais vraiment tout un tas de choses liées à votre mental qui vous permet d'avancer. Et vous avez la dimension spirituelle, vraiment au sens large du terme. Ce n'est pas forcément lié à la religion – ça peut l'être – c'est vraiment lié au sens de votre vie, pourquoi vous faites ce que vous faites, etc. Ce sont les quatre dimensions que je vous recommande dans ce livre de développer pour être une personne équilibrée et qui vit une vie riche et sans stress.

Ces quatre dimensions influent les unes sur les autres : votre forme physique influe sur vos émotions. Si vous êtes fatigué physiquement vous allez avoir – en général – plutôt des émotions négatives. Le mental influe sur le physique. Vous entendez des sportifs de haut niveau qui disent : « C'est le mental qui m'a fait gagner cette course, ce n'est pas le physique, etc. » Ces quatre dimensions interagissent les unes sur les autres et donc, vous ne devez en négliger aucune. Par conséquent, ça fait beaucoup de travail, beaucoup de choses à prendre en compte puisque, pour être équilibré, il faut travailler dans ces quatre dimensions (physique, émotionnelle, mentale et spirituelle) et on a tous des vies chargées, des choses à faire. Certains ont une famille ; on a le travail, les loisirs, on a tous beaucoup de choses à faire et vous me le dites dans les commentaires sur Facebook, sur YouTube ou par mail. Souvent, le problème pour trouver du temps dans le développement personnel, c'est que, justement, on a une vie qui est chargée et le fait de devoir investir dans ces quatre dimensions, ça nous crée un stress supplémentaire. C'est ce que vous me dites, mais ne vous inquiétez pas, je ne suis pas différent de vous parce que c'est également la chose avec laquelle j'ai le plus de

difficulté puisque j'aime, moi aussi, me développer en tant que personne et investir du temps chaque jour pour ça. Le plus gros problème qu'on a, c'est de trouver le temps.

Et si vous me suivez depuis un moment, vous savez quelle solution fonctionne pour moi, vous savez quel remède j'applique pour régler ce souci de temps dans l'investissement pour notre développement personnel. [J'en ai parlé dès le mois de mars 2012](#) – ça commence à faire un petit moment – dans une vidéo dans laquelle je parlais de ma routine matinale ; j'en ai parlé en juin 2015 [dans un article de Pas-de-Stress](#). La routine matinale, c'est vraiment la clé pour arriver à trouver du temps dans son développement personnel et trouver du temps pour se développer dans les quatre dimensions que j'ai citées précédemment. C'est quelque chose qui est vraiment simple : chaque matin, avant que ma famille ne se réveille, j'investis environ une heure et quart dans mon développement personnel et je le fais au cours de ma routine, c'est-à-dire qu'avant de commencer quoi que ce soit, je commence par investir un petit peu de temps pour mon développement personnel.

Ce que je fais concrètement, ça évolue avec le temps parce que ce que je vous ai raconté en mars 2012 n'est pas exactement la même chose que ce que je vous racontais en juin 2015 et ce n'est pas exactement la même chose que ma routine actuelle. Actuellement, ce que je fais après m'être levé, j'écris pendant cinq minutes dans mon journal – j'ai fait une vidéo sur le sujet du journal – mes trois objectifs de la journée, les choses pour lesquelles j'éprouve de la gratitude, etc. Ensuite, je fais trente minutes d'exercice, un petit peu de musculation (je varie tous les jours.) Ensuite, je médite cinq minutes et ensuite, je lis pendant trente minutes en essayant de faire en sorte que ce soit des livres de développement personnel ou des livres qui me permettent d'apprendre quelque chose.

Vous voyez qu'en faisant ça, j'investis vraiment dans les quatre dimensions du développement personnel : j'investis dans mon physique puisque je travaille pendant trente minutes physiquement ; je fais des abdominaux, de la musculation, je travaille le bas du corps. J'investis dans la dimension émotionnelle puisque le fait d'écrire dans le journal, ça me donne des émotions positives, le fait de faire du sport, ça donne des émotions positives, la méditation ou le fait de lire me donnent des émotions positives. Donc, les quatre activités me développent la dimension émotionnelle. La dimension mentale se développe par le biais de la lecture et de la méditation. Et je travaille ma dimension spirituelle par le biais de la méditation et de l'écriture dans le journal. Une heure et quatre d'investissement, quatre activités qui m'aident dans les quatre dimensions du développement personnel. Et tout ça en à peine une heure. Quand vous regardez la facilité qu'on a à perdre une heure en regardant des vidéos sur YouTube qui ne nous apportent rien, en chattant sur Facebook avec des amis parfois pour ne rien dire, en perdant du temps à regarder la télévision une heure... Je ne critique pas forcément ces activités ; ce que je veux dire par-là, c'est que c'est très facile de perdre une heure ou de faire des activités qui ne nous apportent rien pendant une heure. Et là, en une heure concentrée et condensée en début de journée, vous arrivez à investir dans

les quatre dimensions du développement personnel et je suis très content, arrivé environ à 7 heures du matin, à déjà avoir contribué à améliorer ma vie dans ces quatre dimensions et à avoir investi dans mon développement personnel.

C'est toujours génial pour moi de me dire, quand je réveille mes enfants à 7 heures : « J'ai déjà investi dans mon développement personnel pour la journée. » Il y a beaucoup d'auteurs comme Leo Babauta, Jim Rohn, Darren Hardy, Tony Robins – je cite des Américains parce que je lis beaucoup de livres de développement personnel écrits par des Américains, mais il y en a plein d'autres. Il y a beaucoup d'auteurs qui disent qu'en gros, ce qui conditionne l'humeur de notre journée, c'est la façon dont on la commence et la façon dont on la termine. Donc, les deux moments-clés, les deux moments charnières de votre journée, c'est le début de la journée (le matin quand vous vous réveillez) et le soir (juste avant de vous coucher) et moi, je suis tout à fait d'accord avec ça et c'est pour ça que le fait d'avoir une routine matinale est génial parce que ça vous permet d'investir directement, de prendre un bon départ et vous en ressentez les bénéfices vraiment tout au long de la journée. Ce n'est pas seulement dans l'heure qui suit, vous sentez les bénéfices de ce bon départ sur toute la journée.

Et entre nous, vu toutes les choses qu'on a à faire la journée, que ce soit pour le travail, pour la vie sociale, pour la famille, pour l'apprentissage du Français, ça nous demande d'énergie, donc, il n'y a rien de tel que d'avoir un bon coup de boost dès le matin pour avoir l'énergie de faire tout ce qu'on a à faire tout au long de la journée.

Au début, quand j'ai commencé à investir du temps pour ma routine matinale, c'était vraiment pour l'aspect « productivité » ; je souhaitais faire en sorte de pouvoir avoir le temps, donc, je me levais plus tôt pour ma route et c'était uniquement « productivité, gain de temps et possibilité de mettre en place la routine. » Je ne voyais vraiment que l'aspect « maintenance » de tout ça ; je me disais qu'il faut investir dans les quatre dimensions pour prendre soin de son corps comme quand on se lave, quand on se brosse les dents, quand on change les freins (si on prend l'exemple de sa voiture), quand on change l'huile. Je voyais vraiment ça comme une activité uniquement de maintenance physique émotionnelle, mentale et spirituelle. Et avec le temps, j'ai vraiment pris plaisir à le faire ; j'ai pris plaisir à me lever pour mettre en place ma routine, je prends du plaisir tout au long de ma routine et je prends du plaisir tout au long de ma journée parce que je suis parti du bon pied.

Récemment, je n'ai pas suivi ma routine tous les jours ; c'est vraiment exceptionnel et quand je dis « récemment », c'est ces deux dernières semaines. Si je prends sur les cinq dernières années, c'est exceptionnel, mais là, ces deux dernières semaines, j'ai été très occupé parce que je déménage et donc, j'ai du travail dans la maison, l'autre maison, dans cette maison pour préparer les affaires ; j'ai ma famille qui vient m'aider, donc, ils dorment ici dans mon bureau, je n'ai pas vraiment la possibilité de suivre ma routine, donc, c'est exceptionnel, mais c'est une phase de ma vie pendant laquelle je ne peux pas suivre ma

routine tous les jours et les effets ont été immédiats. Même si j'ai tendance à dormir plus que d'habitude, je suis plus fatigué, j'ai tendance à m'énerver plus vite, je suis plus stressé, je suis vraiment moins heureux en général. Et même si je fais moins d'exercice physique (puisque je fais moins de sport), je me sens moins bien au niveau de mon corps, j'ai plus de courbatures, enfin, bref, je suis vraiment moins bien depuis ces deux semaines où je ne suis pas ma routine tous les jours et les effets sont vraiment immédiats. Je vois immédiatement qu'il me manque quelque chose et ça me confirme que le fait d'avoir une routine, c'est le genre d'habitude qui change tout le reste, qui donne plus de créativité, plus de productivité, qui nous rend plus heureux, qui nous permet d'avoir une vie plus riche et sans stress. Je vous rassure que je suis quand même heureux, ça ne fait que deux semaines que je ne la suis pas tous les jours, j'essaye de la suivre trois à quatre fois par semaine quand même, mais je suis heureux, je vous rassure.

Ma routine évolue avec le temps et c'est vraiment très bien comme ça. Je change de routine matinale ou j'adapte ma routine matinale environ une à deux fois maximum chaque année. La seule chose qui reste vraiment constante, c'est que je démarre toujours ma journée par des activités liées aux quatre dimensions du développement personnel et que j'essaye de la suivre du lundi au vendredi – le samedi et dimanche, c'est très rare que je suive une routine – et jusqu'à présent, je ne le faisais pas pendant les vacances, mais j'ai fait un petit test lors de mes dernières vacances et j'ai donc suivi ma routine chaque jour. C'était quand même sympa, donc je pense que je vais renouveler l'expérience.

La prochaine évolution de ma routine aura lieu en septembre puisque j'ai décidé d'apprendre l'Italien. J'ai donc besoin de temps pour ça et, comme je vous le disais en début de vidéo, le meilleur moyen de trouver du temps, c'est d'ajouter quelque chose à sa routine. Donc, ce que je vais faire, je vais ajouter trente minutes d'Italien chaque matin et je vais devoir pour cela devoir réaménager un petit peu ma routine. Je vais continuer à faire tout ce que je fais actuellement et je vais voir, peut-être essayer de me lever un peu plus tôt et vraiment utiliser chaque jour sans exception, pour apprendre l'Italien parce que, comme vous, j'ai compris qu'apprendre une langue étrangère, c'est un atout formidable et je suis attiré par la culture italienne, par la langue, etc., donc, je vais m'y mettre. Je suis un débutant à 100%, je ne parle pas un mot d'Italien, je sais dire « buon giorno » – c'est déjà pas mal pour le moment – et je ferai des vidéos pour vous montrer un petit peu mes progrès. Ce que je voulais également vous dire, c'est que j'entends énormément de membres qui me disent : « Je n'arrive pas à investir trente minutes par jour dans mon Français. » Pour moi, c'est une excuse parce que tout le monde a 24 heures dans sa journée, tout le monde peut aménager sa journée comme il le souhaite et entre l'utilisation des temps morts pour apprendre une langue et le fait d'avoir la liberté de se créer une routine, vous avez vraiment toutes les possibilités pour apprendre le Français.

Essayez peut-être d'intégrer le Français à votre routine matinale, à votre phase de développement personnel, je suis sûr que ça vous aidera énormément et vous pouvez, au

cours de la journée, écouter les podcasts, regarder des vidéos, mais peut-être vous laisser un petit temps d'étude de vingt à trente minutes chaque matin. En tout cas, ça ne coûte rien d'essayer.

Avant de nous quitter, j'aimerais vous recommander quatre ressources sur le sujet. [Vous pouvez commencer par ma vidéo de mars 2012 sur la routine matinale](#) – vous pouvez la regarder. La qualité de la vidéo/image/son n'est pas exceptionnelle, mais le contenu de l'époque, ce que j'explique dans la vidéo est encore valable aujourd'hui.

Vous pouvez également [lire mon article de Pas-de-Stress sur le sujet](#) – je vous donne quelques conseils également pour établir votre routine matinale. [Vous pouvez consulter mon livre digital Les quatre pilules pour une vie riche et sans stress](#). Et ce que je vous recommande de faire également, c'est de [vous abonner à la chaîne YouTube de Français Authentique](#) puisque je ferai, bientôt – je pense, au mois d'octobre – une vidéo dans laquelle je vous présenterai ma nouvelle routine avec l'intégration de l'Italien. Je ferai également une vidéo – si ça vous intéresse – sur la mise en place de la routine. Vous pouvez me laisser un commentaire en me posant vos questions sur le sujet et je répondrai aux différentes questions sur la mise en place de la routine matinale. Si vous êtes abonné à la chaîne YouTube, vous ne manquerez pas ces vidéos.

Merci beaucoup de m'avoir suivi, merci d'être si nombreux à vous abonner à la chaîne YouTube, à laisser des pouces verts ; ça me fait très plaisir et je suis vraiment conscient du fait que j'ai beaucoup de chance que vous preniez de votre temps précieux pour regarder mes vidéos et je suis aussi conscient du fait que c'est le fait d'avoir mis en place une routine matinale qui m'a permis de faire en sorte de créer Français Authentique qui rencontre de plus en plus de succès.

Merci de m'avoir regardé et rendez-vous dimanche pour un nouveau podcast dans lequel je crois qu'on parlera de l'expression « tourner en rond » et mardi prochain pour une nouvelle vidéo.

Salut !

Je crois que je vais aller me refaire un petit café.