



# METTRE EN PRATIQUE





---

## SE RÉAPPROPRIER

### SON TEMPS AU QUOTIDIEN

---

#### © *Réhabiliter le plaisir dans sa vie*

« Une vie sans plaisir, c'est un long voyage sans auberge. »

Démocrite

Nos journées sont rythmées, nous le savons, par un certain nombre d'obligations auxquelles nous devons invariablement nous soumettre : se lever tôt (un plaisir pour certains, une vraie torture pour d'autres !), partir travailler chaque jour à la même heure et subir le même trajet, prendre les transports en commun ou s'engager à contrecœur dans un embouteillage, se livrer à un certain nombre de tâches au travail qui parfois nous rebutent, devoir faire quelques courses au retour, passer un appel délicat, nous atteler aux tâches domestiques, etc. En réalité, nous sommes tous logés à la même enseigne, car les obligations font partie de la vie, il serait puéril de croire qu'il est possible de les bannir.

Mais combien de petits plaisirs nous accordons-nous chaque jour ? Quelle place accordons-nous au plaisir et à la joie dans notre vie ? Ne répondez pas au hasard et faites le bilan dès aujourd'hui, et dans les jours à venir, du nombre de petits plaisirs qui émaillent votre quotidien. En comptez-vous un, deux, trois, quatre, plus ? Vous arrive-t-il au contraire de vivre une journée sans le moindre plaisir ?

### LE TÉMOIGNAGE DE JULIE

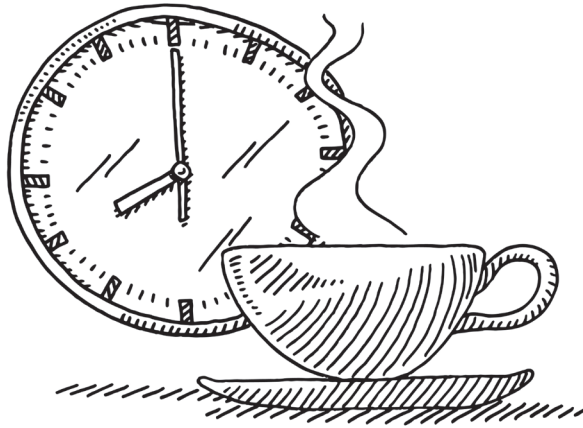
« Quand je travaille sur un dossier particulièrement difficile, je mets le minuteur sur 50 minutes, et quand ça sonne, je fais une pause de 20 minutes. Dans ces pauses de 20 minutes, j'ai récemment intercalé un peu de lecture, pour le plaisir, ce que je n'aurais jamais fait précédemment, cela me semblait un sacrilège.

En pensant au nombre de plaisirs que je m'accorde par jour, j'ai compris que l'attention que je porte à ces moments leur donne plus d'importance. Si je les prévois, si même je les note sur mon agenda (ce que je fais rarement, je les attrape souvent à la volée), si je profite de chaque instant, alors cela me nourrit pour plus longtemps. »

Difficile bien sûr de parvenir à un équilibre parfait entre plaisirs (avec un « s », donc !) et obligations. Il est davantage question d'un subtil rééquilibrage entre les deux : laisser une place un peu plus importante au plaisir dans notre quotidien. S'alerter peut-être aussi si l'on constate, après ce bilan, que le plaisir est carrément absent de nos journées, comme cela arrive parfois. Comprendre enfin qu'en alternant plus souvent nos obligations avec des petites tranches de plaisir ici et là, nous nous permettons de mieux supporter ce qui, dans notre quotidien, nous semble pesant, contraignant, fatigant et contribue à nourrir notre lassitude.

À titre personnel, j'aime plus que tout me poser à une terrasse au soleil et déguster un bon café entre deux rendez-vous ou après une réunion éprouvante. Un plaisir simple, qui ne coûte presque rien, si ce n'est le prix d'un café. Ce sont des petits moments comme celui-ci (par essence propres à chacun) qui vous aideront à supporter

la cadence folle du quotidien. Si je n'avais pas ces petits instants de pur plaisir pour décompresser, j'aurais, c'est certain, des difficultés à tenir le rythme et je m'essoufflerais plus vite. Voilà qui donne tout son sens à l'expression : « Recharger les batteries ».



© *Réinventer ses matins en devenant « morningophile »*

Se lever tôt, si possible avant l'aube, est devenu ultratendance. Difficile en effet d'échapper à la déferlante de livres qui vantent les mérites d'un lever (très) matinal ! S'octroyer, pendant que le monde dort encore, un « supplément de vie » d'1 à 2 heures reste parfois, j'en conviens, le seul moyen dont nous disposons pour nous adonner aux activités destinées à nourrir notre corps et notre âme : méditer, faire du sport, lire, écrire, se cultiver...

L'objectif est clair : abandonner nos mauvaises habitudes au profit de celles qui favoriseront la concrétisation de nos projets et feront de nous des êtres meilleurs.

Cette méthode présentée comme « miraculeuse » a connu, vous n'y avez probablement pas échappé quel que soit le point du globe où vous vivez, un écho retentissant, tant auprès du public qu'auprès des médias. Et pour cause ! Ce temps « bonus », souvent rogné sur celui du sommeil, a toujours été très largement valorisé par la société, exemples de grands hommes ultra-matinaux à l'appui. L'inconscient collectif continue ainsi d'associer le réveil matinal à la notion de performance, d'excellence et de réussite : plus nous nous levons tôt, plus nous sommes des « *winners* » !

*A contrario*, celui qui choisit de se lever tard flirte dangereusement avec la fainéantise, la médiocrité et le laisser-aller. C'est bien connu, l'avenir appartient à ceux qui se lèvent tôt ! Nous verrons plus loin que le raccourci est un peu rapide et que nous avons tout à gagner à respecter, quand nous le pouvons, notre horloge biologique.

Il n'empêche qu'au-delà de l'injonction d'excellence qu'elle semble véhiculer, l'idée de fond est intéressante, à condition de l'adapter à son contexte de vie et d'être en phase avec son rythme personnel. Bien que je sois convaincue que se lever tôt pour se consacrer à son développement personnel n'est pas fait pour tout le monde (n'est pas « morningophile » qui veut !), la seule perspective de **réinventer ses matins**, à sa manière, est plutôt séduisante et mérite qu'on s'y attarde quelques instants. Les nouveaux pratiquants sont unanimes : regain d'énergie, créativité accrue, centrage et calme intérieur sont quelques-uns des bénéfices du réveil matinal, à l'heure où les autres dorment encore.

LE TÉMOIGNAGE D'ISABELLE,  
L'UNE DE MES STAGIAIRES

« Depuis 2 semaines, je me lève à 6 heures, puis je prends le petit déjeuner avec la famille à 7 heures, comme avant. Moi qui avais toujours une grosse fatigue, cette pratique me donne la pêche et je m'offre une petite sieste d'1/2 heure à la pause déjeuner. Du coup, je me sens bien aussi le soir. J'avoue que c'est un grand changement dans la qualité de mes journées. Je me sens tellement plus centrée que... tout se fait plus vite et avec qualité. Ces 2 derniers jours d'ailleurs, je ne l'ai pas fait et j'ai pu voir, du coup, à quel point j'étais plus dispersée et moins perspicace. »

LE TÉMOIGNAGE D'AGNÈS,  
« MORNINGOPHILE » DEPUIS PEU

« Je me lève à 5 h 15 quand je travaille, et le week-end vers 8 heures ou 8 h 30, mais pas plus tard. J'ai mis en place cette habitude, car je ne supportais plus d'être dans une routine boulot, métro, dodo. C'est le moyen que j'ai trouvé pour que ma journée démarre en m'appartenant. En ce moment, c'est un peu plus dur le matin, car j'ai accumulé beaucoup de fatigue à cause du stress, mais j'en tire tellement de bénéfices que je ne suis pas prête à y renoncer. Même ce matin, j'aurais pu me lever plus tard pour déposer mon fils, mais j'ai tellement de satisfaction à avoir ce temps de calme et de mise en route pour moi que j'en profite dès que j'en ai l'occasion. »

Vous avez lu plusieurs articles sur le sujet, visionné quelques reportages à la télévision et su que plusieurs de vos amis étaient devenus des adeptes inconditionnels du lever matinal ? Votre curiosité est piquée, vous y pensez depuis plusieurs semaines et vous êtes prêt à tenter l'expérience ? Surtout, lancez-vous, vous serez fixé ! Mais avant de vous lancer, préparez-vous correctement.

Déterminez d'abord la durée de la période durant laquelle vous allez vous livrer à cette expérience. Elle doit être claire dès le départ. Ne cherchez pas d'emblée à installer cette habitude durablement dans votre vie : en vous donnant pour simple objectif de vérifier par vous-même si cette pratique vous correspond, vous vous préservez d'une pression inutile. Fixez également la date de votre premier réveil matinal et reportez-la sur votre agenda.

Réfléchissez à l'heure de réveil qui vous semble acceptable. Il ne sert à rien de vouloir viser trop tôt trop vite. Si vous choisissez de vous lever 1 heure plus tôt que d'habitude, avancez d'autant l'heure de votre coucher. Aucun intérêt à viser l'excellence à l'aube si la privation de sommeil vous rend totalement inefficace en journée !

Définissez enfin très précisément en amont à quoi vous allez consacrer ce moment qui vous appartient. Si votre feuille de route n'est pas limpide au moment où vous vous réveillez, vous risquez de renoncer à votre résolution dès le premier œil ouvert : « Mais au fait, pourquoi ai-je décidé de me lever à cette heure-là déjà ? Je ne sais plus. Bon ben, tant pis, je me rendors... » Si, en revanche, vous avez bien en tête, au moment de sortir de votre lit tout chaud, votre programme du matin, votre détermination sera sans faille.

Clarifiez enfin un dernier point : ce temps doit vous être exclusivement réservé. Exit votre to-do list ! Elle attendra.

### ☉ *Et si vous n'êtes pas (du tout) « du matin » ?*

Parmi la multitude d'articles publiés en quelques mois sur la folie des « morningophiles », l'un d'entre eux, paru dans le mensuel *Management* en juin 2016, a particulièrement attiré mon attention : « Le diktat des lève-tôt : faut-il vraiment se lever tôt pour réussir ? » En voici un extrait : « *Attention à la tyrannie des perfectionnistes ! Pour autant, doit-on accepter cette dictature d'une poignée de lève-tôt et se sentir tout penaud parce que le soleil brille déjà quand on ouvre les rideaux ? [...] Alors si vous décidez de vous rendre à un beforework, soyez sport : évitez de faire du bruit exprès ce matin-là et laissez votre partenaire dormir tranquillement. Rappelez-vous : le roupillon n'est pas plus un signe de décadence morale que de médiocrité !* »

M'intéressant de près, dans le cadre de mes activités, à la chronobiologie, je m'interroge sur les répercussions à long terme de cette mode venue d'outre-Manche, qui « *incite à vouloir faire rentrer tout le monde dans le rang et donne l'illusion qu'on peut maîtriser son corps, son sommeil, sa santé, et même son épanouissement* ».

Les « morningophiles » sont décrits comme « *des personnes curieuses et dynamiques, qui aiment créer et entreprendre* ». Ce sont généralement des trentenaires qui travaillent dans les nouvelles technologies, des entrepreneurs ou des artistes. Leurs motivations varient : profiter du calme des premières heures, être plus productif, aborder la journée de façon plus sereine...



Mais ces réveils ultra-matinaux conviennent-ils réellement à tout le monde ? Pas si sûr quand on sait combien il importe pour chaque personne de respecter ses besoins spécifiques, non seulement en termes de durée du sommeil, mais aussi de rythme : les risques d'hypertension, de diabète, d'obésité et de diminution des défenses immunitaires sont directement liés au manque de sommeil. La majorité des personnes a besoin de dormir 8 heures en moyenne, en général de 23 heures à 7 heures. Seule une poignée de petits dormeurs (20 % seulement) a besoin de moins de 6 heures par nuit.

Entre le temps libre du soir et le temps libre du matin, il vous faudra donc choisir, sous peine de déséquilibrer votre rythme biologique personnel. Selon Joëlle Adrien, neurobiologiste et présidente de l'Institut national du sommeil et de la vigilance, contraindre son horloge biologique interne est délicat : *« On peut la modifier un peu, mais au prix d'une régularité sans faille. Réglée génétiquement, elle reviendra toujours naturellement à son rythme. »*



Si l'idée de vous lever tous les matins à 5 h 30 pour lire, aller courir ou méditer ne vous enchante guère, rassurez-vous, votre vie n'est

pas fichue pour autant, pas plus que vous n'êtes un loser ! Relevez la tête et regardez plutôt les autres marges de manœuvre dont vous disposez dans votre agenda : pause méridienne, fin de journée, soirée, week-end, journées *off*, temps dédié à la réflexion en cours de journée... les occasions ne manquent pas.

Ne vous conformez pas aux diktats imposés par la société, bousculez les codes et choisissez plutôt, une fois vos réelles contraintes identifiées, le rythme de vie qui vous correspond, à vous, indépendamment des modes et des recettes clés en main, aussi séduisantes soient-elles.

© *Le témoignage de Cécile, jeune entrepreneuse  
qui travaille dans un espace de coworking*

« Mon problème principal n'est pas tant l'organisation que la culpabilité de ne pas avoir de rythme imposé. C'est cette culpabilité qui m'empêche de respecter mon besoin de sommeil quand il faut dormir plus, de prioriser mieux et d'accepter que le travail efficace ne signifie pas être devant son ordinateur 7 heures par jour, juste parce que "le chef d'entreprise est censé travailler énormément pour réussir". En fait, si je priorise bien mes actions, je peux me permettre de travailler autant qu'aujourd'hui, mais en me sentant satisfaite et en incluant mes loisirs et le sport d'une façon plus flexible.

Je suis piégée par l'idée que je suis quelqu'un d'intrinsèquement fainéant qu'il faut obliger à travailler et faire rentrer dans des cadres, je me demande si, finalement, ce n'est pas juste mon regard sur l'organisation qui pose problème et m'empêche de mettre des loisirs et du plaisir dans mon emploi du temps parce que je pense que "je n'en fais jamais assez". Je n'avais jamais vu les choses comme ça avant...

J'ai remarqué que si je prends le temps le matin sans culpabiliser, je suis en meilleure forme, je suis beaucoup plus sympathique. L'après-midi est souvent suffisant pour accomplir ce que j'ai à accomplir et finir à 18 heures. J'ai alors toute la soirée pour moi. Si je suis honnête avec mes priorités, je n'ai pas tant à faire que ça pour que les choses fonctionnent.

Je suis quelqu'un de très efficace, et travailler de longues journées me vide de mon énergie. Ça me dérange moins de finir plus tard si j'ai une *deadline*, mais depuis toujours je suis incapable de me lever plus tôt pour le travail (même pour réviser un examen ultra-important).

J'ai besoin de beaucoup de sommeil pour être en forme et d'une vie sociale pour bien fonctionner. Je me sens toujours très inefficace le matin, peu importe l'heure à laquelle je me lève, j'arrive toujours assez tard au boulot. Pour arriver tôt, la seule solution est de me lever à l'aube ou de ne pas suivre de rituel particulier : douche puis *go*. J'ai aussi deux manques : l'impression de ne pas avoir le temps pour le sport, pour les loisirs, alors que je n'ai pas non plus l'impression de bosser comme une dingue sur mon business.

Je voudrais garder une ou deux de ces matinées pour apprendre et devenir encore meilleure dans ce que je fais. Cela me manque de ne pas me former plus. J'ai plusieurs cours excellents que je n'ai pas eu le temps de finir, je rêve de me mettre en mode "étudiante" quelques heures par semaine.

Ce que je veux :

- ▶ du temps pour apprendre ;
- ▶ du temps pour mes loisirs ;

► du temps pour le sport.

J'aimerais tester de ne pas travailler le matin avec l'autorisation officielle de faire ce qui me nourrit et qui n'est pas du boulot. »

### 🌀 *Décompresser en fin de journée et en soirée*

Le fameux marathon du soir, bien connu de la plupart des parents, n'est pas une fatalité. Il est tout à fait possible, et je m'attache dès que je peux à le démontrer, de « faire relâche » le soir. Je rencontre beaucoup trop de parents qui vivent leur fin de journée sur le même rythme que le reste de la journée, c'est-à-dire en apnée ! Sitôt le seuil de la porte franchie, les activités s'enchaînent les unes après les autres, sans le moindre répit, jusqu'à l'heure (tardive) du coucher : devoirs, bain, préparation du repas, linge à étendre, dîner, vaisselle, rangement, balai, etc. Quel supplice !

Je pars d'un postulat très simple : le soir, c'est fait pour souffler, décompresser et relâcher la pression accumulée au cours de la journée, que l'on soit célibataire ou à la tête d'une famille de quatre enfants ! Impossible ? Creusons un peu.

Cela commence dès le retour à la maison. Rentrer chez soi après une longue journée à l'extérieur devrait idéalement être vécu comme un moment teinté de douceur et de réconfort. Prenez le temps, en franchissant le seuil de votre porte, de reconnecter avec le sentiment d'intimité que vous procure votre intérieur. Appréciez cet instant privilégié, que vous soyez seul ou accompagné de vos enfants. Faites ce que vous avez à faire (poser les sacs, ranger les chaussures, vous laver les mains...), puis accordez-vous un vrai moment pour décompresser. Là, maintenant. Pas plus tard, à 21 heures quand les enfants seront couchés, non, maintenant. Car c'est ce moment-là en particulier qui va vous permettre de relâcher

la pression : prendre le temps de discuter avec votre enfant pour lui donner l'occasion de raconter sa journée, faire un petit câlin avec votre dernier ou échanger avec votre conjoint.

Posez-vous simplement et faites tranquillement, naturellement, redescendre la tension de la journée. Il sera toujours temps, après cette pause bien méritée, de vous attaquer aux devoirs et au repas. Et lorsque le moment sera venu de vous y atteler, vous constaterez contre toute attente que la pression n'est plus aussi forte, voire qu'elle a complètement disparu. Vous vous sentirez désormais apaisé. Vos enfants aussi, car vous aurez su vous poser et vous rendre disponible pour eux.

De quoi parlons-nous au juste ? D'un petit quart d'heure, d'une demi-heure tout au plus ? Pas de quoi chambouler votre organisation ni vous mettre « en retard » sur votre programme du soir, mais un bénéfice réel et immédiatement mesurable sur votre niveau de stress et votre disponibilité. Vous aborderez les tâches que vous vous apprêtiez à attaquer manches retroussées avec un état d'esprit complètement différent, plus détendu et plus ouvert.

Libre à vous enfin de définir quelques rituels qui permettront à votre cerveau de comprendre instantanément que votre journée est terminée et qu'il est temps de basculer sur un rythme différent : prendre une douche en rentrant, enfiler une tenue confortable, vous servir un verre de jus de fruits, mettre de la musique au lieu d'allumer la télévision, prendre le temps de jouer avec votre chat, etc. À chacun ses rituels, à vous d'inventer les vôtres, ceux qui sauront vous donner le signal que l'heure est venue de décompresser et de vous sentir bien chez vous !

## © *Préserver ses week-ends*

Savoir profiter de son week-end est un art subtil et délicat qui consiste à trouver le meilleur équilibre entre le temps de l'action, tissé de tâches plus ou moins contraintes (faire les courses hebdomadaires, entretenir la maison, le jardin pour certains, conduire les enfants à leurs activités et aux compétitions...) et le temps du ressourcement, qui s'appuie à la fois sur le repos (faire une grasse matinée en famille, s'accorder une sieste le dimanche après-midi...) et sur ce qui va contribuer à recharger nos batteries (aller boire un verre, dîner chez des amis le samedi soir, flâner le dimanche matin au marché...).

Or, le temps du ressourcement, pourtant nécessaire à notre récupération et à la bonne gestion de notre énergie, a tendance à s'amoindrir au profit du très gourmand temps de l'action. Et pour cause, nous espérons faire rentrer dans les 2 jours du week-end tout ce que nous n'avons pas eu le temps de faire en semaine, au détriment de notre repos et de notre détente. Difficile, il faut bien l'avouer, de faire autrement certaines fois, mais nous pouvons de temps en temps nous organiser en amont pour libérer notre fin de semaine de sa longue liste d'obligations.

- ▶ Et si cette semaine, nous nous passions tout simplement d'une tournée de courses alimentaires pour nous satisfaire de ce que nous avons déjà en stock ?
- ▶ Et si nous renoncions à cette nouvelle invitation pour cocooner en soirée en regardant la dernière saison de notre série préférée ?
- ▶ Et si, enfin, nous nous offrions, le temps d'un *slow* week-end, une journée sans montre pour ralentir en famille ? Désactivons les alarmes de la maison (y compris celles de nos smartphones !) et laissons-nous

porter par notre tempo intérieur. Levons-nous quand nous en avons envie, mangeons quand nous avons faim, retournons nous prélasser au lit pour lire, nous détendre ensemble autour d'un jeu de cartes ou simplement nous reposer.

À quoi servent vos week-ends et sur quel rythme les vivez-vous ? Vivez-vous vos week-ends à cent à l'heure ? Avez-vous l'impression de ne pas suffisamment en profiter, ou encore que votre week-end se termine déjà alors qu'il vient à peine de commencer ? Démarrez-vous votre semaine fatigué d'avance, avec le sentiment de ne jamais véritablement vous reposer et d'enchaîner obligation sur obligation ? Si la réponse est oui, il est temps de réagir.

Le meilleur moyen de profiter plus souvent de votre week-end est de définir en amont à quoi vous souhaitez (et non plus devez) le consacrer. Positionnez-vous, faites des choix audacieux, prenez des risques, sortez de vos habitudes bien rodées, testez une autre façon de le vivre et tirez-en les conséquences !

Comme le reste de notre agenda, le week-end est ce que nous en faisons. Il ne tient qu'à vous de mettre le temps sur « pause » quand vous en ressentez le besoin et de goûter aux joies simples d'un moment de détente, sans penser à la semaine écoulée ou à celle qui vient, avec pour seul but de vous sentir bien : le meilleur des programmes pour démarrer 1 nouvelle semaine avec une énergie renouvelée.

