

Complétez le texte avec les éléments manquants ci-dessous. Vérifiez vos solutions en revisionnant le reportage.

*avenir – conséquences – contrepied – culpabiliser – diabète – épuisement – irritabilité – meilleur –
matinale – miraculeuse – performance – phénomène – pression – progresser – réussite – réveillé –
risques – rituel – rythme – se lever – sensations – sommeil – violence*

- Quelqu'un qui vous dit « Cette routine-là c'est la routine , faites-la et ça ira », ça c'est bullshit.

Il paraît que l'..... appartient à ceux qui se lèvent tôt. La « morning routine » s'est popularisée en 2012 avec la sortie du livre *Miracle morning* écrit par l'américain, Hal Elrod. parfois à 5h du matin, courir 5 km, mettre des dizaines de produits sur son corps : un millimétré partagé par des millions de vidéos sur Tiktok et sur Instagram.

Mais tout ça, c'est le résultat d'un de société.

- On est dans une société de la Les routines matinales viennent appuyer sur un point qui est de dire : et bien le temps du matin en fait est souvent un temps un peu perdu, puisque soit on dort, soit on ne fait pas grand-chose parce qu'on n'est pas encore Et bien, renversons ça, réveillons-nous plus tôt, rentabilisons ce temps pour de nouveau , nous améliorer, devenir , devenir encore plus.

La morning routine est vantée par des personnes vues comme des modèles de Les utilisateurs, sans cesse exposés à ces images, peuvent donc rapidement

- Moi, je reçois beaucoup de patients qui me disent : je fais tout ce qu'on me dit dans les livres, je fais routine , et je n'y arrive pas, je ne me sens pas bien. On estime que tout est individuel, en fait, on a en nous toute la possibilité d'aller bien, donc si on ne va pas bien, c'est de notre faute.

Il y a aussi des pour notre santé si ces routines ne sont pas adaptées à chacun.

- Il y a des gens qui ont un chronotype de l'après-midi, donc, pour eux en fait, se réveiller le matin tôt, c'est une véritable qu'il font à leur physiologie, ce qui va amener de l'....., du manque de sommeil, et le c'est la vie. Quand on manque de sommeil, on a plein de secondaires : l'augmentation du poids, un , de l'hypertension artérielle, de l'..... et des troubles de la concentration.

Les internautes prennent le de cette tendance, ils prônent le « slow morning ». Une vie plus lente, sans , où on reste connecté au moment présent. Mais le plus important, ça reste d'écouter son corps et de respecter son propre

- La vérité, elle n'est pas à l'extérieur. Quelqu'un qui vous dit « Cette routine-là c'est la routine miraculeuse, faites-la et ça ira », ça c'est bullshit. Revenez à vous-même et revenez à vos Qu'est-ce qui vous fait du bien ? Donc la question c'est ça : Qu'est-ce qui me fait du bien ? Qu'est-ce qui m'apporte de la joie ?