

Transcription

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

Il paraît que l'avenir 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. Se lever parfois à 5h du matin, courir 5 km, mettre des dizaines de produits sur son corps : un rituel millimétré partagé par des millions de vidéos sur Tiktok et sur Instagram.

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

- On est dans une société de la performance. 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 réveillé. Et bien, renversons ça, réveillons-nous plus tôt, rentabilisons ce temps pour de nouveau progresser, nous améliorer, devenir meilleur, devenir encore plus.

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

- Moi, je reçois beaucoup de patients qui me disent : je fais tout ce qu'on me dit dans les livres, je fais routine matinale, 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 risques 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 violence qu'il font à leur physiologie, ce qui va amener de l'épuisement, du manque de sommeil, et le sommeil c'est la vie. Quand on manque de sommeil, on a plein de conséquences secondaires : l'augmentation du poids, un diabète, de l'hypertension artérielle, de l'irritabilité et des troubles de la concentration.

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

- 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 sensations. 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 ?