

Santé : les dérives de la morning routine

Reliez les éléments qui vont ensemble pour découvrir le vocabulaire du reportage.

une routine	•	•	un grand groupe de personnes
se lever	•	•	être en forme
une société	•	•	calmement
un modèle	•	•	un danger
aller bien	•	•	ce qu'on fait tous les jours
un risque	•	•	un exemple
sans pression	•	•	quitter le lit
de la joie	•	•	devenir meilleur -e
progresser	•	•	du bonheur
s'améliorer	•	•	évoluer

Regardez le reportage sans le son et cochez les éléments que vous avez vus.

- | | | | |
|---|--|--|--|
| ☐ un livre | ☐ un réveil matin | ☐ du jogging | ☐ du yoga |
| ☐ des masques | ☐ des vitamines | ☐ des réseaux sociaux | ☐ une experte |
| ☐ du sommeil | ☐ de la lecture | ☐ une douche | ☐ de l'exercice |
| ☐ de la méditation | ☐ un ordinateur | ☐ du travail matinal | ☐ du café |

Regardez le reportage sans les sous-titres et cochez les éléments que vous avez entendus.

- | | | | |
|--|---|--|---|
| ☐ routine | ☐ se lever | ☐ rituel | ☐ habitudes |
| ☐ réveil | ☐ phénomène | ☐ le temps du matin | ☐ réveillé |
| ☐ rentabilisons | ☐ se perfectionner | ☐ progresser | ☐ devenir meilleur |
| ☐ dépression | ☐ culpabiliser | ☐ violence | ☐ irritabilité |

Regardez le reportage et choisissez le bon résumé. Trouvez les éléments faux.

La « morning routine » permet d'être plus productif en mieux optimisant son temps. Elle rentabilise le temps du matin souvent vu comme inutile. Elle améliore le quotidien de chaque individu car se lever tôt fait du bien à tout le monde.

La « morning routine » est devenue populaire, on cherche à optimiser son temps pour être plus productif. Mais ces routines peuvent créer de la culpabilité et nuire à la santé si elles ne correspondent pas au rythme de chacun.

La « morning routine » a longtemps été vue comme une solution miracle pour être mieux dans son corps, être plus productif et profiter pleinement de la vie. Cependant, aujourd'hui, les psychologues démontrent que cette routine nuit au cerveau.

Regardez le reportage et mettez ses idées principales dans l'ordre.

.../ L'inverse de la routine matinale

.../ Le ressenti des patients

.../ Les questions à se poser selon une psychologue

.../ L'origine de la « morning routine »

.../ Les risques pour la santé.

.../ Qu'est-ce que c'est la « morning routine » ?

Regardez le reportage et dites si les affirmations suivantes sont vraie, fausses ou non données.

		vrai	faux	?
1.	La « morning routine » s'est popularisée en 2015.			
2.	C'est une routine qui consiste à se lever tôt et lire.			
3.	Elle est devenue très populaire parce que la société de la performance apprécie ce gain de productivité.			
4.	Elle est particulièrement populaire parmi les jeunes générations.			
5.	Une psychologue explique que cette routine peut faire culpabiliser ses patients.			
6.	Cette routine ne convient pas à tout le monde.			
7.	Le « slow morning » peut être intéressant à tout le monde.			

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 ?

Reliez les éléments qui vont ensemble selon le contexte.

miraculeux -se	•	•	retourner
appuyer sur qch	•	•	devenir meilleur
renverser qch	•	•	sentiment d'avoir fait une faute
rentabiliser	•	•	ce qui détermine les besoins de sommeil
s'améliorer	•	•	le contraire, l'inverse
vanter	•	•	extraordinaire
culpabilité /f/	•	•	fatigue extrême
chronotype /m/	•	•	rendre avantageux
épuisement /m/	•	•	dire des choses très positives
contrepied /m/	•	•	insister sur qch, accentuer

Répondez aux questions.

1. D'où vient l'idée de la « morning routine » ?
.....
2. En quoi consiste-t-elle ?
.....
3. Sur quelle logique appuie-t-elle ?
.....
4. Que constate la psychologue à travers ses patients ?
.....
5. Quelles peuvent être les conséquences du manque de sommeil ? /donnez 5 éléments/
.....
.....

6. Que font les internautes contre cette tendance ?

7. Quelle est la recommandation de la psychologue ?

Reconstituez les phrases.

SONT LES MORNINGLES
LA ET RÉSEAUX ADEPTES LES
DE NOMBREUX SUR SOCIAUX
CRITIQUES ROUTINE

psychologues faire pour
mieux selon est vaut
corps vous qui écouter
bien ces onilles

sur Une santé qui
n'est adaptée à des
conséquences peut entraîner
pas votre routine
cerveau votre graves

Énigme

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z
				23		1		3				7					13		15						

M R I G R T I E E T E E E
19 14 7 22 13 5 3 5 1 13 22 25 15 3 5 23 23 16 15 4 23 10 23 5 25 23
I R E G R A E A M É R I I
18 22 18 25 19 14 3 13 23 1 13 20 23 25 5 14 7 13 3 20 14 3 5
I I I T E A E E E R T Ô T R
26 25 3 3 5 20 3 15 23 16 23 19 23 10 23 13 15 15 18 22 25 13
R E T I I E R E E R E
13 23 5 15 14 9 3 19 3 16 23 13 19 23 16 17 23 25 13 23 16 4 25
M T I
7 14 15 3 5

Puzzles

à	t o	n e c	y c h o	e p s	e , s	v e r	t ô t	p a s
n u n	o n v i	l o g u	u t l	e m o	e l e	s e l o	n d e .	
e n t								

[illegible]

C	h	a	c
n	.		
a	v	o	i
o	i	t	
t	e	r	
f	a	i	
b	i	e	
l	u	i	
s	o	n	
t	d	u	
q	u	i	
u	n	d	
r	c	e	
c	o	r	p
s	p	o	
é	c	o	u
u	r	s	

Production orale – débat

Des chercheurs démontrent que l'école commence trop tôt et que cela entraîne des conséquences sur la réussite des élèves. Qu'en pensez-vous ? Quelle serait l'heure idéale pour l'école ? Les cours commencent-ils trop tôt ? Faudrait-il repenser les emplois du temps ? Organisez un débat dans votre classe.

Vos brouillons :

Handwriting practice lines with a large, faint watermark reading "Cursive" in the background.

Production écrite

Et vous, quelle est votre routine matinale ? Que faites-vous pour optimiser votre journée ? Avez-vous essayé quelque chose qui n'a pas marché ? Écrivez votre expérience en 150-200 mots dans un forum.

Blank lined paper with a faint watermark reading "EFL 2026".