

« *Miracle morning* »

# HEUREUX LES LEVE-TÔT

José GÉRARD



**L**e monde appartient à ceux qui se lèvent tôt. L'adage est connu. Mais les raisons qui poussent à se lever tôt peuvent être très diverses. Certains n'ont pas le choix. Les facteurs, les conducteurs de trains ou de bus, les infirmières, les animateurs radios d'émissions matinales, les éboueurs et bien d'autres encore sortent du lit aux aurores par obligation professionnelle. S'ils peuvent y voir une contrainte, ils y gagnent l'avantage de finir leur journée de travail avant la plupart de leurs proches et peuvent ainsi disposer de quelques heures avant d'être repris par le rythme de la vie familiale.

Beaucoup de personnes s'obligent ou font le choix de commencer leur journée bien avant les autres. Depuis des siècles, les religieux contemplatifs se réveillent très tôt pour prier et commencer leur journée par ce qui constitue l'essentiel de leur vie : se mettre en présence et à l'écoute de leur Dieu. Quant aux religieux ou prêtres qui assument des missions actives dans la société, le petit matin est souvent le seul moment qu'ils peuvent ravir à la course folle de leurs activités pour prendre un peu de recul et se recentrer sur le sens de leurs actions ou réfléchir à des décisions délicates. Mais il n'est pas nécessaire d'être entré en religion pour s'offrir chaque matin un moment de méditation et de retour sur soi avant de commencer ses activités professionnelles.

## LE TEMPS DE L'ÉCRITURE

Les écrivains, souvent, surtout si leur art ne suffit pas à les faire vivre, se réservent une plage horaire matinale avant le lever du reste de la famille pour profiter du silence et écrire. Pascale Haubruge, dans une chronique estivale pour *Le Soir* consacrée à la découverte d'écrivains dans leur univers intime, parlait ainsi de Colette Nys-Mazure, une auteure belge également enseignante : « *Elle se lève très tôt, tous les matins, pour s'offrir le plaisir d'écrire. Ses heures de travail ? Entre cinq et sept. C'est-à-dire avant le soleil, souvent. Elle écrit assise à sa terrasse. Le jardin à portée de regard. Malgré tout le plaisir qu'elle trouve à sa table, cette écriture matinale nécessite tout de même une discipline très forte, un combat. Ce n'est pas si facile d'écrire tous les jours quand on a une famille et un métier. Surtout au plein cœur de l'hiver. Quand on est bien au*

*chaud dans son lit, à côté de l'homme qu'on aime.* » Un exemple parmi bien d'autres.

Dans un secteur fort différent, pas mal de sportifs n'ont pas d'autre possibilité que de s'entraîner le matin, avant leur journée d'étudiant ou de travailleur. Et même s'ils n'ont aucune prétention à la performance, ceux qui ont inscrit dans leur horaire quotidien un passage à la piscine avant d'aller au boulot ont l'habitude de retrouver quelques habitués qui, comme eux, ont décidé un jour d'améliorer leur bien-être grâce à cet exercice matinal.

Des lève-tôt par conviction religieuse ou par discipline de vie, il en a existé à toutes les époques. Il semble qu'Aristote, Benjamin Franklin, Albert Einstein, Bill Gates et bien d'autres sont ou étaient des adeptes du réveil dès potron-minet.

## LES RECETTES D'HAL ELROD

Un livre paru en 2004 aux États-Unis et traduit en français en 2016, *Miracle Morning. Offrez-vous un supplément de vie*, a fait un tabac, rassemblant de nombreux adeptes. Son auteur, Hal Elrod, est un ancien commercial d'une grande entreprise américaine soudain immobilisé par un grave accident de la route affectant même sa mémoire à court terme. Pour s'en sortir, il décide de se lever une heure plus tôt chaque matin. Au début pour courir. Puis il diversifie ses activités : sport, mais aussi silence, lecture de livres de développement personnel, exercices de visualisation et écriture.

En quelques mois, il retrouve le tonus et atteint les objectifs ambitieux qu'il s'était fixés. De cette nouvelle discipline de vie, il va alors faire une méthode qu'il expose dans un livre. Traduit en de nombreuses langues, *Miracle Morning* remporte un succès mondial. Se forme ainsi une communauté dont les membres s'échangent leurs recettes et réussites.

Le monde entier semble découvrir que se lever plus tôt permet de disposer de plus de temps et que dédier ce temps nouveau à ses objectifs prioritaires permet de s'en rapprocher.



© Fotolia

Se lever tôt est aujourd'hui prôné par un large courant de techniques de bien-être. Les matinaux s'offriront à coup sûr les meilleures chances de voir leur vie s'ajuster à leurs attentes.

## RÉVEIL !

Le monde appartient à ceux qui se lèvent à l'aube.

Les « recettes » du rituel matinal prônées par Hal Elrod n'ont en effet rien de stupide. Le silence permet l'introspection et une coupure avec l'hyperactivité. Il est à la base de nombreuses techniques aussi diverses que la relaxation, la méditation de pleine conscience ou l'autohypnose.

L'affirmation, ou prophétie auto-réalisatrice, part du principe que croire en un avenir possible augmente de manière significative les chances de le voir se réaliser. Les exercices de visualisation sont eux aussi souvent utilisés dans les thérapies pour associer des émotions positives à l'objectif à atteindre. Quant à l'exercice physique, ses bienfaits sont unanimement rappelés tant pour la santé physique que psychique. La lecture permet d'ajouter un volet plus intellectuel à la démarche et l'écriture aide à prendre distance vis-à-vis de ce que l'on vit.

## MÉTHODE À L'AMÉRICAINNE

Hal Elrod n'a donc rien inventé. Il propose un panaché de techniques déjà éprouvées par ailleurs, en y ajoutant le conseil de les mettre en œuvre à un horaire très matinal généralement consacré au sommeil. Le sous-titre de son livre est d'ailleurs explicite : « *Offrez-vous un supplément de vie !* » Mais personne n'est obligé de suivre sa méthode à la lettre. Chacun peut l'adapter selon ses possibilités ou son tempérament. Même si se lever un peu plus tôt pour s'offrir un temps de silence, de lecture ou d'exercice

physique avant la journée de travail devrait assurément faire du bien à tout qui s'y efforce.

Seul bémol peut-être vis-à-vis de la méthode « Miracle Morning » : sa dimension très américaine qui la compare aux thérapies venues des USA qui recherchent l'efficacité immédiate en omettant parfois de soigner en profondeur. On ne peut en effet s'empêcher de tiquer en découvrant, dès les premières pages, qu'elle permettra aux gens de connaître « *une réussite sans précédent, dans tous les domaines.* » « *Et je peux affirmer avec certitude que le Miracle Morning est la méthode la plus pratique et la plus efficace* », peut-on lire. Cela fait un peu bonimenteur de foire.

Et puis, surtout, un malaise s'installe rapidement à la lecture de la suite du livre de Hal Elrod. Pour lui, il semble clair que vivre mieux, c'est gagner davantage d'argent. Si l'on peut comprendre que les grands managers parviennent à soutenir le stress de leur fonction en s'offrant le matin une plage de mise en retrait, on ne peut s'empêcher de penser que la poursuite de résultats financiers supérieurs est sans fin. Et les nuits blanches ne suffiront pas à assouvir les appétits mais assureront à coup sûr la déglingue de ceux qui, dans leur petite oasis matinale, n'auront pas trouvé un peu de sagesse et de distance vis-à-vis de leurs objectifs de réussite. ■

Hal ELROD, *Miracle Morning. Offrez-vous un supplément de vie*, Paris, First éditions, 2016. Prix : 19,40 € -10% = 17,46 €.

Retour  
aux légumes



Une bonne cuisine repose sur la consommation des légumes de chaque saison, ceux qui arrivent dans l'assiette sans bilan carbone catastrophique. Encore faut-il avoir l'imagination de les cuisiner. C'est ce que propose ici Nathalie Bruard, en invitant à exploiter de manière originale les légumes connus. Mais ce livre pro-

pose aussi de redécouvrir l'usage de ces légumes « oubliés », qu'on retrouve désormais dans tous les supermarchés, tout en ne sachant pas toujours qu'en faire. Un « beau livre » utile, avec des petits conseils qui rendent les recettes faisables. (F.A.)

Nathalie BRUARD, *Légummmh...*, Bruxelles, Racine, 2016. Prix : 24,95 € -10% = 22,46 €.