

# La morning routine des entrepreneurs à succès, un exemple à suivre ?

*Quelle est la morning routine des entrepreneurs à succès ? Et d'ailleurs, appliquent-ils vraiment une routine chaque matin ? De Jean-Baptiste Rudelle à Marion Carrette en passant par Céline Lazorthes, Maddyness a sondé quelques acteurs de l'écosystème sur le secret de leurs journées bien chargées.*

Temps de lecture : minute

---

7 août 2019

*Article initialement publié en décembre 2017*

Mais comment font les entrepreneurs pour tenir un tel rythme ? Entre réunions, rendez-vous extérieurs, déplacements à l'étranger ou encore prises de décision, ceux-ci ne semblent pas avoir assez de 24 heures pour remplir une journée de travail. Pourtant, certains se plient à une routine matinale qu'ils ne rateraient en aucun cas, leur permettant de débiter la journée du bon pied et de faire face aux nombreuses tâches qui leur incombent. Maddyness s'est penché sur les habitudes matinales de certains d'entre eux.

Une chose est sûre, tous les entrepreneurs français ne sont pas à l'aise avec le sujet ! Alors que Jean-Baptiste Rudelle, installé à San Francisco, déclare profiter du décalage horaire pour avoir chaque matin dans sa boîte mail un concentré de la journée qui vient de s'écouler en Europe, d'autres acteurs de l'économie numérique comme Xavier Niel, Frédéric Mazella ou encore Jacques-Antoine Granjon n'ont de leur côté tout simplement pas souhaité répondre à nos questions.

Si ces dernières semblent être trop personnelles pour certains, elles n'ont cependant pas rebuté certaines entrepreneures comme [Céline Lazorthes](#). La fondatrice de [Leetchi](#) débute ainsi toujours sa journée avec un bon petit déjeuner, le tour de l'actualité, des réseaux sociaux et de sa boîte mail avant de partir au bureau à pied ou à vélo.

*" J'apprécie particulièrement ce moment. C'est un peu ma bulle d'air, qu'elle soit ensoleillée ou pluvieuse, avant d'attaquer de front une nouvelle journée bien remplie ! "*

Céline Lazorthes



Jusqu'ici, rien de particulier donc. Mais c'est sur la gestion de son emploi du temps hebdomadaire que Céline prend des mesures particulières afin de passer une semaine fluide : Si elle essaie ainsi d'éviter les rendez-vous le lundi afin d'être au bureau et disponible pour ses collaborateurs, mais également pour passer en revue sa longue liste de mails et commencer ainsi la semaine sur de bonnes bases, elle consacre le vendredi aux rendez-vous de networking ou sans objectif à court terme." *Cela me permet de terminer la semaine en m'aérant un peu l'esprit* ", explique-t-elle.

Celle dont la phrase fétiche est tirée d'une citation de Confucius "*Choisissez un travail que vous aimez et vous n'aurez pas à travailler un seul jour de votre vie* " rythme enfin sa semaine par deux à trois séances de yoga, de méditation ou de course à pied. Une routine qu'elle tente de maintenir au maximum, quel que soit son emploi du temps.

*"Je voyage beaucoup alors j'ai appris à m'adapter. En déplacement en Europe, une longue balade dans la ville peut simplement remplacer une session de sport ! "*

Céline Lazorthes

Marion Carrette, de son côté, assume le fait de n'être pas du matin, mais plutôt du soir. La fondatrice de QuiCar essaie donc de se lever le plus tard possible, pour être au travail à 9h. Une Morning Routine bien éloignée de celles appliquées par les aficionados du livre "Miracle Morning" de Hal Helrod, qui prône un réveil aux aurores afin de réaliser une liste d'activités (lecture, écriture, sport...) avant de réellement commencer sa journée.

*"Toute minute de sommeil grappillée en plus compte ! J'ai l'avantage*

*d'habiter à deux pas de mon bureau et de pouvoir donc me lever à la dernière minute"*

Marion Carrette



Sa phrase fétiche ? " *Souris à la vie et la vie te sourit* ", transmise de sa mère et qui lui permet de débiter une bonne journée. Marion se réveille ainsi avec Patrick Cohen sur France Inter pour avoir les principales informations de la journée, avant de rendre au bureau. Si elle travaille à Paris la semaine, elle rentre chaque week-end à Marseille, où elle habite. Des aller-retours qui lui permettent d'optimiser son temps de travail.

*"Je passe beaucoup de temps dans les trains où je fais tout ce que je n'ai pas eu le temps de faire pendant la semaine. C'est fou ce qu'on peut être efficace dans un train ! "*

Marion Carrette

## Quelle Morning Routine adopter ?

Que vous soyez du matin ou plutôt du soir, votre journée commencera bien évidemment différemment. Certains débiteront ainsi par un tour global des réseaux sociaux, d'autres en se plongeant directement dans le travail et en ouvrant leurs premiers mails, tandis que certains prendront du temps pour déjeuner, faire du sport, ou méditer. Une chose est sûre : Il n'existe pas de routine matinale idéale, qui puisse correspondre à tout le monde.

Pour trouver sa propre routine, et s'y tenir par la suite, il est toujours possible de s'inspirer des personnalités à succès. Steve Jobs, par exemple, révélait dans un discours d'ouverture à Stanford en 2005 se regarder chaque matin dans le miroir, et se demander " *Si aujourd'hui était le dernier jour de ma vie, est ce que je voudrais faire ce que je m'apprête à faire ?*". Si la réponse à cette question est négative plusieurs jours d'affilée, il est alors temps de changer quelque chose à sa vie.

Le cofondateur de Twitter et Square Jack Dorsey, qui a réparti pendant un temps son temps de travail à 8h égales entre ses deux sociétés, soit 16h de travail au total, expliquait dans un question/réponses sur Product Hunt faire exactement la même chose, chaque matin : se réveiller à 5 heures, méditer pendant 30 minutes, puis faire trois séances de sport de sept minutes chacune, le tout avant de prendre son premier café de la journée.

Enfin, la routine de Benjamin Franklin (illustrée ci-dessous) figure de l'histoire américaine, reste un exemple à prendre en compte, tant par sa cohérence que par sa rigueur. Celui-ci respectait ainsi une liste de règles spécifiques sur la manière avec laquelle il devait commencer sa journée. Trois heures de routine matinale, de 5h à 8h, qui débutaient par des actions telles que "faire preuve d'une extrême bonté" et "élaborer un plan d'action pour la journée", mais également par la question "*Que dois-je faire de bien aujourd'hui ?*". Une journée qui se termine comme elle a commencé, par l'interrogation : "*Qu'ai-je fais de bien aujourd'hui ?*"

The morning question, What good shall I do this day?	5	Rise, wash, and address <i>Powerful Goodness</i> ; contrive day's business and take the resolution of the day; prosecute the present study; and breakfast.	
	6		
	7		
	8		
	9		
	10		
	11		
	12		
	1		Read or overlook my accounts, and dine.
	2		
	3		Work.
	4		
5			
6			
7			
Evening question, What good have I done today?	8	Put things in their places, supper, music, or diversion, or conversation; examination of the day.	
	9		
	10		
	11		
	12		
	1		Sleep.
	2		
	3		
4			