

Entrepreneur, j'ai essayé de me lever à 5h tous les matins

Tristan Laffontas, CEO de MoiChef, revient dans un post Medium sur ce qu'a pu lui apporter la mise de place de sa propre "Morning Routine".

Mise à jour de l'article, initialement publié le 11 décembre 2017

Tout a commencé avec une vidéo de Robin Sharma. Robin ressemble un peu à un gourou mais rassurez-vous, c'est un coach de vie. Rien à voir. Toute personne normalement constituée aurait changé de vidéo au bout de quelques secondes. On peut difficilement faire plus cliché. Je vous laisse d'ailleurs apprécier la description de sa vidéo : « *I shot this video on the island Paradise of Mauritius on a topic that seems to fascinate people: The 5 am Club. In it, I walk you through the best ways to get up early so you 20X your productivity and quality of life. Enjoy it!* »

“20 fois plus productif ? C'est pour moi ce truc”

Oui, je suis entrepreneur, et qui plus est au RSA pour l'instant. Donc forcément, une telle promesse, ça me parle. Je me suis donc lancé dans ce challenge du “5am Club” aussi connu sous le nom de “Miracle Morning”. J'avais pourtant plein de bonnes raisons de ne pas le faire :

- Cette vidéo insupportable.
- Cinq heures du matin, mais pour quoi faire ?
- Mon besoin vital de dormir au moins 8 heures par nuit, depuis toujours.
- Ma vie sociale qui m'empêche de me coucher avant 23h.
- Sérieusement, pour quoi faire ?

J'avais déjà vu et lu plein de choses à ce sujet, notamment un résumé du très populaire *"The Miracle Morning"*. Ce genre de vidéos/articles a le don d'être super culpabilisants. À la fin il y a toujours ce petit truc qui invite gentiment à suivre le mouvement *"Alors, vous attendez quoi pour vous y mettre ? ☐"*

Première tentative

Comme je suis faible, je n'ai eu besoin que d'un résumé du livre pour tomber dans le panneau et me lancer. C'était il y a environ un an et j'étais sérieusement super excité en avançant mon réveil d'une heure (de 7h40 à 6h30, ne me jugez pas). Tout était prêt pour mon Miracle Morning : mon application de méditation, mon petit déjeuner, du café, plein de café, un papier et un crayon pour y noter mes "affirmations" et mes "visualisations" (sic).

"J'avais juste envie de retourner me coucher"

Le résultat : génial. Comme prévu, j'avais le sentiment d'être un nouvel homme, vraiment. Déjà parce que je faisais enfin de la méditation et bon... aujourd'hui ça devient difficile de nier les apports de la méditation vus tous les articles scientifiques sur ce sujet. Génial également parce que ça fait du bien de prendre le temps de poser à l'écrit ce qu'on va faire de sa journée, et de sa vie.

Échec cuisant

Ça a duré 2 semaines. J'étais souvent fatigué, donc de mauvaise humeur, donc pas très sympa avec mon équipe ou ma copine. Après ma méditation, je n'avais pas tant cette sensation de réussite, d'accomplissement. J'avais juste envie de retourner me coucher.

Pour couronner le tout, c'était assez difficile d'avoir les encouragements de mon entourage :

- *"Je me lève à 6h30, SIX HEURES TRENTE!"*

- *"OK, comme mes parents depuis 35 ans. Tu veux une médaille ?"*

Je n'ai pas eu l'occasion de voir ma productivité augmenter radicalement. En me levant *seulement* une heure plus tôt, j'avais tout juste le temps de faire ma méditation, écrire mon programme de la semaine et hop ! Back to reality.

L'alignement des astres

Tout ça, c'était avant Robin. En écrivant cet article je me demande

sérieusement pourquoi je n'ai pas fermé cette vidéo. J'étais vacciné et j'expliquais à qui voulait l'entendre que "non, le Miracle Morning, ça n'est vraiment pas pour moi." Pourquoi me suis-je donc lancé dans ce "5am club" ?

- Déjà, ce n'est pas le *Miracle Morning*, c'est le *5am Club*. Rien à voir.
- Je suis au RSA et j'aimerais bien en sortir. Si je peux faire un x20 sur ma productivité, je prends. Même x10 me suffirait.
- Il y a vraiment plein de choses que j'aimerais faire, mais "j'ai pas le temps". Du sport, lire plus (dépasser la page 52 de "The Modernist Cuisine" et attaquer les 4 tomes suivants) etc...
- Cinq heures du matin, ça claque. "Tes parents ils se lèvent à 5h eux ?"
- Robin a l'air tellement heureux que j'ai envie d'être tout comme lui.

Alors je me suis lancé. Un samedi matin, histoire d'être sûr.

Hard

Robin avait dit vrai. Cinq heures du matin, c'est "Hard". Mais le plus étrange dans cette histoire, c'est que j'étais tellement excité/stressé/impliqué dans ce challenge que les premiers jours, je me réveillais *avant* 5h, pensant que mon réveil n'avait pas sonné. Un peu comme le jour de rentrée au collège, mais sans l'appareil dentaire.

La très grosse différence avec ma première tentative, c'est que j'ai décidé de démarrer immédiatement par une séance de sport.

Réveil => Verre d'eau => Baskets

Objectif : être dehors à 5h05. Clairement bien plus efficace que la méditation pour se réveiller. Vers 6h (sport + étirements + douche) j'étais vraiment au top de ma forme. À 9h du matin, je regarde derrière moi et j'ai déjà fait du sport, été super productif (sans personne pour me déranger) et j'ai déjà passé 2 coups de téléphone alors que certains arrivent à peine au travail, avec la marque des draps sur le visage. Super excitant.

Ça n'a pas duré.

Messy

Vrai aussi. C'est devenu compliqué au bout d'une semaine, pile quand je commençais à me dire "Hey ! Ça y est, j'ai le rythme." Je me suis retrouvé en train de m'endormir assis, à table, chez des amis, à 22h. Pas classe. C'est là que j'ai décidé de continuer le challenge mais pas le weekend hein. Faut pas déconner.

À partir de ce moment, j'ai décidé qu'il fallait absolument que je fasse une sieste quotidienne pour ne pas m'effondrer à partir de 20h. Cette période a été assez difficile car parfois je tombais en sommeil profond et là, c'est moi qui

arrivais avec des traces de draps sur le visage. Mais à 15h.

Un matin, au lieu de faire une séance de sport de 45 minutes, j'ai tenté de me mettre au Yoga, en douceur. Ce coup ci, ça a été très difficile car je n'avais pas eu mon shot de dopamine habituel, l'effort physique n'étant pas suffisamment intense. J'ai tenté de compenser en buvant beaucoup (trop) de café mais rien à faire. Journée gâchée.

Gorgeous

Sans aucun doute. Bon entre nous, ça ne fait que 2 mois que je tiens ce programme, je pense donc que c'est trop tôt pour affirmer quoi que ce soit.

Néanmoins, deux mois c'est beaucoup plus que ce que j'aurais imaginé. J'ai demandé à des amis de parier sur le nombre de jours que j'allais tenir, j'ai gagné depuis plusieurs semaines. Si j'ai tenu aussi longtemps, c'est parce que *je ne me suis jamais senti aussi bien*. Voilà, c'est dit.

J'ai fini par trouver mon rythme et aujourd'hui je n'ai plus *besoin* de faire une sieste (même si parfois j'en ai quand même un peu envie)

Une chose est sûre, c'est que *ma productivité quotidienne a au moins doublé* ! Quand la journée de travail démarre à 9h, j'ai déjà 3 heures d'avance sur tout le monde, ma boîte email est vide (#ZeroInbox) et j'ai déjà planifié toute ma journée. Fini ce sentiment de se laisser porter par les événements qui arrivent au fil de l'eau, je ne subis plus ma journée.

J'ai également le temps de lire (ou écouter) plein de livres, chose assez incroyable pour moi. En deux mois j'ai terminé plus de livres que sur les deux dernières années.

Bienvenue

Félicitations, vous venez de rejoindre le 5am club. Bon, le meilleur pour donner des conseils c'est notre gourou Robin bien évidemment (oui *notre* gourou, car c'est le votre aussi désormais) mais comme il ne parle probablement pas français, je vais faire de mon mieux pour vous aider à vous lancer et à ne pas faire les mêmes erreurs que moi.

Ce qui fonctionne

Voici les quelques conseils que je peux vous donner pour maximiser vos chances de tenir et surtout d'y prendre plaisir :

1. Le réveil à 5h. Je sais, ça semble hardcore mais plus tard, c'est trop tard. En tout cas, à partir de 6h on perd déjà l'effet waouh (important pour la motivation) mais

- surtout on n'a pas ce gain de productivité incroyable.
2. Le sport. C'est absolument impensable pour moi de tenir sans démarrer immédiatement par du sport. Plus c'est intense, mieux c'est. Le plus simple c'est d'aller courir, mais comme je tiens trop à mes genoux pour faire un jogging tous les jours, j'ai choisi l'application Nike Training (gratuite et très bien faite). Je déconseille l'option yoga au début car comme expliqué plus haut, vous avez besoin de votre gros shot de dopamine. Dans un second temps néanmoins, j'ai appris à adorer ma séance matinale de yoga .
 3. La douche. Parce que vous venez de transpirer bien sur, mais surtout pour ne pas rester en tenue de Sport/Pyjama trop longtemps. Être habillé pour attaquer la journée à 6h du matin, c'est une garantie de plus d'éviter le retour au lit.
 4. Le café. Prévoyez la dose. Il est raisonnable de le remplacer par du thé vert petit à petit mais clairement, sans mon demi litre de café post douche je n'aurais pas tenu les premières semaines.
 5. La sieste. Faites une micro sieste. Je ne parle pas d'une sieste qui vous emmène dans un sommeil profond et dont vous mettrez 1 heure à sortir. Quinze minutes, un redémarrage du cerveau et hop c'est reparti !
 6. Se challenger. En demandant à des amis de parier sur la date à laquelle vous allez arrêter, ou en écrivant un article sur le sujet, par exemple. Sacrée pression.

Les facteurs d'échec

La probabilité de ne pas tenir sur la durée est... très élevée. D'ailleurs, on en reparle dans 2 mois hein, je ferai sûrement moins le malin. Voici quelques freins potentiels :

1. Si votre travail ne vous le permet pas, ou si votre boss est à l'ancienne et qu'il ne comprend pas qu'en faisant une sieste vous serez plus productif, ou que si vous démarrez votre journée très tôt, c'est normal que vous partiez avant les autres. En l'occurrence, je suis mon propre boss, un peu plus facile.
2. Si vous n'avez pas le soutien de la personne qui partage votre lit. (Merci <3)
3. Si vous avez des enfants. Veuillez noter que je n'en ai pas, j'ai seulement une startup à faire tourner. Je peux tout à fait entendre que *"c'est bien beau tout ça mais attends de faire des gosses et tu verras !"*
4. Si vous n'avez pas une passion. À quoi bon se lever si vous n'avez pas un moteur, que ce soit votre travail (www.MoiChef.fr dans mon cas), un sport, de la lecture ou n'importe quel sujet qui vous donne de l'énergie dès le matin.

Aujourd'hui je sais que ce changement m'a énormément apporté, tant d'un point de vue personnel que professionnel. Je sais également que j'en suis capable et croyez-moi quand je vous dis que j'étais certain de ne pas pouvoir descendre en dessous de 8 heures de sommeil par nuit !

Ce matin, pour la première fois je n'ai pas mis de réveil en semaine parce que je me suis couché après minuit pour passer du bon temps avec des amis. C'est mon prochain challenge : continuer à me lever tôt, sans devenir un extrémiste non plus.

Note : certains ont remarqué avec justesse que je ne parle pas de mon petit

déjeuner. C'est tout simplement qu'il n'y en a pas. Je pense que ça m'aide un peu à rester éveillé, mais ce n'est pas la raison pour laquelle je ne déjeune pas. Ce sera peut être l'objet d'un autre article chiant sur "Le jeûne intermittent et le top 5 des raisons pour lesquelles vous devriez vous y mettre".

Les liens bonus :

1. le résumé du livre [Miracle Morning en pdf](#)
2. [Un petit test scientifique](#) (donc moche mais efficace) pour connaître votre type de rythme circadien
3. [C'est quoi le "Rythme circadien" ?](#)
4. En vrai, c'est lui mon gourou : [Morning Ritual: The 7 Steps That Will Make You Happy All Day?—?Barking Up The Wrong Tree](#) (si vous parlez anglais, inscrivez vous à sa newsletter. Faites-le. Allez, faites-le. Non franchement, faites-le.

Alors, vous attendez quoi pour vous y mettre ? □

Édit du 4 février 2019 - Un an plus tard

Ça fait plus d'un an que j'ai publié cet article qui attire toujours des centaines de lecteurs chaque semaine. Depuis, on m'a invité pour en parler à la télé et les personnes que je revois me posent toujours la même question : "*Alors, tu te lèves toujours à 5h du mat ?*" En un mot, voici ma réponse : « Non ».

La réponse à la question suivante est :

"Socialement, trop difficile."

Le jour où je me suis vu en train de trouver un prétexte pour ne pas aller boire un verre avec des amis parce que je savais que j'allais m'effondrer a été le déclic. Enfin, quand on me demande si je regrette, je réponds que "Pas du tout, c'était une expérience géniale qui m'a permis de découvrir l'importance du rituel matinal, quelle que soit l'heure à laquelle il a lieu. Par exemple ça fait un an que je fais tous les matins une séance de yoga, que je suis adepte du #ZeroInbox et que je fais du sport. »

Enfin, la dernière question est bien entendu : "*Et maintenant, tu te lèves à quelle heure ?*"

"Sauf cas exceptionnel, je ne mets plus de réveil."

Radical. Une startup, c'est un marathon et je n'ai pas prévu d'abandonner au 20ème kilomètre.