

Le Miracle Morning est-il efficace ? Le témoignage de 5 entrepreneurs

Le Miracle Morning s'affirme depuis quelques années comme le guide incontournable pour optimiser sa routine matinale. L'aube serait un moment charnière pour atteindre ses objectifs et accéder au succès. Ode à la productivité, tendance new age ou méthode surannée des années 2010 ? 5 entrepreneurs et indépendants témoignent.

Temps de lecture : minute

22 janvier 2024

Commencer chaque journée avec énergie, motivation et détermination : qui ne serait pas séduit par une recette pour changer sa vie ? Hal Elrod, auteur du best-seller traduit en 37 langues et vendu à plus de 3 millions d'exemplaires, propose une méthodologie ultra structurée à travers l'acronyme SAVERS pour Silence, Affirmations, Visualisation, Exercice, Lecture et Scribing (écriture).

Les six activités matinales s'inscrivent dans une logique d'épanouissement personnel dans le but d'améliorer le bien-être mais aussi la productivité. La méditation matinale réduirait le stress, les affirmations renforceraient la confiance en soi, la visualisation permettrait de se concentrer sur ses objectifs et l'exercice agirait comme un catalyseur d'énergie. Quant à la lecture, elle enrichit l'esprit et le scribing canalise les pensées sur le papier. Rien de nouveau. Néanmoins, dans une ère où le temps est devenu une denrée rare, cette routine matinale suscite un vif intérêt. Mais demeure-t-elle vraiment la clé du succès universel ? Cinq entrepreneures et indépendantes partagent leurs retours

d'expérience, offrant un aperçu concret de l'impact de cette pratique sur leur vie personnelle ou professionnelle.

Marie-Anne Gosse : « Ayant traversé une année personnelle difficile, ce livre m'a aidée à prendre soin de moi. »

« Étant une personne du matin, je pensais ne pas avoir besoin d'un tel livre puisque je me levais déjà plus tôt pour faire du sport et parfois méditer », raconte la directrice de Les Petits Bilingues Marne-La-Vallée. À l'écoute des conseils d'une amie, Marie-Anne décide de mettre en place les autres rituels du matin. *« Intégrer le Miracle Morning a été un défi, nécessitant de me lever encore plus tôt pour tout accomplir sans précipitation ! »* Les visualisations, bien que difficiles au début, se révèlent être l'un des apprentissages majeurs. *« Ayant traversé une année personnelle difficile, ce livre m'a aidée à prendre soin de moi. Chaque soir, je m'endors en envisageant une journée belle et enrichissante. Cette approche a remodelé ma vie, favorisant une perspective positive. »* Le livre lui a donc permis de consolider une vision positive de la vie au sens large. Le prochain défi : appliquer ce livre sur le volet professionnel. Rendez-vous dans un an.

Sandrine Poilbois : « Arrêtons avec les injonctions à se lever tôt avec une liste d'actions à accomplir »

Coach, formatrice et consultante en bilan de compétences, Sandrine Poilbois est une adepte des livres de développement personnel. Elle trouve dans ces lectures soit une source d'inspiration personnelle, soit des idées pour mieux accompagner ses clients. *« C'est un livre de recettes qui peut marcher pour certaines personnes, notamment celles*

qui sont orientées résultat et attachées à la notion d'effort. » En ce qui la concerne, après une lecture attentive, elle a refusé de le mettre en place : « C'est totalement contre-nature pour moi ! Chacun doit trouver son propre rythme. Il est donc essentiel de se poser deux questions avant de démarrer ce défi : en ai-je vraiment envie de me lancer dedans et en ai-je besoin ? » Il est préférable d'adapter son agenda en fonction de son tempo biologique pour faire du sport, méditer ou écrire. « Peut-être préférez-vous le soir ? Ou peut-être une balade, ou simplement prendre un thé plutôt que de la méditation ? Arrêtons avec les injonctions à se lever tôt avec une liste d'actions à accomplir : c'est une pente dangereuse pour lester inutilement sa charge mentale. »

Amélie Dupire : « Ce livre faisait partie de mes intentions de 2023 : prendre plus de temps pour moi le matin »

L'attachée de presse a donc opéré quelques changements sans entrer dans une transformation radicale : « *Je sors du lit tout de suite, je me lève une heure plus tôt (6 heures) et j'utilise ce créneau pour faire des activités qui me plaisent comme écouter la radio ou lire des livres* » En revanche, elle a fait l'impasse sur la méditation. Après une année ? « *Je suis plus productive la journée et flexible aussi puisque je sanctuarise des actions importantes le matin.* » Côté énergie, Amélie Dupire souligne tout de même des hauts et des bas en fonction des saisons et des aléas de la vie quotidienne. Elle poursuit néanmoins la méthode qui fait ses preuves et souhaite modifier quelques routines quand elle le pourra comme le sport du matin.

Lisa Wyler : « J'ai un métier qui exige une

grande flexibilité et de la réactivité : il faut pouvoir insérer du temps de travail masqué pour gérer le flux entrant »

« *J'ai toujours été du matin... mais l'arrivée des enfants change la donne* », explique la fondatrice et dirigeante de Lisa Wyler Communication.

L'intérêt du livre ? Tirer pleinement parti de cette agilité matinale, en conscience. « *J'ai un métier qui exige une grande flexibilité et de la réactivité : il faut pouvoir insérer du temps de travail masqué pour gérer le flux entrant. Pour moi, ce temps précieux, c'est le matin.* » Le livre n'a donc rien révélé de majeur en elle, ni même transformé sa vie.

Néanmoins, l'ouvrage corrobore une hygiène qu'elle avait déjà éprouvée : « *J'ai une bonne connaissance de moi-même : je sais que le matin je suis super productive pour écrire, donc j'exploite à fond ce créneau. Côté relaxation : il m'est arrivé d'en faire mais honnêtement, ça reste sporadique.* » La dirigeante s'est concocté sa propre routine autour du petit déjeuner afin - entre autres - d'intégrer le facteur « enfant » dans la dynamique matinale : « *Je réalise une activité en conscience en cuisinant un petit déjeuner copieux pour toute ma famille : ça ancre ma journée.* »

Cécile Prioul : « Chacun doit installer sa routine peu importe le moment de la journée ! »

La PDG de l'entreprise Ça ira encore mieux demain n'est pas du matin malgré les injonctions du livre... et de l'univers entrepreneurial. En revanche, Cécile Prioul a revu ses routines après de graves problèmes de santé et le début de sa vie d'entrepreneur : « *Quand on est dirigeant ou à son compte, il n'y a pas de réponse toute faite comme le propose le livre !* » Sa recommandation ? Le quotidien d'un dirigeant est jalonné de contraintes, il faut l'accepter et s'adapter en permanence en fonction de

ses propres besoins : « *Il faut repérer quand on est le plus efficace, en fonction de son rythme biologique.* » Les balades, la pleine conscience ou la créativité peuvent donc se travailler à des moments propices qu'il faut apprendre à repérer. « *Les exercices du livre sont intéressants, indéniablement, mais chacun doit installer sa routine... peu importe le moment de la journée !* »



À lire aussi

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



MADDYNEWS

La newsletter qu'il vous faut pour ne rien rater de l'actualité des startups françaises !

[JE M'INSCRIS](#)

Article écrit par Laure Girardot