

Après un an de Morning Routine, il reçoit la légion d'honneur

Le Français Pierre de la Pichegrat est le seul homme au monde à avoir réussi l'exploit de tenir sa propre "Morning Routine" durant 1 an. Il s'est vu remettre la Légion d'Honneur, hier à l'Élysée, des mains d'Emmanuel Macron.

Temps de lecture : minute

1 avril 2018

"Il n'y a qu'une chose qui puisse rendre un rêve impossible, c'est la peur d'échouer". C'est dans la cour de l'Élysée, hier, que Pierre de la Pichegrat martelait cette citation de Paulo Coelho, comme pour se rappeler à quel point la tâche qu'il venait d'accomplir était ardue, voir risquée. Le serial entrepreneur, invité par le Président de la République en personne, a ainsi été récompensé de la Légion d'Honneur devant un parterre de personnalités politiques, de journalistes, et d'un public venu en masse pour admirer celui qu'on appelle désormais "L'Iron Man à la française".

365 jours plus tôt, le 31 mars 2017, celui-ci se lançait le défi d'entamer une "Morning Routine", une sorte d'enchaînement d'habitudes matinales permettant de se créer un moment privilégié, de prendre du temps pour soi lorsque tout le monde dort encore. Au programme : réveil à l'aube, lecture, écriture, sport, ou encore méditation... De quoi attaquer la journée du bon pied, et booster sa productivité.

Nouveaux horaires pour une nouvelle vie ?

Jusqu'ici rien de bien impressionnant, et pourtant : si de nombreux entrepreneurs se lancent le défi d'entamer une routine matinale, force est

de constater que la plupart abandonnent avant même d'avoir pu en mesurer de potentiels bénéfiques. Ainsi, 89% des entrepreneurs admettent avoir déjà tenté d'adopter une routine matinale, mais ils ne sont que 7% à passer le cap des trois mois d'actions. Pire encore, pas un seul entrepreneur au monde n'avait encore réussi à dépasser les 8 mois de résolutions matinales. Pas un seul... jusqu'à Pierre de la Pichegrat.



À lire aussi

Cette morning routine vous fera gagner 20 heures par semaine

"Je n'en reviens toujours pas... Il y a un an encore, je dormais 7 heures par nuit, et j'avais une vie tout à fait banale. Désormais, je compte plus de 5 000 abonnés sur Instagram, mon Vlog ne cesse d'attirer de jeunes entrepreneurs en recherche d'inspiration, et les gens me demandent de raconter mon histoire lors d'événements dédiés", nous explique le jeune homme de 34 ans, qui paraîtrait presque normal s'il ne s'endormait pas entre chaque phrase prononcée. "J'ai encore quelques détails à régler

pour être au top, je suis en négociations avec de potentiels investisseurs pour me faire greffer des paupières en carbone qui ne se ferment qu'à partir d'une certaine heure", avoue-t-il.

Il est vrai que le rythme que s'impose Pierre chaque matin est digne d'un entraînement militaire : réveil à 3 heures, avant d'entamer 2 heures de sport puis une heure de méditation et une heure de yoga Bikram, dans sa propre salle de bain et à la vapeur de ses robinets : *"aussi surprenant que cela peut paraître, les salles de sport ne sont pas encore ouvertes à cette heure... On fait avec les moyens du bord"*. S'en suivent 30 minutes de poterie, 1 heure de cuisine moléculaire, et 22 minutes de vidéos de chatons mignons sur YouTube *"Je ne peux pas démarrer la journée sans ça, c'est viscéral"*, précise-t-il.



À lire aussi

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

Pour atteindre ses objectifs, l'homme a en revanche dû revoir son cadre de vie, et faire des concessions : *"Je refuse les rendez-vous après 15h puisque mon nouveau rythme m'impose d'aller me coucher à 17h. Je vois plutôt mes amis entre 7 heures et 7h30 le matin, et j'ai trouvé un créneau le jeudi midi pour voir ma femme. Enfin, quand mes équipes ont des questions, ils savent qu'ils veulent m'appeler n'importe quand entre 5 heures et 8 heures, je reste assez disponible"*, affirme-t-il.

"Le père que beaucoup n'ont pas eu"

Un modèle pour la France, qui se rêve en parfait exemple du courage entrepreneurial. Et Pierre ne compte pas s'arrêter en si bon chemin : *"J'ai posé mes objectifs pour l'année 2018, et je vise un réveil à 1h12 du matin. Ça me permettra d'ajouter 12 développés couchés à mon temps d'exercices physiques, mais surtout d'écrire un livre biographique sur mon parcours si singulier. Enfin, je travaille au lancement d'un incubateur de startups entièrement dédiée à la mise en place d'une morning routine. Je représente un peu le père que beaucoup n'ont pas eu, le mentor que chacun rêve d'avoir, alors pourquoi ne pas mettre mon savoir-faire à leur service ?"*, conclut-il.

Pour ceux qui seraient arrivés au bout de cet article, merci, mais... vous n'y avez pas vraiment cru, quand même ? Bon 1er avril !



À lire aussi

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

Article écrit par Iris Maignan