

Isalou Beaudet-Regen

La magie du matin

L'heure de plus
qui va changer
votre vie

Préface de Marc Levy



Toutes les **clés** pour vous transformer
en « morningophile » et **réenchanter**
votre quotidien

L E D U C . S
E D I T I O N S

Révolutionnez votre vie en vous levant simplement une heure plus tôt

Faites-vous partie de ceux qui se disent : « Je n'ai jamais assez de temps pour moi » en rêvant d'une 25^{ème} heure ?

Isalou vous propose la solution miracle avec un geste simple : avancer son réveil d'une heure et retrouver un vrai temps pour soi. Cet espace libéré permet de retrouver sa véritable motivation : que ce soit de faire du sport, de se poser, d'apprendre à méditer, se cultiver... C'est aussi le moment pour formuler clairement ses désirs et réaliser enfin les petits et grands projets qui nous tiennent à cœur.

Témoignages, interviews, enquête, outils, méthodes, astuces... Vous trouverez dans *La Magie du matin* tous les ingrédients nécessaires pour vous transformer en « morningophile ».

Dans ce livre :

-  Toutes les clés pour enclencher cette nouvelle habitude
-  Des programmes de routines matinales adaptés pour chacun : salariés, auto-entrepreneurs, étudiants, seniors, jeunes mamans...
-  De nombreuses interviews de personnalités qui se lèvent tôt : Christophe André, Michel Cymes, Chantal Jouanno, Christine Lewicki...

Rejoignez le mouvement #SeLeverDeBonheur !



La Magie du Matin



#magiedumatin



La MAGIE du MATIN

ISBN : 979-10-285-0212-6



9 791028 502126

16 euros
Prix TTC France

L E D U C . S
E D I T I O N S

Couverture Atelier Didier Thimonier

Photos :
© Natalia Ganelin / Getty Images
© Vincenzo Lombardo / Getty Images

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

ou scannez ce code :

<http://leduc.force.com/lecteur>



Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur notre site :
www.editionsleduc.com

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog : **blog.editionsleduc.com**
sur notre page Facebook : **Leduc.s Éditions**

Un ouvrage dirigé par Pascale Senk

Suivi éditorial : Manuella Guillot

Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Sung Oh

© 2016 Leduc.s Éditions

17, rue du Regard

75006 Paris – France

ISBN : 979-10-285-0212-6

ISALOU BEAUDET-REGEN

LA MAGIE DU MATIN

UN TEMPS POUR CONSTRUIRE
LA VIE DONT VOUS RÊVEZ

#magiedumatin



L E D U C . S
E D I T I O N S

PRÉFACE

La *Promesse de l'aube* est le plus beau titre de roman que je connaisse, et je pourrais citer aussi *Tous les matins du monde*. L'aube a toujours été pour moi la promesse d'un nouveau jour et j'ai l'appétit de tous les matins du monde.

Je me souviens de ce bonheur que j'avais enfant à ouvrir les volets de ma chambre pour contempler le lever du jour sur la rade de Villefranche, à celui que je ressentais à l'idée de la journée qui s'offrait à nous, de tout ce qui était à accomplir.

Pourtant, pour la plupart de mes camarades, le matin était une pénitence. Celle de quitter la quiétude du sommeil, la chaleur de son lit pour se préparer à la hâte et partir affronter le quotidien.

Eux couraient après les heures de sommeil et moi après les heures de vie, jusqu'à parfois me lever bien avant l'heure nécessaire afin de gagner du temps sur le temps, que la journée soit plus longue. Là où mes amis faisaient leurs devoirs le soir, fatigués après une journée de cours, je les faisais au petit matin, l'esprit alerte et le corps en appétit.

Cet amour des matins s'est poursuivi à l'âge adulte. Je crois en leur magie, en leurs promesses. À quoi bon attendre le

1^{er} janvier ou notre jour anniversaire pour fêter le renouveau alors que chaque matin est un recommencement ?

Je veux croire aussi que la façon dont nous les abordons change non seulement le cours de nos journées et de nos semaines, mais aussi celui de nos vies, de nos relations avec les autres et même l'harmonie de la cellule familiale.

En voyant les mines défaits de certains de mes amis alors que je les attendais au café du lycée, et qu'ils affichent toujours quand je les retrouve pour un petit-déjeuner, j'ai souvent pensé qu'il faudrait un jour que quelqu'un écrive un manuel des matins, une sorte de guide sur la façon de les vivre pour apprendre à les aimer. Un ouvrage qui nous raconte pourquoi et comment aborder ce moment qui peut être pour chacun une souffrance ou le plus beau moment de la journée.

Lorsqu'IsaLou est venue me parler de son projet, elle ne se doutait pas qu'elle s'adressait à un véritable *aficionado* des matins. Son livre est bien plus qu'un manuel, c'est une petite perle qui peut changer des choses dans nos vies, les rendre plus douces ou plus piquantes selon notre appétence.

Bref, vous l'aurez compris, plongez-vous dans les pages de ce livre et vous découvrirez des merveilles qui embelliront votre quotidien, vous libéreront de la fatigue chronique des mauvaises nuits, de la peur des journées trop longues, et surtout, qui rendront vos matins magiques.

Je vous laisse, l'odeur du petit-déjeuner m'appelle...

Bonne lecture, bonne journée, et surtout, que la vie vous soit belle.

Marc LEVY
Romancier

SOMMAIRE

Préface	5
Introduction	13
Partie 1. Le matin, un moment unique et privilégié (paraît-il)	21
1,2,3, soleil !	23
Bonjour Soleil, indispensable disque de vie !	23
Accueillir la lumière en soi	29
Driiiiiiiing, c'est l'heure !	31
Et vous, comment vous levez-vous ?	31
Enrayer la fuite du temps	37
Il y a urgence à penser à soi	39
Le matin, cette renaissance...	41
Sur la planète « philosophie »	43
L'empowerment ou comment reprendre le pouvoir sur sa vie	47
« Mon <i>before</i> à moi » et se lever « de bonheur »	51
Et si l'on bannissait les « si... » ?	52
Une heure plus tôt à gagner sur la vie	55
Matin(s) bonheur(s)	60
La loi de l'action : routines en vue !	63

Partie 2. Avant de commencer votre « <i>before</i> à moi »	67
L'indispensable introspection	69
Discerner le « pourquoi ? » et le « pour quoi ? »	69
Partir sur des bases solides	74
Motivation, volonté, comment ça marche ?	79
Motivation extrinsèque ou intrinsèque ?	80
Et la volonté, késako ?	82
Sur la planète « médecine »	83
L'action volontaire ou comment muscler sa volonté	87
Combattre des croyances	93
S'exercer, oui, mais combien de temps ?	96
Mes objectifs : comment les définir ?	101
De la précision avant tout	103
Penser positif, pourquoi est-ce important ?	111
La force de la visualisation	115
Biorythmes : <i>Yes we can?</i>	117
Alouette du matin-certain, oiseau de nuit-fortuit ou intermédiaire	118
Sur la planète « sommeil »	121
L'importance du temps de sommeil	127
<i>You snooze, you lose</i>	135
<i>To-do list</i> avant de se lancer	137
Un matin dynamique	137
Une petite sieste en journée	138
Le soir : accueillir le sommeil	139
Le week-end : gardez le rythme !	141

Partie 3. Les routines matinales prodigieuses	143
Devenez le <i>designer</i> de vos matins !	145
Prenez soin de votre CORPS	151
Les sports cardio	152
Les pratiques <i>soft</i>	154
Détendez-vous l'ESPRIT	163
La méditation pour vous reconnecter	163
Les pouvoirs de la visualisation	171
Prenez la plume	173
Enfin un temps pour lire !	182
Ouvrez votre CŒUR	185
Le journal de la gratitude : que c'est bon la reconnaissance !	186
La lettre du cœur	188
Les poèmes d'amour	188
Offrandes, prières et petits moments sacrés	190
Les mandalas : à vos crayons de couleurs !	190
La liste des trois soleils : les « moments bonheur »	191
Sachez mieux qui vous êtes :	
CONNAISSANCE DE SOI	195
Côté librairie, rayon développement personnel	196
La liste des regrets	199
La liste de vos 100 envies	200
Votre <i>story-telling</i> de vie idéale	200
Devise ou mantra personnel	202
<i>Dream-mapping</i> ou <i>vision board</i>	205
La « V Attitude » : le « V » de la Victoire	206
Boostez votre SAVOIR	209
Les conférences TED	209

Les podcasts	211
Les MOOCs	212
Apprendre une nouvelle langue : vive le <i>e-learning</i> !	212
Développez une nouvelle compétence	213
Devenez pro de l'ORGANISATION	215
3 choses par jour	216
Le camembert du temps	217
Les programmes « assortiment »	219
Quelques exemples personnels	219
Programme complet 60 minutes ou express	
15 minutes	224
Spécial maman : forme et relaxation	226
Spécial auto-entrepreneur, demandeur d'emploi ou étudiant : confiance et force	234
Spécial senior : souple et tonique dans sa tête et dans son corps !	240
Votre nouveau meilleur ami : votre journal de bord	243
<i>The end. Mon nouveau moi</i>	255
Étape 1 : le Monde ordinaire	259
Étape 2 : l'appel de l'aventure	261
Étape 3 : le refus de l'aventure	263
Étape 4 : le mentor	265
Étape 5 : le passage	267
Étape 6 : tests et découverte	269
Étape 7 : la récompense	273
Étape 8 : la résurrection ou l'affrontement final	275
Étape 9 : l'élixir	281
Remerciements	285



Ils sont déjà « routiniers » !

« Le monde sourit à ceux qui se lèvent tôt. »
Combien de fois l'avons-nous entendu ?
Des personnalités que vous connaissez
en ont fait leur credo et leur mode de vie.

Christophe André	26
Élisabeth Borne	169
Benjamin Cardoso	237
Michel Cymes	58
Anne Hidalgo	35
Ludovic Hureau	119
Chantal Jouanno	231
Marc Levy	132
Christine Lewicki	176
Delphine Plisson	229
Delphine Remy-Boutang	98
Leslie Sawicka	226

INTRODUCTION

« **L**es lois de la nature sont simples, tu sais, ma chérie : lorsque l'on sème du blé, on récolte du blé, on n'a peu de chance d'obtenir une pomme ou une tomate ! C'est pareil pour la vie ! Si tu ne travailles pas chaque jour à semer les germes de celle dont tu rêves, si tu ne travailles pas chaque jour un peu plus à être la personne que tu veux devenir, ça ne viendra pas tout seul comme par enchantement ! C'est juste du bon sens paysan.

Moi je n'ai cessé de concevoir la vie comme un jardin dans lequel il faut semer, arroser et prendre soin chaque jour de ses petites graines. Je suis une vieille dame. J'ai aimé ma vie, j'ai vécu tout ce que j'avais à vivre et fait tout ce que j'avais à faire. Maintenant, je peux partir sereine...

Tu veux écrire un livre ? Et bien fais-le. C'est simple, ma chérie ! **“À qui se lève matin, la vie aide et prête main”**, combien de fois devrais-je te le répéter ? »

C'était sa sempiternelle « incitation à », une devise devenue sa dernière transmission, là, sur son lit d'hôpital, son ultime donation à quelques jours de son dernier matin. Elle venait

de subir une lourde opération. Trop lourde. Pour elle, c'était simple : si l'on a le désir de faire quelque chose, alors on trouve les moyens de le réaliser, et hop, action ! Comme n'importe quelle fille, je me plaignais sans arrêt auprès de ma mère de ne pas parvenir à faire dans une journée tout ce dont j'avais envie. « Je suis débordée maman, vraiment ! » Avec un petit sourire en coin, et l'incroyable énergie de vie qui l'aura caractérisée jusqu'à son crépuscule, elle me répliquait : « Le temps, c'est à toi de le trouver. Et si tu décidais de devenir matinale, ma chérie, et de te lever avant les premiers rayons du soleil, tu pourrais peut-être y arriver ! »

Ma petite maman est partie, en confiance, paisible, sûre d'elle et courageuse, ayant accompli durant sa vie tout ce qu'elle désirait.

Elle s'était levée tôt chaque jour : elle savait de quoi elle parlait.

« À qui se lève matin, la vie aide et prête main », cette maxime a longtemps résonné dans ma tête sans que je puisse me l'approprier réellement. Car même si j'étais intimement persuadée qu'elle avait raison, même si j'avais toujours été séduite par l'image de ces aurores soi-disant idylliques, évoquées par les inconditionnels du lever dès potron-minet, il y avait comme un hic : je n'étais pas franchement ce que l'on pouvait appeler une « lève-tôt ». Loin de moi cet amour des cache-cache entre la lune et le soleil ! À Bali, pourquoi pas, je pourrais savourer ces beautés célestes, mais coincée dans les embouteillages ou dans une rame de RER, c'est nettement plus difficile de se laisser absorber et guider par les cycles de la nature.

Le matin a toujours été une énigme pour moi. Comment l'aimer alors qu'objectivement, le côté « redémarrage de la machine » est, à vrai dire, assez désagréable ? Se réveiller de bonne heure, surtout l'hiver, est quand même un exercice de style ! Si pour certains, il est vécu comme une renaissance légère et enjouée, pour moi, il a longtemps été synonyme de douleur et d'accouchement fastidieux. La sonnerie stridente du réveil, la difficulté à ouvrir les yeux, la reconnexion à la réalité avec, en toile de fond – adolescente –, les interrogos (surprises !) du lycée ou, plus tard – adulte –, les solutions toujours plus complexes à trouver pour payer certaines factures... Rien ne m'encourageait à changer mon rapport au matin !

“ Une seule
et même question :
« Comment
et pourquoi tu
te lèves ? » ”

Pourtant ce drôle d'« animal » fabuleux m'a tellement interrogée qu'il y a quelques années, je me suis lancée dans une folle aventure : demander à 365 personnes, comme autant de jours dans l'année, comment elles vivaient, appréciaient, se servaient et domptaient ce fameux « matin ». Pendant un an, j'ai interviewé et filmé toutes les personnes que je croisais en leur posant une seule et même question : « Comment et pourquoi tu te lèves ? » SDF, artiste, banquier, chauffeur de taxi, professeur, étudiant, retraité, cultivateur, célébrité... Ma caméra était devenue un prolongement de moi-même, nous ne nous quittions plus. Toute occasion, toute rencontre et tout lieu devenaient un prétexte ; la rue, le supermarché, un voyage en avion, en train, un trajet en métro, à la fin d'un rendez-vous,

en pause à la terrasse d'un café, au cinéma, au restaurant, et même à l'arrêt d'un feu rouge... J'ai donc réalisé 365 interviews publiées sur mon blog www.365mornings.com. Puis ce blog s'est transformé en chronique matinale sur France Inter le temps d'un été. Tous ces témoignages évoquant différentes façons de se lever, de se mettre en mouvement et de profiter du matin m'ont profondément inspirée. Je ne remercierai jamais assez celles et ceux qui m'ont fait l'honneur de me confier leurs rituels matinaux et partager leurs recettes de bien-être.

À cette époque-là, je me levais à la dernière minute, avec toujours cette même envie d'exploser le réveil contre le mur, de l'écraser d'un bon coup de marteau, de le noyer ou de le faire voler loin loin loin dans une autre galaxie !

Et après c'était l'enchaînement : de la douche au départ de la maison, je courais en permanence entre la cuisine pour commencer mon thé, la salle de bains pour me maquiller, et le dressing pour choisir la couleur du chemisier du jour. Tout ça, le smartphone greffé à la main pour vérifier mes mails ou mes messages Facebook®... Aucune marge de manœuvre ! Et surtout aucun gage de réussite puisqu'il m'arrivait parfois de filer en trombe à mes rendez-vous mal coiffée, à peine maquillée, mon mug de thé à la main...

Dans une série télé américaine, cette image pouvait faire rêver : la *superwoman*, blonde et *successful*, que l'on pourrait croiser dans les rues de la Big Apple ou de LA, son *tumbler* Starbucks® sous le bras. Dans la vraie vie, ça coule quand même un peu sur les doigts...

“
Comment **60** jolies
minutes m'ont fait
reprendre ma vie
en main !”

Puis je me suis mariée avec un 007 de l'aurore. L'inimaginable antithèse ! Lui, mon homme, adopte chaque matin une tendance radicalement inverse. Costume toujours impeccable et chaussures luisantes, il arrive à ses rendez-vous sourire aux lèvres, l'humeur égale, préparé, coiffé, briqué, alors qu'il vient tout juste de courir un jogging de dix kilomètres, traiter ses mails, faire – si nécessaire – sa revue de presse, ranger la maison, et se mitonner un bon petit-déjeuner de *winner* en mode survitaminé ! Tout ça à l'heure où Paris sommeille encore !

Il y avait alors une grande différence entre mon James Bond et moi : lui est irrémédiablement matinal ! Et, de ce fait, le monde lui sourit !

À force de vivre à ses côtés et de l'observer, je me suis rendu compte jour après jour à quel point se lever tôt lui donnait de l'avance sur tout, lui permettant de gagner le Grand Chelem famille, carrière, loisirs, amis, etc. Cela lui paraissait tellement facile. Mais surtout, il réussissait à vivre ce qui me manquait en permanence : un vrai temps pour MOI, rien qu'à MOI ! En maîtrise, mon 007. Il assure.

Moi, je ne faisais pas dix kilomètres chaque matin mais je courais tout le temps à contretemps, ou pire, avec un temps de retard. Le constat était là : une matinée spacieuse et « productive » pour soi semblait appeler une journée, voire une vie, similaire. C'est un état d'esprit.

Mais comment réussir à se lever tôt comme il le faisait ?

J'ai alors trouvé une astuce extraordinaire qui a changé ma vie : avancer mon réveil d'une heure ! Juste une heure ! Ou comment soixante jolies petites minutes m'ont fait reprendre ma vie en main et devenir grande !

La Magie du matin lève le voile sur les pouvoirs extraordinaires du matin. Elle est le fruit de ce parcours de transformation que je me suis approprié jour après jour, au fil de rencontres, témoignages et échanges avec différents « experts » et personnalités qui ont « réussi », de nombreuses lectures inspirantes, de recettes des uns, de musiques des autres, de chansons positives, etc. D'une « couche-tard », je suis devenue « lève-tôt », ce qui relève pour moi presque d'une mutation !

“

Le secret ?

*Les « routines matinales »,
des habitudes qui font
toute la différence*

”

Le secret de la réussite assurée ? Les « routines matinales » : des habitudes vraiment efficaces qui font toute la différence et vous font entrer dans le club très privé des lève-tôt.

Je ne remercierai jamais assez Dame Nature pour ses magnifiques ciels colorés admirés au gré de joggings matinaux et/ou de sessions d'écriture, pour ses naissances et renaissances quotidiennes, instantanés d'émerveillement, qui m'ont permis d'y arriver avec bonheur !

Et pour rien au monde je ne reviendrais en arrière. Pour rien au monde, je ne raterais cette magie du matin avec ce sentiment que tout devient possible. Parce que, depuis, non seulement j'ai réussi à écrire ce livre, mais je me suis également reconnectée à ma spiritualité en méditant quelques minutes avant de quitter la maison, tout en réussissant à garder le rythme de mon entraînement de *running* pour le prochain semi-marathon.

Et croyez-moi, si j'y suis arrivée, tout le monde peut le faire !

Vous lever de **BONHEUR** vous tente également ?

Alors rejoignez vous aussi le mouvement



#SeLeverDeBonheur



La MAGIE du
MATIN



#magiedumatin



La MAGIE du MATIN

Partie 1



*Le matin,
un moment unique
et privilégié
(paraît-il)*

1,2,3, SOLEIL !

Le premier oiseau chante, et chaque matin c'est la même histoire partout, la même répétition naturelle. Que l'on vive à Los Angeles, Paris, Katmandou, Pékin ou Auckland, le soleil se lève, le jour apparaît, et la lune, avec ses nuits tantôt étoilées et rêveuses, tantôt sombres et agitées, recule et disparaît. Au revoir les cauchemars, les peurs du noir et les prédateurs nocturnes. Bonjour la lumière, la sécurité et la chaleur.

Bonjour Soleil, indispensable disque de vie !

Le Soleil : on pourrait parfois oublier son importance dans nos vies tellement déconnectées de notre terre nourricière, mais il est source de tout. Sans lui, sans cette étoile vieille de presque cinq milliards d'années, aucune vie terrestre n'aurait pu se développer. Il est au centre de notre système planétaire. Notre bonne vieille Terre comme les autres planètes tournent autour de lui. Il est l'énergie première et le point de départ de tout mouvement.

Les anciens de l'Antiquité le savaient bien. Aux quatre coins du globe, ils n'avaient de cesse de le contempler, de l'honorer et de vénérer sa puissance. Astronomes ou astrologues étudiaient sa course dans le ciel.

Dans l'Égypte ancienne, le soleil était particulièrement idolâtré et plusieurs dieux le représentaient, notamment Râ, que l'on appelle aussi Rê, Amon, Aton, Horus (la lumière) ou Sekhmet. Selon cette mythologie, Râ avait un ennemi : Set (les ténèbres, la nuit). Chaque matin, quand le soleil apparaissait, Horus, la lumière, gagnait le combat contre Set, la nuit. Chaque soir, inversement, Set faisait plier Horus et régner l'obscurité. Ainsi, notre représentation du monde s'est construite sur cette métaphore de l'adversité entre l'ombre et la lumière.

Le soleil est symbole de renaissance et de renouveau, et chaque matin, il réveille notre spiritualité et ce, quelle que soit notre religion. Les mains en offrande, tournées dans sa direction, il est au cœur de nos prières matinales.

Dès les premiers rayons de lumière, les bouddhistes orientent leur pensée par une grande et profonde respiration consciente, inspiration, expiration, et une ouverture de l'esprit vers une bienveillance à cultiver tout au long de la nouvelle journée qui commence. Les chrétiens, quant à eux, peuvent se recueillir sur le poème de louange de saint François d'Assise *Le Cantique de frère Soleil*. Les juifs pratiquent dès l'aurore *L'étincelle du matin*, prière du *Modé Ani* qui signifie « Je te remercie ». Pour les musulmans, les prières suivent aussi le rythme du soleil. La première – *Al Fajr* – signe la dévotion envers le Prophète, et les place sous sa protection pour la journée. En Inde, enfin,

Sūrya est le dieu-soleil des Veda, représenté à la tête d'un char tiré par des chevaux célestes comme Apollon dans la mythologie grecque.

Aujourd'hui encore, pour de nombreux yogis et amateurs de yoga, la salutation au soleil levant demeure LE rituel matinal incontournable. En sanskrit, cette salutation se dit *Sūrya Namaskar*, *Sūrya* signifiant « soleil », « source de vie », et *Namaskar* « salutation ». Cette posture est effectuée en l'honneur du soleil et en remerciement, le dieu-soleil étant censé apporter à ceux qui la pratiquent santé et prospérité, et à la Terre, énergie.

On pourrait continuer à développer cette adoration au soleil auprès de nombreuses autres civilisations, comme les Samoyèdes, peuple semi-nomade de Sibérie, qui considéraient le soleil et la lune comme les yeux du ciel (appelé *Num*). Le soleil était l'œil du bien, et la lune l'œil du mal. Citons aussi les Perses, les indiens Sioux, les Incas, les Aztèques, etc.

“ *Chaque matin,
le soleil est symbole
de renaissance
et de renouveau* ”

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



La magie du matin
Isalou Beaudet-Regen



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S
E D I T I O N S