ISALOU BEAUDET-REGEN
préface de Marc Levy

La magie du matin

L'HEURE DE PLUS
QUI VA CHANGER VOTRE VIE

LES ÉDITIONS DE L'HOMME

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 1er 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 défaites 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.

Lorsque 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

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 21
Élisabeth Borne 142
Benjamin Cardoso 199
Michel Cymes 46
Anne Hidalgo 28
Ludovic Huraux 98
Chantal Jouanno 195
Marc Levy 108
Christine Lewicki 148
Delphine Plisson 194
Delphine Remy-Boutang 79
Leslie Sawicka 191

Introduction

« Les lois de la nature sont simples, tu sais, ma chérie : lorsque l'on sème du blé, on récolte du blé, on 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 train de banlieue, 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 examens (surprises !) de l'école 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 intriguée 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 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 ? » Itinérant, 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 entrevues publiées sur mon blogue **365mornings.com**. Puis ce blog s'est transformé en chronique matinale sur la radio 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 garde-robe pour choisir la couleur du chemisier du jour. Tout ça, le smartphone greffé à la main pour vérifier mes courriels 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, ma tasse 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 L.A., 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 courriels, faire – si nécessaire – sa revue de presse, ranger la maison, et se mitonner un bon petit-déjeuner de gagnant 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 SOI, rien qu'à SOI ! 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, témoi-

gnages 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 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.

Le secret ? Les « routines matinales », des habitudes qui font toute la différence

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 course 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

La MAGIE du MATIN

La magie du matin
isalou_magiedumatin

La Magie du matin

PARTIE 1

#Matin

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.

Révolutionnez votre vie en vous levant 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 25e heure dans la journée ? Isalou Beaudet-Regen vous propose la solution avec un geste simple : avancer son réveil d'une heure et retrouver un vrai temps pour soi. Cet espace libéré permettra de faire du sport, de s'adonner à une passion, d'apprendre à méditer, de se cultiver, mais aussi de formuler clairement ses désirs et de réaliser enfin les petits et grands projets qui nous tiennent à cœur. Témoignages, interviews, enquête, outils et programmes de routines matinales adaptés à différents profils (salariés, travailleurs indépendants, étudiants, seniors, jeunes mamans, etc.), vous trouverez dans *La magie du matin* tous les ingrédients nécessaires pour vous transformer en « matinophile ».

© Olivier Desaleux

Philosophe de formation et artiste plasticienne, **ISALOU BEAUDET-REGEN** fonde en 2008 Kama Conseil & Associés, une société de production audiovisuelle réunissant l'humain, l'artistique et la communication. Parallèlement, elle poursuit ses chroniques dans le magazine économique *EcoRéseau Business*, où elle publie les petits matins de dirigeants français. Ancienne couche-tard, elle raconte à travers sa propre histoire comment elle s'est transformée en lève-tôt pour enfin profiter d'une heure qui lui appartient pleinement !

Groupe Livre Québecor Média

ISBN 978-2-7619-4817-3

9 782761 948173

Conception graphique de la couverture : Nancy Desrosiers • Illustrations : © Katflare / Shutterstock