

I go through all this before  
you wake up, so I can feel  
happier to be safe up  
here with you<sup>1</sup>.

« HYPERBALLAD », *POST*, ALBUM DE BJÖRK  
OU LA PHILOSOPHIE ISLANDAISE

---

1. Traduction : je vis tout ça avant que tu te réveilles, pour pouvoir ensuite apprécier d'être en sécurité là-haut, avec toi.





## AU COMMENCEMENT...

Je suis une ancienne combattante. Revenue pimpante d'une longue guerre contre l'insomnie. Pour comprendre ce qui va suivre, il faut savoir que le manque de sommeil a été mon ennemi pendant des années. Je me souviens de cette période comme du Moyen Âge de mon existence. Jusqu'à ce qu'on fasse ami-ami, la nuit et moi. J'ai cessé de lutter, et nous nous sommes apprivoisées... J'ai décidé de ne plus la redouter, de ne plus la maudire ; j'ai appris à tirer parti de ces parenthèses nocturnes. J'ai bossé dur pour réussir à les apprécier ! Et je ne l'ai jamais regretté. C'était comme mener deux vies : une secrète la nuit, qui n'appartenait qu'à moi ; et la sociale, le jour. Après quoi, j'ai recommencé à bien dormir. Presque à regret, car ces tranches de vie perso me manquaient. Même si l'on se débrouille pour en chiper une ou deux la journée, les bienfaits ne sont pas comparables. Le jour, ou le soir, l'énergie n'est pas au top. Le plus dur étant de ne pas savoir quand se pointer la suivante (qui invitera les enfants à dormir ? Quand frappera la prochaine tempête pour que je reste planquée à la maison ?). Sans régularité, impos-

sible de mener un projet à bien. De ce fait, que me restait-il ? Le petit matin ! D'accord, mais où trouver la motivation pour m'arracher à mon lit à l'aube, alors que je venais de me rabi-bocher avec le sommeil ?

Quand j'ai entendu parler du *Miracle Morning*, venu tout droit des États-Unis, j'ai eu un déclic. Mais j'ai rapidement tiqué sur la notion de « réussite » qui l'accompagne. J'ai aussitôt imaginé un groupe de prière de l'aube (chaque participant déposé par son chauffeur, avec une montre en or au poignet). Ou un *talk-show* hyper matinal (tout le monde bâille, on ne comprend rien). À la française, ça donne quoi ? Se lever pour descendre soi-même chercher les croissants ? La réussite, je trouve cela stressant, très peu épanouissant. Je préfère les objectifs, le bien-être. Bénéficier d'un quart d'heure de yoga ou de lecture avant le réveil de la maisonnée, c'est un miracle en soi. Une seconde... pourquoi ne le faisons-nous pas tous les jours ? Par paresse ? Par amour pour sa couette ? Par manque de motivation ? Et si nous commençons par cette question : à la fin de ma vie, que serai-je fier d'avoir accompli à titre personnel ? En plus de ma vie familiale et professionnelle, ce projet rien qu'à moi auquel j'ai peut-être vaguement renoncé ?

## En quoi le rituel wakey-wakey est-il différent ?

Il consiste à **se lever plus tôt pour libérer du temps pour soi**. Rallonger ses journées pour s'en réserver un petit bout.

Le petit matin, pour faire le plein d'énergie et de bienveillance avant de foncer vers ses obligations. Le truc en plus ? Il va de pair avec un **OBJECTIF** personnel. La motivation, il n'y a que ça de vrai. C'est pourquoi il est **MODULABLE**. Il s'adapte aux besoins de chacun : rythme de sommeil, possibilités au quotidien, projet. Il s'applique de manière progressive, à mesure que l'objectif se précise. Des activités **MYTIME** sont proposées pour passer le cap. Le rituel est **TEMPORAIRE**. Ou pas. En tout cas, il n'est pas impératif de l'adopter comme un mode de vie *à tout jamais*. L'idée est d'aller au bout d'un objectif. Je ne sais pas ce que vous en pensez, mais moi, j'ai du mal à me projeter dans une vie entière de levers aux aurores. J'ai envie que ce soit mon choix, tous les matins. L'insomnie, je l'accepte parce qu'elle survient naturellement et n'est que passagère. Mais me contraindre à m'arracher à mon lit, en plein hiver... pour toute la vie ? La perspective de bénéficier de tout ce temps perso a quand même continué de me titiller. C'est ainsi que le rituel a lentement germé, sous une nouvelle forme. Disposer de temps, tranquillou, pour vivre à **MON** rythme, n'est-ce pas ce que j'avais appris à apprécier durant mes phases insomniaques ? Et si j'appliquais ces enseignements au rituel matinal ? Concrètement, cela se traduit par : *une heure tous les matins, sur une période définie correspondant à un objectif précis*. La formule coche toutes les cases. À ton tour, tu vas bientôt définir TA FORMULE idéale.

Des réticences persistent ? *C'est hyper égoïste*, chuchote une petite voix. Moi qui ai rendez-vous avec moi-même, vous avouerez... Erreur ! Selon les sondages, on s'offre à peine 10 % de son temps. Dans les faits, tu donnes l'essentiel de ton temps aux autres, et avec la meilleure volonté

Wakey-wakey !

du monde, il ne peut pas t'en rendre un seul petit bout. En partager, d'accord. Mais qui d'autre t'accordera du temps *off*, si ce n'est pas toi ?

Qu'as-tu à perdre ? Rien...

---

---

*Quand tu n'as rien (de grave) à perdre, fonce.*

---

---

Bip-bip ! Personne n'est obligé de se plier aux diktats de qui que ce soit. Ma formule est FLEXIBLE et BIENVEILLANTE. Elle convient à tout le monde, sans forcer. Mon truc, c'est adapter ce qui m'inspire. Mon super truc, c'est jongler entre plusieurs projets. Mon hyper super truc, c'est partager. Alors, prête pour ce voyage vers un pays lointain où tu disposes de temps pour toi ? Du temps pour te détendre, tester des activités artistiques ou physiques, apprendre à mieux te connaître et à creuser tes envies ? Apaisée par ce don matinal, tu seras relax jusqu'au soir. Du stress en moins, c'est de la fatigue qui s'envole !

---

---

*S'aimer un peu tous les matins, pour mieux  
aimer les autres le restant de la journée.*

---

---

Adapter, mais comment ? En restant réaliste. Chaque étape se termine par un bilan et une « zone zéro culpabilité ». C'est là que tu déposes tes « mais comment je fais si... j'ai encore *snoozé*. Ou si j'ai une fête ce soir ? Ou si mon fils a toussé toute la nuit ? Ou si j'ai troooooop mal

dormi à cause d'un truc au boulot ? » Lâche tout dans l'espace de délestage. Avant de commencer, écoute bien : **tu as le droit de prendre soin de toi sans culpabiliser**. Pas juste un gommage ou une épilation des sourcils. Je te propose un rendez-vous régulier avec toi-même, avec celle que tu es et que tu as peut-être un peu égarée. La version de toi qui dérive vers le large... ça te parle ? Respire, tout va bien se passer.

L'essentiel, c'est de garder à l'esprit le but ultime. Ensemble, nous allons préciser ton **OBJECTIF**. Il prendra vie sur l'allié essentiel du rituel : le *moodboard*. Grâce à lui, tu n'auras aucun mal à revenir sur la voie que tu as décidé de suivre. À RENOUER avec qui tu es, sans les impératifs. À te respecter, pour que les autres te respectent. Ah, les grands mots ! N'empêche que c'est à ta portée. Et que ça change la vie. Être fidèle à ce que l'on est devrait être la priorité absolue. Pas l'exception. Mais déjà, répète : « Je vais m'occuper de moi sans culpabiliser ». Oh, là, ça coince... Ne t'inquiète pas, on y reviendra !

Vérifions si le rituel wakey-wakey est fait pour toi. Si ton corps t'envoie des signaux tels que démotivation, pessimisme, douleurs ou angoisses inexplicables, pertes d'appétit, troubles du sommeil, agressivité, sourire qui fond comme neige au soleil, mais que le médecin garantit que tu es en bonne santé, on peut supposer qu'une part d'insatisfaction te taraude. Reste à savoir laquelle.

---

---

*Le rituel est fait pour TOI  
et est accessible à tous !*

---

---

## Wakey-wakey !

En quoi errer seul chez soi aux aurores est-il bénéfique ?  
Je rembobine : tu ne vas pas zoner en pyjama-chaussettes pendant une heure tous les matins. Certes, ce n'est pas interdit, mais le but serait plutôt de découper ce temps en phases complémentaires et stimulantes. Pour faire le plein d'énergie. Pour avancer à petits pas sur le chemin de l'affirmation de soi.

---

---

*Si tu as du mal à dire NON,  
c'est l'occasion d'y remédier.*

---

---

N'oublie pas que le rituel wakey-wakey s'adapte à toi, pas le contraire ! Chacun progresse à la mesure de ses possibilités. C'est à toi de dire STOP... mais pas avant de sérieusement essayer. D'abord, tu fais de ton mieux. Ensuite, tu pousses un tout petit peu le curseur. Et juste avant la limite, tu arrêtes !

---

---

*Tu as trouvé ta place :  
là où tu SOURIS.*

---

---

Je sais bien que se retrouver seul n'est pas une chose facile, surtout au petit jour. C'est un peu l'instant de vérité. Nous verrons pourquoi il est indispensable d'en passer par là pour accéder à l'essentiel : l'objectif. Bientôt, tu savoureras le plaisir d'un tête-à-tête régulier avec ta merveilleuse personne. On franchit le pas ensemble ?



## COMMENT MES JOURNÉES ONT-ELLES PU RÉTRÉCIR ?

**M**es semaines se ratatinent comme une peau de chagrin. Quelqu'un m'en pique un bout, ce n'est pas possible ! Juré, ce n'est pas ma faute, c'est la vie... :

- Les enfants ;
- Le travail ;
- Les embouteillages ;
- L'hiver ;
- La dépression ;
- Le temps qui passe ;
- La fibromyalgie ;
- Le temps qui s'accélère ;
- Les voisins trop bruyants ;
- L'âge ;

## Wakey-wakey !

- La météo ;
- Les enfants ;
- Les migraines ;
- Je n'aime plus ma vie et je ne sais pas pourquoi ;
- La ménopause ;
- Le chien qui boite dès qu'il pleut ;
- La fin de l'adolescence ;
- Le chat qui fait ses griffes sur mon fauteuil à oreilles ;
- La vie de famille qui m'engloutit ;
- La jeunesse qui me file entre les doigts ;
- Les plantes qui fanent sans raison ;
- Ce job dont j'ai fait le tour ;
- Les obligations !

Ne te gêne pas pour rallonger la liste. Vide ton sac. Quand tu l'auras bien essoré, dis-toi qu'on dispose tous de vingt-quatre heures par jour. Je t'invite à t'en réserver une tranche. Pourquoi ? Parce que **l'impression de manquer de temps est la première cause de stress**. Et surtout, parce que tu le mérites ! Donc rendez-vous tous les matins, au saut du lit...

Le MATIN ? MAIS C'EST DÉJÀ LA COURSE, LE MATIN ! Je n'en doute pas. Ajoutons-le à la liste. Autre chose ? Pas pour l'instant ?

Et maintenant, tu veux la solution ? Tu vas t'accorder du temps AVANT le départ de la course. Une demi-heure, une heure ou même deux, rien que pour toi. Pour te VÉNÉRER, mais pas seulement. Avant de tourner la page, commence à te familiariser avec cette idée. Répète

Comment mes journées ont-elles pu rétrécir ?

après moi : **j'aurai bientôt du temps pour moi. Bientôt du temps pour moi. Du temps pour moi. BIENTÔT DU TEMPS POUR MOI !**  
Imagine un peu : **C'EST POSSIBLE...**

---

---

*Et ta vie ne sera plus  
jamais comme avant.*

---

---