

présenté par
EVERLAAB

6 CONSEILS PROUVÉS POUR SE LEVER TÔT

SIMON CAVE

6 conseils prouvés pour se lever tôt

Se lever tôt le matin est difficile. Si vous avez déjà essayé de vous lever à 5h ou 6h pour commencer votre journée productivement, vous savez à quel point cela peut être un challenge. Généralement votre réveil sonne et tout ce dont vous avez envie c'est d'appuyer sur le bouton snooze pour vous recoucher.

Mais avec un peu d'entraînement et quelques bonnes techniques il est tout à fait possible de réussir à vous lever tôt tous les matins facilement.

Dans ce guide nous allons donc voir :

- Quels sont les avantages de se lever tôt le matin ?
- Comment se lever tôt ?
- Que faire au réveil ?
- Doit-on se lever tôt pour réussir ?

Les avantages de se lever tôt

Vous avez plus de temps pour vous

Lorsque vous vous levez tôt le matin, vous pouvez prendre votre temps. Il n'y a rien de pire que de se réveiller dans l'empressement et de commencer la journée sur les chapeaux de roues. En vous levant tôt, vous démarrez la journée à votre rythme. Vous êtes plus serein et calme. Vous avez aussi plus de temps pour vous préparer et vous organiser ce qui vous met dans de meilleures conditions pour la journée.

Se réveiller tôt, c'est aussi bénéficier d'un moment privilégié durant lequel vous pouvez accomplir des choses pour vous. Vous pouvez lire, méditer, faire du sport, écrire... bref faire toutes ces choses que vous ne faites pas habituellement parce que

vous êtes interrompu par votre entourage, parce que vous manquez de temps ou parce que vous estimez qu'il y a des choses plus urgentes à faire.

Vous êtes plus productif

Le matin est le meilleur moment pour “manger votre grenouille”, autrement dit pour accomplir vos tâches challengeantes et importantes. C'est à ce moment là que vous avez le plus d'énergie et que vous êtes plus alerte et vif. C'est aussi à ce moment là que vous êtes au calme et que vous pouvez vous concentrer pleinement sur votre travail sans craindre d'être interrompu.

En utilisant les premières heures de votre journée pour travailler sur des choses qui font vraiment la différence pour vous, vous investissez non seulement votre énergie de la meilleure façon possible mais vous êtes sûr de passer une journée productive.

Personnellement lorsque je me lève à 6h30 le matin, j'écris un article jusqu'à 9h. C'est ma tâche la plus importante, c'est celle que je prends soin d'accomplir avant tout le reste. Cela me garantit de passer une journée productive peu importe ce qu'il se passe ensuite. Je peux être improductif l'après-midi, faire face à des imprévus, apprendre de mauvaises nouvelles... ma journée restera quand même un succès parce que j'aurai avancé sur ce qu'il y a de plus important pour moi dès les premières heures de la journée.

Vous prenez de l'élan pour la journée

Lorsque vous commencez votre journée tôt pour accomplir vos tâches importantes, vous créez un sentiment de productivité et de satisfaction qui vous accompagne tout au long de la journée. Vous bénéficiez d'un élan supplémentaire pour accomplir le restant de vos tâches de la journée.

Comment se lever tôt ?

Couchez-vous tôt

Cela peut paraître évident mais si vous voulez vous levez tôt, vous devez commencer par vous couchez tôt.

Le problème c'est que se coucher tôt est souvent difficile. Généralement on est actif avant de dormir. On regarde une série ou un film, on traîne sur les réseaux sociaux, on joue à un jeu, on discute... et on ne ressent pas l'envie de se coucher.

Alors on se permet des écarts, on regarde quelques vidéos de plus sur YouTube, on discute un peu plus longtemps sur WhatsApp, on essaye de passer quelques niveaux supplémentaires sur notre jeu favoris... résultats on se couche tard. Et quand vient le moment de se réveiller tôt le lendemain c'est difficile parce qu'on a pas dormi suffisamment longtemps.

Si vous voulez vous lever tôt, vous devez donc optimiser les heures qui précèdent le moment où vous allez vous coucher. Vous devez faire des choses moins stimulantes. Des choses qui facilitent l'endormissement et non des activités qui boostent votre dopamine.

Pour cela lisez un livre, écoutez un podcast, écoutez de la musique, méditez... bref faites quelque chose qui signale à votre cerveau qu'il est bientôt l'heure de dormir. Vous vous endormirez plus tôt et vous aurez plus de facilité à vous lever tôt le lendemain.

Trouvez une bonne raison de vous levez tôt

Si vous voulez vous lever tôt mais que vous ne savez pas pourquoi vous le faites, il y a de grande chance que vous vous rendormiez à chaque fois que votre réveil sonne. Vous devez donc avoir une raison suffisamment forte de vous lever du lit. Quelque chose qui vous donne de l'énergie et de la motivation.

Est-ce que vous voulez vous lever tôt pour faire du sport et rester en bonne santé ?

Est-ce que c'est pour méditer et vous sentir plus connecté et présent ?

Est-ce que vous avez un projet qui vous tient à coeur et que vous souhaitez l'accomplir le matin ?

Peu importe la raison, il faut qu'elle soit plus forte que votre envie de rester au chaud au lit le matin. Une fois que l'aurez trouvé, vous aurez plus de facilité à vous lever tôt.

Rendez le réveil inévitable

Si vous êtes de nature à appuyer sur la touche snooze au moment du réveil, il se peut que vous ayez besoin de solutions radicales pour vous réveiller. Voici quelques idées qui devraient vous aider.

Placez votre réveil loin de vous pour vous forcer à vous lever pour l'éteindre.

Si ce n'est pas suffisant, choisissez un réveil qui vous empêche de vous rendormir.

Vous pouvez aussi trouver un partenaire qui se lève tôt et lui envoyer un message au moment où vous vous réveillez tôt et si vous ne le faites pas, vous avez un gage.

Dans la même idée, Thomas Franck programme tous les jours sur Buffer le tweet suivant pour se forcer à se lever tôt le matin :

Il est 6:10 et je ne suis pas debout parce que je suis fainéant! Répondez à ce tweet pour gagner \$5 (à condition que mon alarme n'ait pas eu de problème). Limité à 5 personnes.

S'il ne se réveille pas à 6:00 pour annuler l'envoi, ce tweet est automatiquement publié et il est contraint de payer ses followers pour ne pas s'être levé à l'heure prévue.

Avec ces quelques techniques vous serez forcé de vous réveiller tôt le matin même si vous avez tendance à vous rendormir dès que vous entendez votre réveil.

Créez des conditions agréables

Il est beaucoup plus facile de se lever tôt quand vous rendez votre réveil agréable. Pour cela il vous suffit de créer les conditions parfaites au moment du réveil. Vous pouvez par exemple :

- Programmer votre machine à café pour qu'elle vous prépare un café à votre réveil. De cette façon vous serez accueilli par une bonne odeur de café à la sortie du lit et vous n'aurez plus qu'à vous servir une tasse. Pour cela achetez une machine à café programmable (aff) qui vous préparera un café à l'heure que vous souhaitez ou prenez une machine à café traditionnelle et branchez là à une prise programmable numérique (aff)
- Préparer votre tapis de yoga pour qu'au réveil vous n'ayez plus qu'à commencer votre session
- Préparer vos affaires de sport et mettez les en évidence.
- Nettoyez et rangez votre bureau la veille pour que le matin en vous réveillant vous ayez un espace organisé pour travailler et commencer votre journée productivement.
- Préparez vos tâches de la journée la veille pour que vous sachiez exactement sur quoi travailler au réveil

En créant des conditions agréables, vous aurez plus de facilité à vous réveiller et attaquer votre journée.

Créez une routine

Créer une routine facilite grandement le réveil. Si vous vous couchez et vous vous réveillez tous les jours à la même heure, vous programmerez votre corps et votre cerveau. Vous aurez alors moins de mal à vous coucher et à vous lever. Vous remarquerez même parfois que vous vous réveillerez quelques minutes avant votre réveil parce que vous savez intuitivement quand il est l'heure de se lever.

Lire aussi : [Morning routine : Le guide pratique pour créer votre routine matinale](#)

Optimisez votre alimentation

Votre alimentation détermine la qualité de votre sommeil. Si juste avant de vous coucher vous mangez un gros repas et/ou que vous buvez beaucoup (eau/alcool), votre sommeil ne sera pas optimal. Vous aurez beau vous coucher tôt et appliquer tous les conseils que vous avez lu jusqu'à maintenant, vous aurez quand même du mal à vous lever.

Pour remédier à cela, optimisez votre alimentation :

- Evitez les gros repas avant de dormir
- Buvez peu ou pas d'alcool
- Ne buvez pas trop d'eau pour éviter de vous lever trop souvent pendant la nuit pour aller aux toilettes
- Ne buvez pas de café après 14h

En appliquant ces conseils vous dormirez mieux et vous aurez moins de mal à vous lever tôt le matin.

Que faire dès le réveil ?

Les premières heures de la journée sont les plus bénéfiques. Ce sont celles où vous avez le plus d'énergie et de concentration. Vous devez donc les utiliser intelligemment en faisant des choses importantes.

Les choses importantes sont celles qui sont les plus bénéfiques sur le long terme. Ce sont celles qui vous font progresser et avancer. Mais paradoxalement ce sont aussi celles que l'on a tendance à négliger au profit des tâches urgentes.

Donc profitez du calme du matin au moment où personne n'est encore levé pour investir en vous et faire des choses qui vous sont bénéfiques sur le long terme :

- Méditez pour entretenir votre esprit
- Faites du sport pour entretenir votre corps
- Lisez pour vous enrichir
- Ecrivez pour articuler vos idées
- Suivez des formations

Passé 9h du matin l'atmosphère de la journée change. Le moment de tranquillité laisse place aux bruits et aux agitations de la journée. Vous commencez à être sollicité, vous recevez de nouveaux emails, on vous appelle, de nouvelles choses urgentes émergent... vous êtes dans le feu de l'action et avez tendance à privilégier les

choses urgentes. Il est alors beaucoup plus difficile de vous occuper de ces choses importantes.

En bloquant les premières heures de la journée pour vous, vous rendez votre développement personnel inévitable.

Doit-on se lever tôt pour réussir ?

On vient de voir les bénéfices de se lever tôt, comment se lever tôt et que faire au réveil mais on n'a pas encore parlé de la relation entre le succès et l'acte de se lever tôt.

Pourtant il existe d'innombrable articles, livres, vidéos, conférences... qui expliquent pourquoi il est important de se lever tôt le matin pour réussir notre vie.

Malgré tout je pense que se lever tôt le matin n'est pas une composante du succès. Cela peut paraître contre-intuitif surtout pour un article qui traite de “**comment se lever tôt**” mais c'est pourtant vrai.

On aime beaucoup prendre pour exemple des personnes qui ont réussi et expliquer leur succès par le fait qu'elles se lèvent tôt. Mais quand on regarde à l'autre bout du spectre, on constate qu'il existe tout autant de lève-tard qui eux aussi ont réussi. Parmi eux on compte par exemple :

- Warren Buffet investisseur et milliardaire américain
- Mark Zuckerberg fondateur de Facebook
- Winston Churchill ancien premier ministre anglais
- Gustave Flaubert écrivain
- Simone de Beauvoir écrivaine
- Alexis Ohanian fondateur de Reddit
- Pharrell Williams musicien et philanthropiste
- Karl Lagerfeld couturier
- J.R.R. Tolkien auteur du Seigneur des Anneaux

Et la liste continue encore et encore.

L'heure du réveil n'est pas ce qui définit votre succès, c'est ce que vous faites quand vous êtes réveillé qui le définit.

Le plus important est de connaître votre rythme et de savoir quand VOUS êtes le plus productif.

Si vous sentez que vos heures les plus productives sont le matin, je vous encourage à appliquer les conseils que je vous ai donné dans cet article. Levez-vous tôt et tirez un maximum profit de ce moment de la journée. Mais si vous constatez que vous êtes plus inspiré, motivé et créatif le soir alors couchez-vous tard et levez-vous tard vous ferez un bien meilleur usage de votre temps.