

Les bienfaits de la routine

Qu'on l'admette ou non, les habitudes forgent notre quotidien. Pourquoi ne pas tirer profit de ces petits rituels pour améliorer notre relation au travail ?



Souvent qualifiée d'ennuyeuse, la routine est pourtant notre meilleure alliée : « Sans elle, on ne pourrait rien faire », assure le chercheur en neurosciences Valentin Wyart. Dans un monde d'hyper-sollicitation, elle permet d'économiser nos ressources mentales et libère de l'espace pour des tâches imprévues. On gagne en efficacité. En confiance aussi, tant l'habitude rassure et donne des ailes. Prenez les sportifs. A force d'entraînement, leurs gestes sont si bien maîtrisés qu'ils ont toute latitude d'être créatifs sur le terrain. Sans s'imposer une telle discipline, nous avons chacun le pouvoir de reprendre la main sur nos routines. Au profit de notre équilibre, comme en témoignent ces quatre leaders inspirants.

Antonin Léonard

Fondateur du think tank OuiShare, associé chez Asterion Ventures.

Il prêche avec fougue les vertus de l'économie collaborative depuis ses 20 ans. Le précoce fondateur de l'association OuiShare est un hyperactif. Au cap de la trentaine, Antonin Léonard (36 ans aujourd'hui) voit ses ambitions sociétales et professionnelles dévorer sa vie. « On ne peut pas prendre soin des autres sans d'abord prendre soin de soi », réalise-t-il. Le déclic se produit à la lecture du livre de James Clear, *Atomic Habits, un rien peut tout changer*

(Larousse). Changer, y explique l'auteur, n'est pas une question de motivation mais de discipline. « On prend un engagement avec soi-même, on n'a pas le choix », confirme l'associé – depuis un an – du fonds à impact Asterion Ventures. Les préceptes du neuroscientifique américain Andrew Huberman, dispensés dans des podcasts, lui inspirent sa routine matinale du moment. Son premier réflexe au réveil ? Contempler la lumière du jour. S'ensuivent dix minutes d'exercices physiques, puis une douche froide. La variante : un bain froid hebdomadaire « idéal pour faire circuler les énergies ». « Je ne réfléchis pas trop à ce programme. Il s'est transformé en habitude et les conséquences sont positives en matière de bien-être », savoure Antonin Léonard. Ce créatif qui a besoin de chaos pour être productif vante les mérites de la discipline. « Elle est nécessaire au chaos, elle favorise la prise d'initiative. » Chez Asterion Ventures, ce spécialiste de la mise en récit des projets à impact bloque au moins deux heures par jour pour l'écriture. « Je coupe tout contact. Le reste du temps, je me rends disponible pour l'inattendu. » L'ancrage à la terre est aussi sa source d'équilibre, lui qui a grandi dans un petit village de Lorraine. Son rythme idéal : dix jours à Paris, cinq jours dans la maison familiale. Là-bas, Antonin Léonard s'accorde en solo une heure quotidienne de balade en forêt, empruntant souvent le même itinéraire. Pourquoi en changer ?



ANTONIN LÉONARD
Son rythme idéal : dix jours à Paris, cinq jours dans la maison familiale, en Lorraine.



LUCIE BASCH

Son rituel au réveil : deux salutations au soleil, suivies d'une douche très froide.

Lucie Basch

Cofondatrice de Too Good To Go, présidente du Fonds de soutien aux producteurs.

Ralentir. C'est ce à quoi aspire l'entrepreneuse à impact. A 31 ans, Lucie Basch a déjà une incroyable « success story » à son actif. En moins de dix ans, Too Good to Go, son application de lutte antigaspillage alimentaire, a essaimé dans 17 pays. Quand elle a pris son bâton de pèlerin, à l'été 2022, pour défricher le marché américain, Lucie Basch carburait dès 5 heures du matin. Il fallait piloter à distance l'activité en Europe. « De retour à Paris, j'ai ressenti le besoin de me reconnecter à moi-même », confie celle qui a transmis en France les rênes de Too Good To Go et se consacre aujourd'hui en partie au Fonds de soutien aux producteurs, créé avec Nicolas Chabanne, fondateur de C'est qui le patron. Elle a modifié son emploi du temps. Désormais, ses rendez-vous sont concentrés entre 9 h 30 et 18 h 30, en essayant d'éviter le vendredi. Et elle a recruté une directrice de cabinet, Violaine Tardieu, qui veille au respect du planning. Au réveil, son rituel est immuable : deux salutations au soleil, suivies d'une douche très froide. « Un bon moyen de remplacer le café pour me stimuler. » Dans la journée, la jeune femme s'accorde six fois deux minutes de microméditation. « C'est dur de m'y tenir, mais quand je respecte la cadence, j'en ressens vraiment les bienfaits. » Et puis, il y a ce rendez-vous hebdomadaire avec un psychothérapeute auquel

elle ne déroge pas. « J'ai besoin de ce temps avec moi-même. » Le sport – volley-ball et marche rapide – est aussi un moyen de se vider la tête. Cette extravertie « à 92% de mon temps » entend préserver les 8% restants à des instants d'intériorité. Comme lorsqu'elle se rend en Bretagne où elle vient de s'offrir une maison. « J'y commence ma journée par un bain de mer. »

Laetitia Olivier

Fondatrice de Begood Care et du cabinet Unic Conseil.

L'ex-dircom et directrice RSE de la Française des Jeux, mère de quatre enfants, a écumé les comités exécutifs de grands groupes, enchaînant des journées marathon. Ses trajets domicile-boulot étaient sa seule respiration : chanter à tue-tête dans sa voiture ou, à l'inverse, s'apaiser avec une musique douce dans le métro. En prime, une petite heure par semaine de sport en mode cardio, pour se défouler. Faire plus pour alléger sa charge mentale lui aurait donné l'impression de voler du temps à sa famille. « On ne le dit jamais assez, mais le temps que l'on s'accorde rejailit positivement sur son entourage », a fini par comprendre Laetitia Olivier, constat qui a donné lieu à un livre, *J'ai rendez-vous avec moi* (Vuibert). Depuis trois ans qu'elle a créé Begood Care, des programmes à la carte, en équipe ou en individuel, pour améliorer l'équilibre des salariés, l'entrepreneuse applique des routines bienfaitrices. Elle commence sa journée ●●●

DR. TOO GOOD TO GO

... avec dix à vingt minutes de méditation pour se réveiller en douceur et enchaîne avec des exercices plus dynamiques pour activer son corps. Lætitia Olivier se facilite la tâche en rassemblant chaque soir au pied de son lit ses affaires de sport et une bouteille d'eau. «Pour automatiser mes rituels, je les raccroche à des habitudes déjà ancrées comme se laver les dents.» D'ailleurs, face à son lavabo, la quinquana profite pour sourire devant la glace. «Ça renvoie du positif au cerveau.» Lætitia Olivier s'accorde aussi une séance d'écriture quotidienne, pour coucher son humeur sur le papier. «Un bon moyen d'évacuer les contrariétés, de prendre de la distance», assure cette adepte des microsiestes de cinq minutes. Même si elle découvre un nouveau stress, en tant qu'entrepreneuse, jonglant entre Begood Care et ses missions au sein d'Unic Conseil, Lætitia Olivier ne se laisse plus envahir. «Mes rituels sont une parade.»

Delphine Rigal

DGA de Mugler, groupe L'Oréal.

L'énergie, c'est sa force. Delphine Rigal, vingt-cinq ans de carrière dans la division luxe de L'Oréal, en a éprouvé les limites lors du confinement, quand il fallait gérer à la fois son job à distance, et la scolarité de ses trois garçons. «Comme chez les sportifs, la récupération est essentielle», réalise-t-elle. Aussi, à sa prise de fonction chez Mugler (les parfums) il y a un an, Delphine Rigal a eu envie de plus d'équilibre. Quitte à bousculer son agenda. Les réunions de 9 heures, par exemple, sont décalées à 9h 15, le temps de déposer ses enfants à l'école. «J'ai besoin de cette soupape d'un quart d'heure pour mettre mes idées au clair.» **Non négociable** : la séance d'aquagym du vendredi, qui lui fait quitter le bureau un peu avant 17 heures. «J'en ai informé mes collaborateurs et cela m'oblige. Vis-à-vis d'eux, je respecte cet engagement avec moi-même.» Depuis qu'elle a testé pour L'Oréal le programme Begood Care, la quadra s'offre de nouveaux rituels. Comme les dix minutes de pleine conscience, chaque matin, sur son temps de trajet. «Observer son entourage, sentir son environnement favorise l'ouverture et la qualité du lien. La pratique éloigne des ruminations.» Cette méditation, elle l'approfondit entre pairs, au siège de Levallois, où a germé l'initiative d'une séance d'une demi-heure hebdomadaire. «On y muscle notre capacité d'écoute et on gagne en sérénité.» ■

Par Christine Halary

En pratique

“On ne supprime pas l'habitude, on la modifie”



COCO BRAC DE LA PERRIÈRE

Coach de dirigeants, auteure, conférencière.

«La plupart d'entre nous sommes trop dans la tête, pas assez dans le corps ni dans les sensations et émotions. Prendre un temps pour soi avant d'entamer la journée permet de se reconnecter à toutes nos dimensions. Les habitudes que l'on se crée apportent de la douceur, de la tranquillité. Je conseille de les convertir en rituels pour y mettre une intention, une dimension sacrée, porteuse de sens. La routine, perçue comme rébarbative, se transforme alors en célébration. Cela devient joyeux. On plante ainsi des petites graines de gratitude. Personnellement, au réveil, je commence par remercier la vie d'être en vie. Je me masse le visage, puis je médite en terminant par une question : quelle est mon intention aujourd'hui ? Une façon de me mettre en lien avec les personnes que je vais rencontrer et les choses que je vais faire, avant d'attaquer mon emploi du temps. Rien n'est anodin. Faire son lit chaque matin, par exemple, est un moyen de se mettre “au carré”, de structurer sa journée. On peut aussi rythmer son quotidien de pratiques régulières telles que fermer les yeux quelques instants ou marcher pour réactiver son corps. Cela repose, diminue le stress, oblige à ralentir... Dresser la liste de ses habitudes est très intéressant pour détecter les mauvaises : le verre d'alcool automatique du soir ou la navigation frénétique sur les réseaux sociaux avant de se coucher. Une telle prise de conscience est un point de départ. Libre à nous de décider de remplacer telle addiction par un rituel apaisant. On ne supprime pas l'habitude, on la modifie. Et c'est gratifiant.» ■ **Propos recueillis par Christine Halary**