

Article linkedin La sieste

La sieste, vous n'y pensez pas !

Nos sociétés de plus en plus connectées à l'immédiateté de l'agir et au culte d'une performance rapide et efficace devraient ritualiser la sieste pour optimiser une activité diurne dynamique. Cependant en France, ce temps de répit ne s'envisage qu'en vacances, ne se tolère que lors de périodes de canicule, et n'est fortement requise qu'après 80 ans. Alors que dire de faire la sieste au travail ? Mon dieu, quelle mauvaise intention ?

Mais, un français sur trois se plaint d'une dette de sommeil impactant la qualité de vie diurne. Une baisse de vigilance et des performances cognitives altérées, troublent bon nombre de salariés. « *Tenir coûte que coûte* » reste la devise de chacun souhaitant éviter des regards moqueurs, des allusions de fainéantise ou pire, des envies qualifiées de « bon vivant ». En entreprise, qu'on se le dise : on ne dort pas ! On performe même au ralenti, mais chut ! ...ça reste entre nous.

Le thème du dernier cycle de sophrologie que j'anime auprès de salariés, était « Dormir, enfin ! ». Deux publics ont assisté à ces séances : des personnes qui pratiquent la sophrologie depuis quelques mois régulièrement et d'autres découvrant la méthode. Tous exprimaient des carences de sommeil. En revanche pour les premiers, dès la porte franchie, une détente s'amorce et déjà les ondes cérébrales alpha s'activent pour permettre une vraie pause voire quelques minutes de sommeil. Pour les autres, la mise en condition propice au sommeil est plus aléatoire, et le bénéfice moins évident. J'en conclus deux enseignements de cette expérience. La sieste est utile pour notre efficacité au travail, quel beau paradoxe ! 20 minutes de sieste équivaut à 2 ou 3 heures de gain de vigilance. Constatez cette rentabilité exemplaire que notre corps nous enseigne ! Deuxième enseignement : faire la sieste relève d'un entraînement régulier pour viser une performance rapide de repos .

Alors, qu'attendons-nous pour installer des espaces de repos en entreprise, aux fenêtres occultées pour un repos des yeux et aux assises allongées pour un corps détendu ? Qu'est ce que l'investissement en équipement pour organiser ces conditions face aux risques de tensions relationnelles, d'excitation non maîtrisée , et de fatigue accumulée ?

Osons, chacun de notre fenêtre, à notre place, proposer, suggérer des salles dédiées à la sieste et s'octroyer quotidiennement un temps de répit en faveur de soi, des autres et de l'entreprise.

v.binder
<http://valerie-binder.com>