

La sieste au travail continue de faire rêver

Vous ne rêvez pas, après un premier article sur ce sujet, voici le grand retour de la sieste au travail ! Cette fois-ci, Florès pousse le sujet plus loin et aborde la question de la conception de ces espaces de détente. Si le thème fait toujours sourire, la conception des lieux de sieste et de détente ne doit, elle, pas être prise à la légère. Aujourd'hui, la notion de bien-être au travail décolle et commence à révolutionner la façon de concevoir les locaux tertiaires. Il ne s'agit plus de travailler mais de bien travailler, de venir au bureau mais de venir avec envie, d'échanger avec ses collègues mais d'échanger de manière apaisée, productive et conviviale. Les locaux tertiaires de demain doivent ainsi être conçus comme de véritables lieux de vie où tout est fait pour qu'une atmosphère de bien-être règne... Ceci entraînant une meilleure implication et une plus grande efficacité du personnel. En somme, une situation « gagnant-gagnant » aussi bien pour le personnel que pour les employeurs. Ces lieux de détente répondent à un réel besoin des employés : celui de pouvoir prendre un moment pour soi, s'isoler et faire une pause dans la journée de travail afin d'être plus alerte, réactif, efficace et pertinent. Malgré ce besoin exprimé, aujourd'hui 19% des salariés français avouent s'assoupir en cachette au bureau... S'il est indispensable de disposer d'un bureau pour travailler, il est pour certains indispensable de disposer d'un espace de détente approprié pour mieux travailler. C'est donc à nous, programmistes, d'œuvrer avec la maîtrise d'ouvrage pour caractériser cet espace et en définir les clefs de son succès.

Les enjeux de la programmation d'un espace de détente

La conception d'un espace de sieste ou de détente est un sujet complexe qui doit être traité avec beaucoup d'attention afin d'éviter un investissement inutile. En effet, une salle de sieste borgne avec des lits superposés à côté du local reprographie aura le mérite d'exister mais sera très certainement désertée. La conception d'un espace de sieste et de détente repose sur les enjeux suivants :

- **Disposer d'un lieu calme** qui puisse préserver l'intimité de chacun : il ne s'agit pas de faire un aquarium où les adeptes de la sieste soient à la vue de tous. Rien de pire que de se sentir regardé lorsque nous dormons et cela n'incitera pas les plus hésitants à se lancer dans ce doux concept de la sieste réparatrice. Pour autant, il n'est pas nécessaire d'en faire un lieu super secret... Le juste équilibre doit être trouvé.
- Les lieux de détente doivent être **facilement accessibles**: traverser deux bâtiments, braver la pluie, la neige et des chiens méchants n'incitera pas grand monde à sortir de son bureau. L'objectif est de pouvoir proposer un service efficace, à proximité des bureaux et qui n'engendre pas de perte de temps en transports et logistique.
- **Assurer le confort des usagers**: une cave humide, un local senteur égouts, une fournaise ou encore une pièce rouge à motifs psychédéliques n'apaisera personne. Le confort est une

notion qui dépend d'un certain nombre de paramètres comme la température, l'hygrothermie, le bruit, les couleurs, la luminosité, les matériaux, la ventilation, les odeurs. Bien que difficilement quantifiable, garantir le confort des usagers est la condition *sine qua non* à la réussite d'un lieu de détente. Il ne doit donc pas être relégué à la fin du processus de conception et se résumer à un coup de peinture et un écriteau sur la porte.

Afin de répondre à ces enjeux, de nombreuses entreprises ont ainsi fait le pari de la sieste au travail et ont, à ce titre, mis en place différents dispositifs tels que des box de sieste chez Renault, des cellules de repos chez Orange, des fauteuils de relaxation chez la banque postale ou encore des hamacs chez Actis Partners.



Vers la commercialisation de la sieste

Depuis peu, des bars à sieste s'ouvrent ici et là, à Paris, Marseille, Lyon... Preuve encore une fois d'un réel besoin qui n'est aujourd'hui pas satisfait par les locaux tertiaires. Ces commerces d'un nouveau genre rencontrent un franc succès et leur fréquentation est en hausse constante. Les adeptes de la sieste y trouvent une réponse à leur besoin de calme et de repos au milieu de la journée de travail. Toutefois, l'externalisation de ces lieux de sieste en limite l'accessibilité et la fréquentation par le plus grand nombre. Leur emplacement nécessite parfois la prise de transports, implique un investissement financier (comptez une dizaine d'euros pour 20 minutes de sieste) et nécessite d'y réserver un créneau plus important que si les locaux de travail disposaient d'espaces de sieste et de détente. En guise de bonne résolution, il est grand temps de penser les lieux de travail autrement, au plus près des besoins des usagers et de ne plus se conforter dans nos habitudes programmatiques. En route vers le turfu... Et les bras de Morphée !

N.B.