La sieste au travail : un rêve de grands

« Je fais la sieste au travail ». Voici une affirmation qui fait souvent sourire et qui en étonne plus d'un dans mon entourage. « Ah bon ? Mais c'est autorisé ? Et ton patron le sait ? Mais où est-ce que tu dors ? Et tu arrives à dormir avec tes collègues à côté ? ». Florès vous livre les clefs d'une bonne sieste réparatrice au travail. Après une matinée riche en émotions et un déjeuner riche en calories, difficile d'enchaîner sur une après-midi riche en rendez-vous / articles à rédiger / coups de fils à passer / études à boucler sans faire une pause. Si les nuits sont parfois trop courtes et tourmentées, le manque de sommeil nous prive de notre dynamisme et amoindrit notre efficacité. Parfois perçues comme un manque de temps, ces quelques minutes de repos au milieu de la journée nous permettent, bien au contraire, de faire le plein d'énergie et de bonne humeur pour entamer l'après-midi au top de sa forme et de son efficacité.

Assumer la sieste face aux préjugés

Selon l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance, 19% des salariés français avouent s'assoupir en cachette au bureau. Malgré toutes les campagnes de bien-être au travail que les entreprises s'emploient à mener aujourd'hui, la sieste s'accompagne encore de préjugés du type « *la sieste, c'est quand on est en maternelle* », ou « *la sieste c'est pour les fainéants ou les gens en vacances, dans un transat, avec un pastis dans la main et les cigales qui chantent à côté* ». À cause de ces jugements infondés gravés dans les mœurs, une partie des personnes qui nécessitent un temps de coupure dans leur journée s'en cache, et parfois même s'en prive. D'après Eric Mullens, médecin généraliste spécialiste du sommeil et membre de la Société Française de Recherche et Médecine du Sommeil (SFRMS) et de l'American Academy of Sleep Medicine (AASM), « *C'est le manque de sommeil qui peut présenter un impact grave. L'individu perd en attention et commet des erreurs. La sieste vient uniquement corriger ça. Ce n'est pas la sieste qui est importante en soi, c'est le manque de sommeil qui est dangereux* ». Alors, non, faire la sieste n'est pas réservé aux fainéants et ne fait pas de vous une personne lente et nébuleuse, bien au contraire ! Au-delà de préserver sa santé, faire la sieste permet d'augmenter sa créativité, son énergie, sa mémoire, sa concentration, son humeur et diminue le stress. Alors, prêt à faire le grand pas ?

Focus sur l'art de la sieste chez Florès

L'intérêt de la sieste au travail, Florès l'a bien compris depuis longtemps. Un coin canapé, un fatboy près de la fenêtre, des petits transats en terrasse, ou même un bout de tapis bien moelleux : ces dispositifs permettent à chacun de prendre un moment pour soi après le repas. Que ce soit pour une micro-sieste de 7 minutes, un bon cycle de 20 minutes ou simplement pour un petit temps de calme et de repos, chacun y trouve son bonheur. Incités par ces dispositifs, personne ne se cache d'avoir besoin d'un petit moment de repos dans la journée, et il semblerait

même que le phénomène se propage…

Comment concevoir des lieux de sieste et de détente dans des bureaux tertiaires ?

Pouvoir dormir n'importe où, n'importe quand n'est pas donné à tout le monde. C'est ici que les programmistes et les concepteurs ont toute leur importance. Le bien-être au travail est une notion en vogue dans les entreprises françaises, mais encore faut-il disposer de lieux qui y soient propices. Aujourd'hui, le rôle du programmiste est de conseiller la maîtrise d'ouvrage sur les prescriptions à faire pour que les locaux tertiaires ne soient plus seulement un enchaînement de bureaux le long d'un couloir mais plutôt un lieu de vie dans lequel le bien-être des salariés est soigné au profit d'une meilleure efficacité. **Après avoir lu cet article, si vos paupières se font lourdes et que vous vous surprenez à piquer du nez devant votre ordinateur, laissez de côté votre thermos de café et optez pour une petite sieste. Efficacité garantie !**

N.B.