

Pratique 019 - Micro-siestes

« INTEGRER LES BIENFAITS DE LA MICRO-SIESTE DANS UN ENVIRONNEMENT DE TRAVAIL »

Grande dimension du bien-être au travail :

Catégorie 'Conditions de vie au Travail'

Levier(s) de bien-être concerné(s):

- Santé
- Bien-être
- Performance

Cas concret/ problème/ situation types:

Cette pratique semble appropriée quel que soit l'environnement de travail.

On la conseillera aux salariés fatigués, qui font de "gros" horaires, pendant la période hivernale, en cas de grand froid ou de forte chaleur... Ou simplement pour ceux qui veulent se concentrer ou être plus créatif en réduisant le "cognitive overload" pendant quelques minutes de sieste.

Description de la pratique :

Autoriser des micro-siestes, qui sont des moments de récupération et influent positivement sur le bien-être et la performance personnelle.

Parfois appelée sieste flash, la micro-sieste se caractérise par sa durée très courte, inférieure à 10 minutes. Spécialiste du sommeil, le Docteur François Marchand explique : "Ce laps de temps correspond aux premières phases du sommeil : somnolence et sommeil léger. La personne se détend mais reste sensible aux stimuli extérieurs. Une fois éveillée, elle est immédiatement opérationnelle".

La relaxation permettant d'abaisser les rythmes biologiques pour amener le cerveau en phase de sommeil léger, certains spécialistes élargissent la définition de la micro-sieste à cet état de détente particulier. Avec un peu de pratique, il est possible d'y parvenir en quelques minutes, voire même le temps de quelques respirations profondes.

Observé sur le terrain :

En Chine, le droit à la sieste est inscrit dans la Constitution, et au Japon, certaines entreprises vont jusqu'à l'imposer à leurs salariés avant un rendez-vous. Un nombre croissant d'entreprises la pratique.

Résultats obtenus de la pratique :



Une étude menée au Japon démontre que 15 minutes de sieste régulière augmentent la vigilance et la concentration des employés. De nombreuses études médicales ont démontré les bienfaits de la sieste pour l'individu.

Déclinaisons possibles de la pratique :

Moments de repos, de calme, dans une salle de détente ou un espace dédié au calme et à la pause. Pratiques de Yoga ou de méditation.

Limites/risques/limites de la pratique :

Une entreprise qui officialise la sieste dans ses locaux, finit par avoir une mauvaise image de marque.

Cette pratique doit donc s'accompagner d'explications et études factuelles.

Sources et références :

http://www.doctissimo.fr/html/psychologie/bien_dormir/articles/15246-micro-sieste.htm)

Annexes : n/a