

Chut? ne pas déranger?

Selon un communiqué du Ministère de la Santé de janvier 2007, 10 millions de personnes souffrent en France de troubles du sommeil.

Un certain nombre d'entre elles, ne travaillant pas, essaie de rattraper leur manque de sommeil en faisant une sieste.

Quelle est votre attitude face à la sieste ?

- Vous en faites régulièrement, tous les jours ou seulement le week-end parce vous travaillez. - Vous voudriez bien en faire une mais vous manquez de temps ou vous avez tout simplement mauvaise conscience. Vous pensez que c'est une perte de temps ou que l'on vous considère comme des paresseux.

- Vous êtes contre la sieste car vous pensez qu'il y a bien d'autres choses à faire dans la journée et que c'est la nuit que l'on doit dormir.

La sieste suscite tous types de réactions. Mais au fait, pour savoir réellement quel comportement adopter face à la sieste, il faudrait tout d'abord savoir si la sieste est profitable ou non ?

Diverses études ont été menées et le Gouvernement, en janvier 2007, semble avoir, en quelque sorte tranché la question, puisqu'il préconise la sieste? mais attention, pas uniquement la sieste chez soi, quand vous ne travaillez pas, mais aussi la sieste au travail !

Concept révolutionnaire mais qui est envisageable, selon le Ministre Xavier Bertrand, quand on prend en compte les résultats « d'études scientifiques qui montrent que dans certaines conditions, une sieste courte est bénéfique pour la vigilance et la sécurité du travail » (Rapport sur le thème du sommeil du Ministère de la Santé et des Solidarités, décembre 2006, visible sur le site de ce Ministère).

Le Gouvernement devrait consacrer 7 millions d'euros à l'amélioration du sommeil des Français. Une partie devrait être destinée à organiser des siestes dans des entreprises, volontaires dans un premier temps.

Qu'en pensez-vous ? Comment réagiriez-vous si votre patron vous autorisait à faire la sieste au bureau ?

En fait, si l'on en croit les spécialistes de la sieste, cela ne pourrait que vous faire du bien et surtout cela augmenterait votre concentration et votre productivité, cela diminuerait votre stress. Bien entendu, cette sieste doit être strictement encadrée, au niveau du temps notamment. Elle ne devrait pas durer plus de 15 minutes, temps largement suffisant pour qu'elle vous apporte tous ses bienfaits. Même une durée de 5 minutes semble être correcte.

D'ailleurs, de nombreuses personnalités n'ont pas attendu les résultats du rapport ministériel pour se mettre à la sieste. Winston Churchill, George Bush, Jacques Chirac, Zinédine Zidane l'ont pratiquée et la pratiquent régulièrement. Jacques Chirac a d'ailleurs préfacé le livre de Bruno Comby « Eloge de la sieste ». Il y « témoigne » que « la sieste octroie, pour travailler, les extraordinaires créneaux d'activité intellectuelle de la nuit ».

Encore faut-il convertir aux bienfaits de la sieste les chefs d'entreprise. Ceux qui veulent le bien de leurs salariés n'hésiteront certainement pas. Mais les autres?

En tout cas, aux Etats-Unis, cela semble être déjà rentré dans les mœurs. L'Europe semble emboîter le pas. Qu'en sera-t-il pour la France ?

Le jour où « sieste » et « travail » ne seront plus considérés comme antinomiques, vous pourrez faire la sieste sur votre lieu de travail sans problème.

Des entreprises françaises ont déjà expérimenté ce nouveau concept, aménageant même des coins-siestes avec fauteuils, coussins, etc. Des designers se sont d'ailleurs déjà emparés du concept.

Un reportage a été diffusé il y a quelque temps au journal télévisé. Ce qui ressortait d'important, dans ce dernier, c'est que les personnes qui faisaient la sieste semblaient se sentir mieux après mais, surtout, que tout le monde n'était pas contraint de faire la sieste.

C'est là l'essentiel : si la sieste est autorisée sur le lieu de travail, il ne faut pas qu'elle soit obligatoire, imposée. Faire la sieste est une activité intime, personnelle et chacun peut aimer ou non pratiquer ce genre d'activité? C'est une question de liberté.

Maintenant je vous laisse, mon gros coussin m'attend?

Au sujet de l'auteur

Co-auteurs : BRUNET Isabelle (spécialiste en développement personnel) et GAWELIK Katy (Docteur en droit, spécialiste en bien-être et en épanouissement personnel).

Tous les secrets et les astuces pour détenir les clés afin que votre enfant réussisse et s'épanouisse pleinement, à l'école comme dans la vie sont dans le guide « Coachez Astucieusement Votre Enfant Durant Sa Scolarité ». Vous pouvez le télécharger gratuitement sur le site Abond@nce Editions <http://www.abondance-editions.com>, à la rubrique « Cadeaux Gratuits ».

«Vous êtes autorisé à publier cet article sur votre site à la seule condition de garder le contenu intact, d'indiquer le nom des auteurs et de maintenir les liens cliquables».

