

SIESTER POUR PERFORMER



DORMIR : UNE EXIGENCE QUASI-PROFESSIONNELLE !

Le temps de sommeil quotidien d'un adulte doit être de sept à neuf heures jusqu'à 65 ans, et de sept à huit heures au-delà de cet âge.*

Non seulement le sommeil est essentiel à notre santé physique globale, à notre santé mentale et à notre bien-être général, mais il améliore notre rendement au travail.



Arianna Huffington,
Sleep Revolution,
Paperback, 2017



63
MILLIARDS
DE \$ PAR AN**

C'est ce que coûterait le manque de sommeil aux employeurs, en raison de la baisse de productivité et des jours de congé maladie.

Une sieste de **10 à 30 minutes***** entraînerait des améliorations cognitives immédiates et une moindre sensation de somnolence ou de fatigue, avec des **bienfaits ressentis jusqu'à 2h35 après la sieste**. Mais on peut également citer ces bienfaits :

- Soulagement des problèmes de santé : surpoids, diabète, maladies cardiovasculaires, troubles de l'humeur...
- Meilleur contrôle des émotions
- Amélioration du moral
- Pic de productivité
- Amélioration de la créativité et de la résolution de problèmes

* Fondation nationale du sommeil, <https://fondationsommeil.com/>

** Recherches effectuées par l'université d'Harvard en 2011

*** Etude menée par l'Université Flinders en Australie sur des participants limités à cinq heures de sommeil par nuit



METS EN PLACE UN ESPACE DÉDIÉ AUX MICRO-SIESTES SUR TON LIEU DE TRAVAIL

Dans un cadre professionnel, le sommeil peut l'emporter sur la performance. Notre corps a besoin de sommeil pour se développer. Permettre des siestes de 20 minutes au travail peut être bénéfique pour une entreprise.

**Bien reposé, tu seras en meilleure forme, plus rapide,
plus intuitif et de meilleure humeur !**



Pour te reposer, il n'est pas indispensable de disposer d'un immense espace et d'équipements onéreux :



Réserve une salle de réunion ou salle de repos dans l'après-midi en t'assurant de la possibilité d'obscurcir la pièce, d'atténuer le bruit ambiant et en mobilisant si possible des canapés ou poufs confortables.



Laisse la pièce propre quand tu as terminé ! Tout comme dans une salle de sport publique, cela évite de répandre des microbes...



DONNE ACCÈS À DE L'INFORMATION POUR PERMETTRE DE « MIEUX DORMIR »

Les micro-siestes ont vocation à palier un manque de sommeil et les risques y afférant. Pour autant, leur mise en place peut parfois s'avérer problématique (coût de mise en place, surveillance du temps de sommeil pour éviter les abus, espaces restreints). C'est pourquoi une alternative aux micro-siestes consiste à se rendre sur son lieu de travail sans déficit de sommeil, en dormant suffisamment la nuit.

Afin de donner accès à l'information, plusieurs solutions sont possibles :

- Donner accès à de la documentation synthétisant les principales informations sur le sujet (limiter les écrans avant de se coucher, lecture,...)
- Intervention d'un spécialiste (conférence ou formation)

De nombreux sites spécialisés abordent ce sujet, parmi lesquels :



Le site de [Passeport Santé](#)
Le site de [Therasomnia](#)
Le site de [Doctissimo](#)



METS EN PLACE DES SÉANCES DE RELAXATION POUR TE DÉTENDRE À TOUT MOMENT

Plusieurs méthodes de relaxation s'offrent à toi. Tu peux :

- Apprendre les principaux gestes de relaxation en posture assis / debout en fonction de ton poste
- Télécharger une application du type Petit Bambou (www.petitbambou.com)
- Faire une séance d'essai et/ou de formation avec interventions ponctuelles (yoga, sophrologie,...)

Nous avons choisi de te présenter ici la sophrologie qui utilise notamment des techniques inspirées de la relaxation.

LA SOPHROLOGIE, QU'EST-CE QUE C'EST ?

La sophrologie a pour but l'épanouissement physique et mental. Elle regroupe un ensemble de techniques, basées sur la détente, qui permettent à chaque individu d'agir sur lui-même dans le but de retrouver un bien-être au quotidien ou de maintenir un bon équilibre physique et mental.

Conçue par le neuropsychiatre Alfonso Caycedo, cette méthode est inspirée de diverses techniques et disciplines orientales et occidentales (relaxation progressive, yoga, psychanalyse, hypnose, etc...).

LA SOPHROLOGIE, POURQUOI ?

Une personne peut par exemple avoir recours à la sophrologie dans l'un des cas suivants : gestion du stress, gestion des émotions, préparation mentale (à l'approche d'une évaluation, d'un entretien ou d'un événement particulier), perte de poids, combattre une dépendance (notamment le tabac).

En entreprise, le sophrologue peut intervenir :



Pour t'aider à gérer un changement de fonction ou d'organisation



Pour t'aider à augmenter tes performances (concentration, anticipation et créativité)



Pour t'aider à préserver ta santé et à évacuer un possible stress et à récupérer en période par exemple de forte activité



Pour t'aider à lutter contre un éventuel surinvestissement professionnel et à maintenir facilement un équilibre entre vie professionnelle et privée



METS EN PLACE DES SÉANCES DE RELAXATION POUR TE DÉTENDRE À TOUT MOMENT

LA SOPHROLOGIE, COMMENT ?

En entreprise, il est possible de pratiquer la sophrologie en séances individuelles ou collectives, en « groupes fermés » ou en « groupes ouverts » (en fonction de si le nombre de participants est fixe ou variable).

LA SOPHROLOGIE, PAR QUI ?

N'hésite pas à demander au sophrologue quelles sont ses méthodes de travail afin de vérifier qu'il respecte bien les quelques règles de base de la sophrologie. En effet, un sophrologue n'est ni un analyste, ni un professeur, ni un coach.

Il doit utiliser uniquement des techniques verbales (il n'a pas à toucher la personne) et doit te laisser t'exprimer, sans interprétation de tes propos et sans donner de leçons.

Pendant une séance de sophrologie, tu peux être debout ou assis. Une séance-type est composée de courts moments de dialogue, d'exercices de « Relaxation Dynamique », c'est-à-dire d'exercices de respiration associés à des mouvements doux suivis d'un exercice de suggestion mentale (visualisation positive d'images, de souvenirs ou de situations futures afin de créer ou de se remémorer des ressentis agréables).

Enfin, dernier point d'importance, en France, n'importe qui peut se prétendre sophrologue et s'enregistrer au registre du commerce. N'hésite pas à vérifier (sur son site ou en lui posant la question) que le praticien a bien reçu une formation dispensée par une école habilitée à délivrer un titre Répertoire National des Certifications Professionnelles (RNCP) de sophrologue. Pour cela, tu peux te rendre sur le site de la Chambre Syndicale de la Sophrologie : <https://www.chambre-syndicale-sophrologie.fr/titre-rncp/>



MAINTENANT QUE TU SAIS TOUT SUR LA SOPHROLOGIE, TU PEUX TOI AUSSI TENTER L'EXPÉRIENCE EN ÉCOUTANT LE PODCAST CRÉÉ SPÉCIALEMENT POUR TOI SUR CE LIEN : [CLIQUE ICI !](#)

TU PEUX ÉGALEMENT CONTACTER DANY TISSIER, SOPHROLOGUE, POUR EN SAVOIR + : <https://www.sophrologie-saint-denis.fr/>