

20 minutes précieuses pour la productivité

Les DRH en sont convaincus : le bien-être au travail accroît la productivité et réduit les « risques psycho-sociaux », ceux pour lesquels la loi de septembre 2014 impose désormais un plan de prévention. Concrètement, c'est aux facility managers à mettre en place les équipements adéquats, par exemple un espace de « Powernapping ». Une pro de la sieste est prête à s'en charger.

Les bars à sieste fleurissent dans les grandes villes, même à Bruxelles et l'idée fait son chemin dans les entreprises. De nombreux fabricants de mobilier proposent des fauteuils-cocons conçus pour cet usage. Mais les freins culturels sont nombreux, a fortiori dans le milieu de travail. Pourtant les mentalités évoluent, avec la bénédiction de la Faculté de médecine : non, dormir en milieu de journée n'est pas une manifestation de paresse, mais une saine gestion du rythme circadien et un coup de fouet au métabolisme.

La sieste, ça s'apprend

Sophie Geilenkirchen est convaincue des bénéfices de la sieste sur la productivité et la créativité. Administratrice de sociétés le jour, formatrice en body balance le soir, pratiquante du powernapping et du Mindfulness entre les deux, elle trouve encore le temps de lancer *Work In Joy*, une société de services qui se propose de créer un lieu de ressourcement au sein de l'entreprise : « Tout ce qu'il nous faut, c'est un petit local dédié. Nous le décorons, l'équiperons de fauteuils massants, d'accessoires pour la stimulation auditive, lumineuse, aromatique, musicale. Il faut ensuite éduquer et accompagner les utilisateurs à une pratique efficace de la sieste : brève (20 minutes maximum), relaxante et énergisante, sans aucun des effets secondaires que certains redoutent, comme la sensation de décalage. Cela s'apprend, cela se perfectionne, notamment avec une app mobile dédiée. »

Payé pour dormir ? Gaston Lagaffe serait ravi...

« Les entreprises savent ce que leur coûtent l'absentéisme (6 personnes sur 100, chaque jour) et le burnout (19.000 cas en Belgique) : 250 à 300 euros /personne/jour », insiste Sophie Geilenkirchen. En contrepartie, les frais d'installation d'un lieu où l'on peut faire de la prévention, préfinancés par *Work In Joy*, sont « équivalents à un chèque-repas par mois et par personne », dit-elle.

Le calcul est vite fait. Et EEBIC l'a fait pour son nouveau business center en construction à Anderlecht (ouverture en novembre 2015) : tous les occupants auront accès à ce local de 38 m² équipé de trois fauteuils de relaxation dont deux massants. Le Cercle de Wallonie de Seraing a ouvert en septembre un local de 24 m² équipé où tous les membres de ce cercle d'affaires peuvent faire l'expérience eux-mêmes. À Liège toujours, l'entreprise d'IT AFELIO offre un espace équipé de fauteuils relaxants pour que ses geeks y ressourcent leur créativité informatique. En outre, Regus va équiper son express Center des Guillemins d'un siège et Lampiris a manifesté son intérêt.

L'intérêt des entreprises belges pour la question ne se relâche pas : les prochaines Rencontres au Sommet de Deauville² auront pour thème la créativité. Signe fort, la fondatrice de *Work In Joy* fait partie des conférencières invitées...

Patrick Bartholomé

À lire

- Daily Mail : « A 30-minute snooze can repair the damage caused by a lack of sleep » : <http://goo.gl/qugThk>
- Les innombrables et études scientifiques sur les bienfaits de la sieste
- FR : www.pleine-conscience.be/
- NL : www.itam.be/mindfulness.html
- www.workinjoy.be



Power nap : mode d'emploi

- 1 Posez ce magazine
- 2 Diminuez la lumière (lunettes, foulard, tentures...)
- 3 Buvez éventuellement café ou thé, juste avant de commencer, l'effet ne se manifestera qu'au « retour »
- 4 Mettez votre smartphone en mode « avion » et programmez une alarme 20 minutes plus tard.
- 5 Installez-vous confortablement (fauteuil, lit) et détendez-vous.
- 6 Fermez les yeux, respirez calmement et concentrez-vous sur votre respiration.
- 7 Ne cherchez pas nécessairement à dormir. Laissez juste passer vos pensées, le bénéfice restera le même, que vous perdiez conscience ou non.
- 8 Quand l'alarme sonne, levez-vous, exposez-vous à la lumière, passez-vous un peu d'eau sur le visage, marchez rapidement ou sautez sur place. Appréciez votre nouvelle énergie.