



# VIVE LA SIESTE !

**Certains trouvent ça comique, d'autres y voient un signe de faiblesse ou de lâcheté. Pourtant, une courte sieste quotidienne peut signifier une question de vie ou de mort.**

*par PIERRETTE DESROSIERS, M. Ps.,*

*Psychologue du travail, conférencière, coach d'affaires*

Qu'ont en commun l'explosion de la centrale de Tchernobyl, le naufrage du pétrolier Exxon Valdez, l'éclatement de la navette Challenger ? Selon les experts, ces catastrophes seraient liées à un problème de somnolence au travail de certains employés. Or, si nous analysions les accidents de travail à la ferme, combien pourraient avoir comme cause un manque de sommeil ?

Des résultats d'étude sur le sujet prouvent qu'un repos de 20 minutes réduit considérablement le risque, pour un pilote de ligne, de piquer du nez en vol. En agriculture, on ne conduit peut-être pas d'avion, mais les véhicules et machineries n'en sont pas moins dangereux.

Le début de l'après-midi est le moment de la journée où presque tous les êtres humains présentent le minimum de performances intellectuelles et physiques. C'est entre 13 h et 15 h que la fatigue apparaît. Cette fatigue est quasi « universelle ».

C'est pendant cette période que surviennent les accidents les plus sévères. On devrait en tenir compte avant d'effectuer une tâche qui exige une grande vigilance et une grande efficacité.

Lors d'une session de formation que j'ai donnée à un groupe de producteurs au Témiscamingue, nous avons fait l'expérience d'une sieste après le dîner. Les participants ont accepté de s'étendre sur de petits matelas, lumières éteintes et musique de relaxation. Difficile à croire ?

Eh bien, sachez que l'expérience fut très appréciée, et que tous les participants étaient plus attentifs pour la formation de l'après-midi. Même que les groupes qui n'ont pas bénéficié de ce traitement étaient jaloux... Bien sûr, il fallait un groupe de producteurs très « ouverts » pour faire cette expérience. Mais comme l'un d'eux me l'a fait remarquer : « *De toute façon, plusieurs font cela à la maison, pourquoi s'en cacher ?* »

Les effets de la sieste sont : la réduction du taux de cortisol (l'hormone du stress) ; la récupération musculaire ; la restructuration de l'activité cérébrale ; et l'amélioration de la vigilance.

Vous pensez que vous n'avez pas le temps de faire une sieste, que vous avez trop de travail ? Selon une étude réalisée par la NASA, 40 minutes de repos au cœur d'une journée de travail augmentent les performances d'un individu de 34 %.



**Pierrette Desrosiers**  
PSYCOACHING

**Pierrette Desrosiers, M.Ps.**  
*Psychologue du travail  
Conférencière  
Coach d'affaires*

Courriel: [pierretted@lincsat.com](mailto:pierretted@lincsat.com)  
[www.desrosierspsycoaching.com](http://www.desrosierspsycoaching.com)

☎ 819 849-9016  
☎ 819 849-9421

849, Rang 10  
St-Herménégilde, QC  
JOB 2W0

Vous vous sentez coupable de faire une sieste ? Votre petite voix intérieure murmure : « *Tu es bien paresseux. Et si quelqu'un arrivait, qu'est-ce qu'il dirait ?* »

Tant pis pour les autres et ce qu'ils pensent. Devenir adulte, c'est faire des choix et les assumer. C'est aussi s'attendre à ce que nos choix ne soient pas compris ni acceptés par tous. Quoi que vous fassiez, vous serez jugés par certaines personnes. Si vous faites une sieste, on dira : « *Il est tellement fainéant !* » ou « *Il est bien chanceux de se reposer et de prendre du temps pour lui.* » Et si vous travaillez sans répit, on dira : « *Il est tellement travaillant !* » ou « *Il est fou de travailler autant, sa santé va y passer.* »

Bref, 20 minutes de sieste quotidienne, c'est intelligent, c'est payant, cela augmente la productivité et la sécurité au travail, et surtout, cela fait tellement de bien. Les nombreux avantages valent bien un petit commentaire négatif de temps à autre !

Vous avez des commentaires ou des suggestions ? N'hésitez pas à communiquer avec Pierrette Desrosiers.

*Paru dans Le Bulletin des agriculteurs – Mai 2007*



*Pierrette Desrosiers*  
PSYCOACHING

**Pierrette Desrosiers, M.Ps.**  
*Psychologue du travail  
Conférencière  
Coach d'affaires*

Courriel: [pierretted@lincsat.com](mailto:pierretted@lincsat.com)  
[www.desrosierspsycoaching.com](http://www.desrosierspsycoaching.com)

☎ 819 849-9016  
☎ 819 849-9421

849, Rang 10  
St-Herménégilde, QC  
JOB 2W0