

Chronique d'un chef d'entreprise

« Rien ne vaut une bonne sieste au bureau ! »

Il y a quelques années, Dassault Systèmes avait démarré un séminaire réunissant ses trois cents top managers mondiaux par un exercice plutôt inhabituel, consistant à leur apprendre à faire... la sieste ! Seul sur scène, Bruno Comby disposa ce jour-là de trente minutes pour vanter les mérites du *power-napping* (sieste énergisante), en décrire les principes et en enseigner la pratique. Avant même que n'intervienne Bernard Charlès, président de l'entreprise, pour son traditionnel discours d'ouverture, le polytechnicien auteur de « *L'éloge de la sieste* » (publié aux éditions J'ai Lu Bien-Etre) et fondateur d'un institut qui porte son nom multiplia les exercices pour enseigner à ces dirigeants forcément pressés la façon de s'endormir n'importe où et à la demande.

Grand adepte de la sieste, Jacques Chirac écrivait ces quelques lignes en guise de préface du livre : « *Le repos est une affaire sérieuse, dont la qualité conditionne notre existence. De nombreuses religions ont sacralisé le sommeil, dont Charles Péguy écrivait qu'il est l'ami de Dieu et de l'homme. Les anciens savaient que la clé des songes est aussi celle de l'équilibre et du bonheur, et recommandaient la pratique de la sieste. Il est de fait qu'elle facilite grandement la vie de ceux qui la pratiquent*



Philippe Bloch, fondateur de Columbus Café et animateur sur BFM.

régulièrement, soit qu'elle les repose, tout simplement, soit encore, je peux en témoigner, qu'elle leur octroie pour travailler les extraordinaires créneaux d'efficacité intellectuelle de la nuit. (...) Oui, la sieste est une recette d'équilibre à la portée de tous, quand on sait qu'un seul quart d'heure de bon repos suffit pour réparer les plus grandes fatigues. » Conquis par la thèse de l'auteur consistant à fractionner le sommeil pour obéir aux rythmes naturels de l'organisme qui pourra ensuite se contenter de nuits écourtées, l'ancien président de la République n'avait pas craint les raileries en écrivant ces lignes.

À les en croire tous deux, les bénéfiques des microsiestes, ou siestes flash, sont importants : amélioration de la mémoire, de la créativité, de la digestion, du rythme cardiaque et réduction du stress sont autant de vertus connues de ces petites parenthèses. Peu d'entre nous osent pourtant s'offrir ce luxe sur leur lieu de travail, persuadés que nous sommes tous de la nécessité de ne jamais montrer la moindre faiblesse à personne. Quand on sait l'importance qu'il y a à être en bonne forme physique et mentale pour affronter chaque jour la pression du quotidien et des clients, pourquoi ne pas briser un tabou et devenir à notre tour adeptes de la sieste au travail ? Un bon moyen de décomplexer nos collaborateurs qui rêvaient de s'y adonner, mais n'osaient pas se lancer ! Alors que « si le chef s'y met »... >

Un bon moyen de décomplexer nos collaborateurs qui rêvaient de s'y adonner, mais n'osaient pas se lancer ! Alors que « si le chef s'y met »... >

