LA SIESTE AU TRAVAIL: UNE IDÉE QUI FAIT SON CHEMIN

Malgré ses attraits évidents, la sieste est perçue en France comme du temps volé à la journée de travail. « Dans notre culture, la sieste est discréditée et considérée comme une perte de temps », confirme le docteur Éric Mullens, somnologue et auteur d'Apprendre à faire la sieste. Si la sieste est acceptée volontiers à l'école maternelle, pendant les congés ou à la retraite, elle fait désordre sur le lieu de travail.

Des études plaident pourtant en faveur de la sieste. Plus, d'un Français sur trois se dit en manque de sommeil et siester permet de résoudre en partie ce problème. Cette pause contribue à minimiser le stress, la mauvaise humeur et le manque de concentration. Elle augmente même la créativité et la productivité de 35 %, accroît les capacités d'apprentissage et réduit les risques d'accidents de la circulation ou du travail.

Malgré les louanges des études scientifiques, la sieste n'est toujours pas la bienvenue en entreprise. « Elle est un aveu de faiblesse », estime Christophe Chanhsavang, créateur d'un bar à sieste à Paris. S'adonner à une sieste, « c'est se mettre hors du jeu social », poursuit le philosophe Thierry Paquot. Si la machine à café est un incontournable, seule une poignée d'entreprises ont instauré une « siesteria », cet espace spécifiquement conçu pour la pratique de la sieste.

« En France, quand on veut offrir du bien-être aux salariés, on rajoute une machine à café et on augmente le budget du Comité d'entreprise », raille Antoine Mallet, gérant d'une société qui aménage des salles de sieste en entreprise. « Les choses avancent, mais on a encore beaucoup de travail », poursuit-il. En 2014, 64 % des directeurs interrogés par le cabinet de recrutement Robert Half France étaient favorables à une sieste de moins de 20 minutes.

Mais si la sieste fait son chemin dans les esprits, elle reste confidentielle sur le terrain. En effet, les entreprises disposant d'une salle de sieste restent très rares.

Mais à défaut de « siesterias », des alternatives externes à l'entreprise s'offrent aux adeptes de la sieste prêts à mettre la main à la poche. Dans les grandes villes, des bars à sieste ont ouvert leurs portes et proposent à leur client de faire la sieste, moyennant 5 à 27 euros. Les formules et le confort varient selon les établissements : courte ou longue, en bulle individuelle ou en espace partagé, dans un hamac ou un fauteuil, sur un matelas à eau ou un lit massant... « Ce n'est pas un simple dortoir, estime M. Chanhsavang, qui accueille une clientèle assidue de cadres et d'employés à Paris depuis deux ans. » « Ce concept, adapté à nos modes de vie agités, constitue ainsi un commerce naissant, qui devrait sans doute se développer dans les prochaines années. »

D'après Marlène Duretz, www.lemonde.fr, le 01 juillet 2015.

LIVEWORKSHEETS

1. En France, la sieste au travail est généralement : (1 point)

mal vue.

très courte.

bien perçue.

---

2. Les études scientifiques ... de la sieste (1 point)

ont prouvé l'inutilité.

confirment les avantages.

mettent en doute les bienfaits.

---

3. Faire une sieste pendant la journée ... des employés (1.5 points)

favoriserait l'attention.

réduirait la motivation.

augmenterait la nervosité.

---

4. Des espaces réservés à la sieste ont été installés dans ... (1.5 point)

quelques entreprises françaises.

beaucoup d'entreprises françaises.

la totalité des entreprises françaises.

---

5. Pour Antoine Mallet, les efforts des sociétés françaises pour le confort de leurs salariés... (2 points)

sont inexistants.

restent insuffisants.

semblent satisfaisants.

LIVEWORKSHEETS

6. Le principe d'une sieste au travail est ... par la majorité des chefs d'entreprise français. (1.5 points)

rejeté.

critiqué.

approuvé.

---

7. En France, les bars à sieste ... ? (1.5 point)

commencent à s'implanter dans les villes.

proposent des espaces réservés aux managers.

effectuent des partenariats avec des entreprises.

LIVEWORKSHEETS