

10/05/2011 À 00H00

Ronfler plus pour bosser plus

ZZZ... Alors que 19 % des Français dormiraient au boulot, et que les bienfaits sur la productivité sont avérés, la sieste reste clandestine.

Par **Virginie Ballet**



Même Xavier Bertrand le dit: il faut briser le tabou autour de la sieste au travail. (Flickr/sflaw)

C'est un phénomène connu des salariés comme des patrons. Un appel irrésistible qui les envahit chaque jour, sitôt la dernière bouchée de leur déjeuner avalée : les yeux qui se ferment, le cervelet qui ralentit, le sentiment d'être aussi mou qu'un flan... Des symptômes plus connus sous le nom d'«appel de la sieste». Ni une maladie vénérienne, ni un phénomène marginal, la sieste demeure pourtant une pratique dissimulée, alors que selon un récent sondage de l'Institut national du sommeil et de la MGEN, 19% des Français somnolent sur leur lieu de travail. Alors pour siester peinard, chacun y va de sa petite astuce. Jean, 27 ans, cadre dans le bâtiment, se rend «*dans le seul endroit où on ne peut pas le surprendre : les toilettes*». Devenus un sas de décompression, les *waters* sont un refuge «*chaque fois que la nécessité se fait sentir*». Une habitude que certains ont érigée en manifeste sur les réseaux sociaux, comme le groupe «Je fais semblant d'avoir un besoin, en fait je vais juste roupiller».

Santé publique. La solution, briser l'omerta, renverser l'ordre établi. «*Lever le tabou de la sieste au travail, faire du sommeil un enjeu prioritaire de santé publique.*» L'œuvre d'un révolutionnaire ? Non, le projet du ministre du Travail Xavier Bertrand, annoncé en 2007. Dans son rapport remis en amont au ministre en 2006, Jean-Pierre Giordanella, professeur de médecine, assurait que «*plusieurs entreprises ont expérimenté la sieste au sein de leur dispositif de travail avec des résultats sensibles sur le sentiment de bien-être, la disponibilité, la qualité du travail, et même la réduction de l'absentéisme*». Même constat à la Fondation américaine du sommeil. Pour l'ONG, faire une sieste de vingt à trente minutes «*permet d'améliorer la réactivité, l'humeur et la productivité*». Mieux encore, la sieste «*peut aider à limiter les erreurs et les accidents du travail*». Plus reposé, plus attentif, le salarié qui sieste est un salarié alerte et revigoré. Vient l'estocade finale : en Chine, pays autoritaire s'il en est, la sieste est un droit pour les travailleurs, inscrit dans la Constitution. Une fontaine d'inspiration pour le ministère du Travail, qui annonçait alors vouloir mener l'expérience dans près d'une centaine d'entreprises volontaires, en vue d'une éventuelle généralisation. Mais, quatre ans après cette audacieuse annonce, «*beaucoup de ces entreprises n'ont pas fait part de leurs conclusions*», de l'aveu même du ministère qui en conclut que «*c'est très difficile de faire évoluer les mœurs*». Et d'ajouter : «*Le sujet reste important aux yeux de Xavier Bertrand.*»

Se serait-il endormi sur le dossier ? Toujours est-il qu'aucun dispositif précis n'est annoncé dans les mois à venir. Bien sûr, certaines entreprises ont tenté d'institutionnaliser la sieste, aménageant ce qu'on appelle pudiquement des «salles de repos». Mais passée la phase de médiatisation, beaucoup de ces précurseurs jouent désormais la carte du «secret défense», clamant *«ne plus vouloir communiquer à ce sujet»*. De peur, sans doute, d'être étiqueté gros flemmard. Pas facile, donc, de mettre la main sur ces boîtes où la sieste est une pratique «légale.» Du coup, les insurgés en pyjama continuent de braver la morale bien pensante en siestant malgré tout. Nicolas, 50 ans, a pris cette habitude il y a vingt-cinq ans, alors qu'il multipliait les déplacements professionnels. Depuis, il a fait de la sieste un art de vivre. *«Je ferme mon bureau, je me mets dos à la porte, dans mon fauteuil, le téléphone décroché, les jambes étendues. Ainsi, on pourrait me croire en conférence téléphonique»*, dit-il dans un rire étouffé. *«Mais le meilleur endroit reste le parking souterrain»*, selon Nicolas, qui assure *«se sentir mieux, plus avenant»*, après son petit roupillon.

Antidote. Alors pourquoi cacher ce repos salvateur ? *«Le message pourrait paraître provocateur en temps de crise, en particulier dans les grosses multinationales»*, analyse Jonathan Cohen, directeur de Fauteuils de sieste, une société spécialisée dans l'installation d'espaces détente en milieu professionnel. Avant l'explosion de la bulle Internet, les start-up branchées du secteur séduisaient les jeunes diplômés en mettant en avant des salles de sieste alléchantes. Paf, la crise est passée par là. *«Aujourd'hui, certains patrons nous demandent de ne pas mentionner leur nom sur notre site Internet. Mais ces deux dernières années, notre activité a connu une forte augmentation. Beaucoup de nos clients font face à des problématiques de stress au travail.»* La sieste serait-elle l'antidote au mal-être au boulot ? Ce serait aller un peu loin, pour Bénédicte Haubold, spécialiste des risques psychosociaux et ex-membre de la cellule malaise au travail de l'hôpital de Garches. *«L'entreprise est un lieu de tension productive, de superperformance. La sieste va à l'encontre de ces tendances, c'est pourquoi l'idée peut paraître difficile à accepter pour les patrons.»* Alors, sans aller jusqu'à inclure la sieste dans ses recommandations, Bénédicte Haubold préconise d'y aller à tâtons : *«Il faut parfois instaurer des temps de détente informels d'une trentaine de minutes, comme des respirations.»*

Passés ces préliminaires, peut-être s'adonnera-t-on plus facilement au petit somme, comme Dali, Winston Churchill, André Gide ou encore Napoléon. Pour aider à la transition, de doux éloges de la communion avec le polochon font leur apparition. En 2008, le philosophe Thierry Paquot livrait une lyrique invitation à l'assoupissement (1), agrémentée de récits de son expérience personnelle. La sieste, un art de vivre qu'il convient selon lui de *«défendre, de populariser, de pratiquer avec conviction, plaisir et sérieux.»* A condition, toutefois, d'avoir l'accord de son employeur, car selon l'avocat Frédéric Gervais *«être pris en flagrant délit à plusieurs reprises pourrait constituer un motif de licenciement»*.

(1) «L'Art de la sieste», éditions Zulma.

Crédit photo: [Flickr / sfllaw](#)