

**FERREIRA Sylvie** – EMC COMPUTER SYSTEMS, Bezons, France  
**MULLENS Éric** – Fondation Bon Sauveur, Albi France  
**TARTARY Arno** – Les contrebandiers du temps, Toulouse, France  
**THOMAT Marie-Pierre** – Les contrebandiers du temps, Toulouse, France

Contact : eric.mullen@orange.fr

## Objectif

L'entreprise EMC s'est intéressée à la thématique du sommeil avec les équipes Customer Service (CS) en 2009 lorsqu'un manager a soulevé les difficultés de récupération rencontrées par ses collaborateurs après des périodes d'astreintes de nuit. EMC a alors pris contact avec le Dr Mullens et une session pilote a été organisée avec l'équipe de management en avril. Les formations ont démarré en juin. Dans un premier temps réservées aux collaborateurs du CS, puis étendues à tous les départements, toutes fonctions confondues.

## Méthode

Chaque session de formation « Travail et Rythme Veille-Sommeil » dure 1 jour. Le groupe se compose de 6 à 10 personnes, d'astreinte de nuit ou non.

Thèmes abordés : Le sommeil, la somnolence, la dette de sommeil, le rythme veille-sommeil et son impact sur les accidents. Apprendre à évaluer sa somnolence et sa typologie de sommeil. Savoir observer son rythme de sommeil et calculer sa dette de sommeil. L'hygiène de sommeil, l'alimentation, l'exposition à la lumière. La sieste est présentée comme la stratégie de récupération indispensable lors des astreintes. Elle est intégrée au programme pour permettre aux participants d'en expérimenter les bienfaits et de les convaincre de son utilité. « Les contrebandiers du temps » se chargent de l'organiser, accompagnée de leurs créations sonores, juste après le déjeuner, pendant 20 min.



Présentation du diaporama sur le sommeil par le médecin somnologue



Intervention du « contrebandier du temps » pour présenter la séance de sieste

## Résultats

7 groupes, 57 stagiaires de juillet 2009 à mai 2011. C'est à chaque fois un plébiscite, les bénéfices les plus souvent cités par les participants sont : regain d'énergie, baisse du stress et augmentation de la concentration. Parmi les commentaires, celui-ci résume bien l'ensemble « Compréhension du mécanisme du sommeil très enrichissant, ne pas aller contre la nature, très bonne interactivité, nombreux exemples très concrets. Atelier repos en début d'après-midi très bien ».



Atelier repos en début d'après-midi

## ESPACE ZEN



**A découvrir  
et à tester  
au 5<sup>ème</sup> étage**

### ESPACE ZEN – VOTRE LIEU DE DETENTE

#### USAGE & REGLEMENT

##### Horaires / Durée

Pas d'horaire fixe  
« Libre-service » par séance de 20 à 30 min. max

##### Portables / BB

Portables en silencieux ou éteints

##### Règles

Lieu de détente  
Pas un lieu de discussion,  
Ni une salle de réunion  
Ne pas manger, ni boire



##### Respect des autres

Entrées et sorties avec discrétion  
Pas de photo, ni vidéo  
Pas de poses, ni tenues négligées

##### Respect des lieux et du Matériel

Propreté, hygiène,  
Prendre soin du matériel mis à disposition,  
Signaler tâches ou toutes autres dégradations à France RH

Merci de votre compréhension

## Conclusion

4 sessions de formation sommeil sont proposées chaque année.

Le programme *Bien Être et Santé* au Travail d'EMC va prochainement intégrer la sieste au sein de l'Espace Zen qui vient d'ouvrir ses portes.

Cette expérience donne à la médecine du sommeil un rôle important dans l'entreprise.