

nicolas pène[®]

L'heure de la Sieste



Par Nicolas Pène

L'heure de la sieste

Introduction

Bonjour et bienvenue dans l'univers de la sieste.

Cet ebook est un concentré d'articles du blog NicolasPene.fr traitant de sujets autour de la sieste. Ce travail a été ainsi retravaillé afin de s'intégrer harmonieusement dans ce mini-guide.

En vous souhaitant une agréable lecture.

Important !

Cet ouvrage est entièrement **gratuit**. N'hésitez pas à le diffuser et surtout le faire découvrir librement autour de vous.

Cependant, le contenu étant soumis au copyright, **il est interdit de vendre, reproduire ou modifier le contenu de celui-ci.**

En vous remerciant pour le respect de l'auteur.

nicolas pène®



L'heure de la sieste

Sommaire

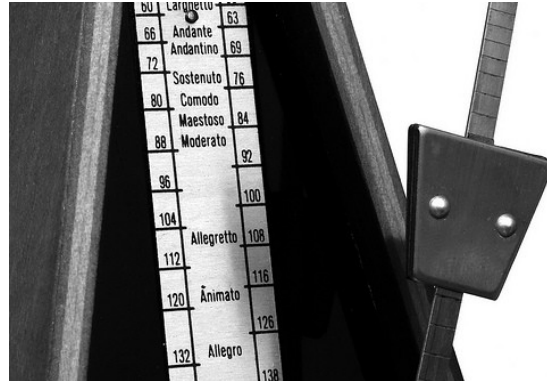
<u>Connaître son rythme circadien</u>	4
<u>L'art de la sieste</u>	6
<u>La sieste, le garant de l'efficacité</u>	6
<u>Comment faire de bonnes siestes ?</u>	7
<u>Micro-siestes ou comment se détendre au travail ?</u>	8
<u>Comment se relaxer efficacement ?</u>	8
<u>Pour conclure</u>	10

nicolas pène[®]



L'heure de la sieste

Connaître son rythme circadien



Avant d'entrer dans l'univers de la sieste, j'aimerais vous parler du **rythme circadien**. Non non, ne fuyez pas, je ne vais pas vous faire un cours de biologie et de toute façon j'ai toujours été très mauvais en bio.

Le rythme circadien correspond au déroulement de votre rythme biologique au cours d'une journée complète. Pour être plus clair, n'avez-vous jamais remarqué que vous aviez un coup de barre toujours à la même heure ou bien que vous étiez plus efficace et concentré à certaines heures de la journée ?

Voilà ce qu'est le rythme circadien : **une série de rythmes biologiques se reproduisant chaque jour de manière cyclique.**

Afin de connaître votre rythme circadien, essayez d'identifier sur quelques semaines les moments de la journée où vous vous sentez le plus productif, ainsi que toutes les périodes où la fatigue prend le dessus sur vous.

Pour vous aider un peu plus à mieux identifier ces périodes, voici quelques généralités bonnes à savoir :

- Nous sommes au top de notre efficacité 4 heures après le réveil.
- Nous avons en moyenne 3 pics de haute productivité dans la journée.
- L'heure suivant un repas, une grosse partie de notre énergie est dépensée à la digestion.
- En moyenne, un cycle de sommeil se présente toutes les 1 heure 30 à 2 heures (en général au moment de vos bâillements.)

Une fois que vous aurez bien identifié vos périodes de haute et faible efficacité, il ne vous restera plus qu'à répartir vos actions de la journée en fonction de votre rythme biologique.

Faites toutes les tâches demandant de faibles ressources (comme la lecture de mails) pendant vos périodes creuses et toutes les tâches importantes, demandant beaucoup de concentration ou nécessitant un grand effort intellectuel pendant l'une de vos 3 phases de haute efficacité.

Apprenez à bien connaître et écouter votre rythme circadien et vous aurez un gain conséquent de



L'heure de la sieste

productivité.

NB : Évitez les réunions à 14h, tout le monde digère ;-)

Pour en revenir au thème central de la sieste, connaître votre rythme circadien vous permettra également de mieux évaluer le moment idéal pour vos siestes. Ainsi vous pourrez planifier celles-ci à un moment idéal où votre corps demande le plus de repos.

Passons maintenant à la suite et entrons dans le vif du sujet : **La sieste !**

nicolas pène[®]



L'heure de la sieste

L'art de la sieste



On associe souvent ceux qui pratiquent régulièrement la sieste à des personnes lymphatiques ou paresseuses.

Hors, bien loin d'être un signe de paresse, une bonne sieste est au contraire l'une des **meilleures pratiques pour être efficace**.

nicolas pène®

La sieste, le garant de l'efficacité

Ce n'est un secret pour personne : **si vous êtes fatigué, vous serez beaucoup moins efficace**.

Pertes d'attention répétées, manque de concentration, difficulté à réfléchir rapidement, sont tant de signes extérieurs d'un manque de sommeil évident.

Par conséquent, dans un état de fatigue, pour réaliser une même tâche, il vous faudra probablement 2 à 3 fois plus de temps qu'à l'accoutumée. De plus, la qualité du travail effectué risque également de s'en ressentir.

Le problème étant qu'avec nos rythmes de vie actuels, nous ne prêtons pas suffisamment attention aux besoins de notre corps et particulièrement lorsqu'il s'agit de notre rythme circadien.

Heureusement, la sieste est là pour nous aider à recharger nos batteries et mieux gérer notre quotidien.

Mais encore faut-il savoir quel temps octroyer à ces moments de récupération...



L'heure de la sieste

Comment faire de bonnes siestes ?

Probablement avez-vous déjà fait l'expérience de siestes de plus d'une heure, ce genre de siestes d'où il est extrêmement difficile de s'extirper.

Une fois libéré des bras de Morphée, nous nous retrouvons ensuqué pendant plusieurs heures avant d'être pleinement réveillé et alerte.

Vous l'aurez compris, ce genre de siestes n'est en rien un modèle d'efficacité. Remarque, tout cela est bien arrangeant car il faudrait planifier un important créneau horaire pour leur mise en œuvre.

Pourquoi avons-nous autant de mal à sortir de ces siestes ?

Car elles nous entraînent dans un sommeil profond.

Un bon timing pour une bonne sieste serait de **moins d'une demi-heure**, idéalement **20 minutes**, ce qui permet une bonne récupération, sans pour autant partir vers un sommeil profond. De plus, ce délais est idéal pour ne pas perturber votre sommeil nocturne.

De mon côté, j'ai pour habitude de toujours accompagner mes siestes d'un réveil programmé pour sonner 30 minutes après m'être allongé.

Côté planning, en règle générale je fais mes siestes après déjeuner (au moment du coup de barre digestif). C'est le meilleur moment pour faire la sieste car, au niveau de notre rythme circadien, il correspond à une baisse de notre activité intellectuelle. De plus, dormir après le repas entraîne une baisse de notre tension ainsi que de notre température corporelle ce qui améliore notre bien-être.

Mais bon, dans la pratique, il n'est pas toujours facile de planifier des siestes après le déjeuner. Par conséquent, si vous planifiez une sieste en dehors de ce créneau, **évitez les 4 heures précédent votre sommeil nocturne**. Vous risqueriez de perturber ce dernier.

En résumé, pour une sieste efficace : **moins de 30 minutes et de préférence entre 13h et 15h**.

Essayez vraiment, dans la mesure du possible (nos rythmes actuels, nous posant beaucoup de contraintes) de vous octroyer des moments de siestes. Ainsi, vous rechargerez plus vite vos batteries, gagnerez en efficacité, mais surtout, plus important, vous améliorerez considérablement votre hygiène de vie.

Notre sommeil est sacré, ne négligeons pas son importance et ses bienfaits.



Micro-siestes ou comment se détendre au travail ?



Nous venons de voir comment des siestes d'une vingtaine de minutes peuvent nous redonner un coup de boost pour mieux appréhender le reste de notre journée.

Cependant, nos vies professionnelles ne nous permettent pas toujours d'octroyer le temps et les lieux adéquats pour pratiquer ce type de sieste. Pourtant, nous aurions besoin de ces moments de détente tant le cumul de nos journées de travail peut être épuisant, aussi bien moralement que physiquement.

Voyons donc ensemble comment se détendre au travail et pratiquer l'art de la relaxation et des micro-siestes.

Comment se relaxer efficacement ?

Une **micro-sieste** est un moment de détente de **moins de 5 minutes** où vous vous trouvez à la limite entre l'éveil et le sommeil, certains pros des micro-siestes pouvant rentrer dans un sommeil profond durant ce laps de temps. Sachez également que quelques noms illustres tels Léonard De Vinci, Napoléon ou bien Jacques Chirac pratiquaient ce genre de siestes afin d'augmenter leur créativité ou bien tout simplement appréhender au mieux leurs longues journées de travail.

L'avantage d'une telle pratique est que nous n'avons pas besoin d'un canapé ou d'un lit pour s'allonger. Être juste assis à son bureau peut faire l'affaire.



L'heure de la sieste

Ainsi pour vous mettre en condition pour une micro-sieste, il vous suffit de :

- fermer les yeux 1 à 5 minutes
- essayer de vous détendre, aussi bien physiquement que mentalement
- respirer lentement et ce, par une respiration ventrale (en gros gonflez votre ventre pendant vos inspirations)

J'insiste vraiment sur le fait de respirer profondément et ce par le ventre. Cette pratique est une des meilleures pour se détendre et surtout préparer son corps au sommeil.

NB : Cette technique de respiration est également très efficace si jamais vous vous trouvez en situation de stress ou lors de crises de panique. Étant **spasmophile**, je peux vous dire que cette technique m'aura permis de calmer quelques crises.

Pour en revenir à nos siestes, trouvez ou plutôt prenez une à quelques minutes de votre journée afin de pratiquer ces techniques de relaxation.

Un petit exercice que j'aime ajouter aux micro-siestes est le massage de tempes, idéal pour ce relaxer.

N'hésitez pas à pratiquer ces micro-siestes plusieurs fois dans la journée si vous en éprouvez la nécessité.

Si, malgré vos micro-siestes, vous êtes toujours sujet au stress ou à une quelconque fatigue, prenez 5 à 10 minutes de pause. Buvez de grands verres d'eau et surtout allez vous aérer : Le changement d'air aidera à la relaxation.

Siestes, micro-siestes ou autres pauses relaxation, n'hésitez pas à vous octroyer ces moments de détente. Bien qu'ils peuvent paraître une perte de temps, ils vous feront au contraire gagner énormément en efficacité et ce en étant plus énergique, plus vif et bien plus productif que si vous travaillez non-stop sans prendre en considération les besoins de votre corps.

Sachez écoutez les besoins de votre corps et comblez ses attentes, rien que cela vous apportera bien plus que n'importe quelle méthode d'efficacité.



L'heure de la sieste

Pour conclure

Merci d'avoir pris le temps de lire ce guide. J'espère qu'il vous aura apporté de nouveaux éléments dans l'accomplissement de votre développement personnel.

Si vous avez jugé le contenu de cet ouvrage intéressant, j'aimerais vous demander une petite requête : aider l'auteur à faire connaître ces créations ; que ce soit par la diffusion de cet ebook ou la découverte du blog NicolasPene.fr par vos proches ainsi que n'importe quelle personne de votre entourage intéressée par les sujets traités.

Un petit coup de pouce qui encouragerait plus que jamais l'auteur à créer d'autres guides conseils sur le développement personnel et autres sujets connexes ;-)

En vous remerciant.

N.

Date de publication : Août 2010

Auteur : Nicolas Pène

Version du document : 1.0

Site web : <http://NicolasPene.fr>

Crédit Photos :

Titre : [Stephanie Wallace](#)

Rythme circadien : [Nigel Appleton](#)

L'art de la sieste : [Fanfan2145](#)

Micro-sieste : [Cabal2007](#)

Remerciements :

Un grand merci à Alban du blog [AlbanBlog.fr](#) pour m'avoir donné la motivation nécessaire pour réaliser cet ebook. Merci également à Jean-Philippe du blog [Révolution Personnelle](#) pour avoir apporté de nouvelles pièces à ma connaissance de la sieste et du sommeil.

Pour conclure comme il se doit, je tiens à faire un immense remerciement à ma Donna pour tout le travail de relecture et d'aide à la création de mes articles. Bien plus encore, je tiens à la remercier pour sa patience, son soutien et son aide : Des biens inestimables...

