

LE TEMPS DES RÊVES

Je dors neuf heures par nuit.» Les participants du team building à distance sursautèrent. Pure, portée par un regard clair, la voix crevait l'écran. Leur collègue, en plus d'être une pub vivante pour le sommeil, venait de lâcher une information à valeur de coming out. Neuf heures de sommeil, pour une cadre de son niveau, alors qu'avec leurs six heures, eux n'arrivaient pas à tout faire ? Agacés, certains vantèrent leur routine d'optimisation du temps à base de méditation à l'aube et de run dans la ville endormie. D'autres louèrent leur statut de petit dormeur, à l'origine d'activités nocturnes prolifiques, par ailleurs essentiellement dédiées à l'écran – ordinateur ou télévision. Nerveux, hâtifs, agités, ils m'évoquèrent un instant une ruche d'où les contemplant la reine, la grosse dormeuse. Comment osait-elle ? Ils n'en revenaient pas. La négociation entre veille et sommeil reste le non-écrit de tout contrat de travail. Qu'un collaborateur utilise ce temps dit « personnel » à lire ses mails, à avaler des séries, à sortir ou à dormir, le regarde – en théorie. En pratique, de huit heures en moyenne pendant les congés, le temps de sommeil se raccourcit à sept heures pour la majorité des salariés, avant de chuter pour certains sous la



PAR FLORENCE LAUTRÉDOU
COACH,
PSYCHANALYSTE, ÉCRIVAIN

barre des six heures, avec les dangers associés. Accidents du travail, altération des capacités cognitives, troubles de l'humeur en sont les manifestations quotidiennes. Le manque de sommeil affectant l'activité du cortex préfrontal, soit les facultés d'imagination et de créativité, il crée aussi la routine, l'ennui, la sensation de vivre sa vie en automate, sans vraiment la ressentir. Moins on dort la nuit, moins on vit sa journée. Même si elle est plus longue. Et surtout, moins on s'en aperçoit – ce qui paradoxalement résout le problème.

Désireuse de préserver a minima la productivité, a maxima l'intégrité de ses employés, l'entreprise a pris la mesure du phénomène avec des politiques imposant l'arrêt des mails passée une certaine heure, l'incitation au télétravail

«sain» respectueux de l'alternance de rythme de travail et de repos, la mise à disposition de salles de détente pour ceux qui retournent au bureau. Dormir plus pour travailler plus ? Les bars à sieste ne feront jamais recette tant qu'on les cantonnera, justement, à cette vision productiviste de l'activité. Car le sommeil ne sert pas qu'à récupérer, nettoyer les canalisations et remettre en état la machine humaine. Il se crée des choses pendant le sommeil. Et pour le voir, il faut accepter de rêver.

I have a dream a commencé ainsi pour Martin Luther King, tout comme le riff de *Satisfaction*, émergé d'une nuit post-concert de Keith Richards ; le tableau périodique des éléments, inspiré du songe de Mendeleïev ; les paroles de *Let It Be* jaillissant du rêve de Paul McCartney ; le phonographe, le microphone, la lampe à incandescence et quelques autres des mille brevets issus des siestes de Thomas Edison, qui consignait au réveil ses découvertes oniriques. De façon sans doute plus ordinaire, nos rêves nous offrent célébration et catharsis des émotions de la journée, inspiration ou idées créatives, messages ou prémonitions, sans oublier le fun ! Un paquet-cadeau disponible chaque nuit quand on en respecte la durée nécessaire et surtout le caractère imprévisible, essentiellement libre. Pour preuve, les systèmes totalitaires qui privent de sommeil, donc de rêves, les dissidents incarcérés afin, à terme, de les transformer en zombies dociles. Ne les imitons pas. Respecter notre temps de sommeil ouvre la porte à nos rêves. Dormir, c'est sexy. ✱

Neuf heures de sommeil, pour une cadre de son niveau ? Comment osait-elle, alors qu'avec leurs six heures, eux n'arrivaient pas à tout faire ?