



Télétravail et sommeil

Le travail à distance impacte notre routine et induit une diminution de la frontière psychologique entre travail et domicile, facteur néfaste au sommeil.

Si la suppression des temps de transport et de la fatigue occasionnée est un atout indéniable, il apparaît que des salariés en télétravail ont constaté que leurs habitudes de sommeil sont impactées par ce changement. En effet, la routine du transport marque le passage vers son lieu de travail, ou vers sa sphère privée, et favorise la coupure mentale entre les deux. L'accessibilité immédiate à son "bureau", sans frontière aucune, complique la séparation entre le professionnel et le personnel, a fortiori si la chambre accueille ce nouvel espace de travail. La nécessaire distinction entre l'endroit où nous dormons et le lieu d'activités s'en trouve faussée et n'est donc pas sans conséquence sur la qualité de nos nuits.

Les libertés que nous nous accordons sur les rythmes de vie viennent également perturber notre quotidien. Effectivement, le temps de transport "gagné" permet un décalage du lever et favorise des couchers plus tardifs. Outre que notre rythme circadien s'en trouve impacté, des écarts importants



peuvent contrarier notre horloge biologique et induire des difficultés d'endormissement. A cela s'ajoutent le manque d'activité physique et la tendance à rester davantage sur son écran. Habituellement, voir ses collègues partir le soir déclenche la fin de la journée de travail. Par contre chez soi, aucun signal, d'où la difficulté à fermer son ordinateur et à suspendre la stimulation mentale du moment. Et nous savons que hyperconnexion et sommeil ne vont pas de pair !

De plus, respecter les normes d'ergonomie et de posturologie dans l'aménagement improvisé de son espace bureau peut se révéler compliqué. Alors quand des enfants investissent aussi les lieux... « Le corps humain s'adapte à tout mais un gros changement d'environnement peut être vécu de façon brutale », souligne Marie Miller, kinésithérapeute. C'est ainsi que certaines douleurs au niveau lombaire ou aux cervicales, peuvent apparaître en fin de journée et occasionner un sommeil plus instable.

Un autre facteur risque également de perturber une nuit paisible : il semble que les buveurs de café se laissent aller à une surconsommation de tasses de café, la machine étant toujours à portée de main... avec bien entendu, l'effet nuisible de la caféine sur le sommeil (surtout passé 16 heures).

A noter aussi qu'une privation de sommeil peut apporter un dysfonctionnement de la production de deux hormones spécifiques de la prise alimentaire : la leptine, sécrétée quand on dort pour couper la faim et la ghréline, produite le jour pour stimuler l'appétit. Un dérèglement de ce mécanisme est susceptible de favoriser le grignotage, tellement plus difficile à canaliser à la maison !

Au final, si ce mode hybride représente un réel confort pour certains, d'autres y voient plutôt des inconvénients, ceci pour plusieurs raisons :

- sensation d'intrusion dans sa sphère personnelle avec les réunions en visioconférence : survenue de rêves ou cauchemars déroutants en corrélation
- insuffisance d'interactions sociales : ne plus discuter spontanément avec les collègues procure un manque sur le long terme
- impression de moins contrôler son travail et pour les managers difficulté à piloter ses équipes aussi efficacement
- décalage dans son emploi du temps : interruption de l'activité professionnelle avec l'arrivée des enfants puis reprise après le dîner
- augmentation significative de la charge mentale et de la fatigue

De fait, télétravailler avec une organisation et des outils pas toujours adaptés (une connexion WIFI qui passe mal par exemple !), ne facilite pas vraiment tant la concentration et l'efficacité, que la vie de famille déjà bien impactée par les périodes de confinement. De là à finir sa semaine plus stressé que de coutume et à connaître des épisodes d'insomnie conjoncturelle... Et être privé de sommeil peut exacerber l'anxiété, ce qui va compliquer la gestion des émotions, face en particulier aux informations « covid ». Plus de stress, plus d'anxiété, moins de sommeil... comment sortir du piège !



Quoi qu'il en soit, la situation sanitaire oblige à s'adapter, alors voici quelques recommandations pour télétravailler et bien dormir.

Pour préserver son sommeil il est conseillé de :

- garder les mêmes heures de coucher et de lever et en profiter pour prendre agréablement son temps
- aménager si possible son bureau dans un espace autre que la chambre
- bien différencier vie professionnelle et vie personnelle, même à la maison : déjà ne pas rester en pyjama ! Sortir en fin de journée, pour se balader ou faire des courses par exemple, et déconnecter physiquement et mentalement
- instaurer des routines : commencer et arrêter son travail à heures fixes ; faire une vraie pause déjeuner et en positionner d'autres tout au long de la journée ; organiser un moment détente avec quelques exercices physiques ou mentaux (étirements, tai-chi, yoga, sophrologie, méditation...)
- s'accorder une sieste flash entre 13h et 15h si besoin
- s'exposer à la lumière naturelle pour se stimuler, éventuellement par la fenêtre ouverte
- planifier si nécessaire des rendez-vous avec les collègues pour ne pas rompre le lien socio-professionnel qui peut être mis à mal

Finalement, il s'agit d'adapter ses rythmes et de respecter une bonne hygiène du sommeil afin de préserver ce précieux équilibre jour/nuit, indispensable à un sommeil de qualité. Bien dormir permettra aussi de renforcer son système immunitaire et de réguler son humeur pour rester optimiste et positif.

Auteur : Christine Ramonnet, sophrologue, FNMFD

Date : décembre 2020
Crédit photo : © Getty Images