



Garder un mental d'acier

Mireille Barreau, sophrologue

La qualité du sommeil est l'un des facteurs majeur de notre équilibre, il est la clé du développement et du bien être du manager.

Le chef d'orchestre de notre corps est notre système nerveux :

- le système sympathique est notre accélérateur (en activité la journée) ;
- le système parasympathique est notre frein (le repos).

Les rythmes circadiens de vigilance

Un rythme circadien regroupe tous les processus biologiques qui ont une oscillation d'environ 24 heures.

Au cours des 24 heures, notre vigilance passe par des hauts et des bas repérables à la même heure ou presque chez tous les humains, dans tous les coins de la planète, et corrélé à l'heure du soleil.

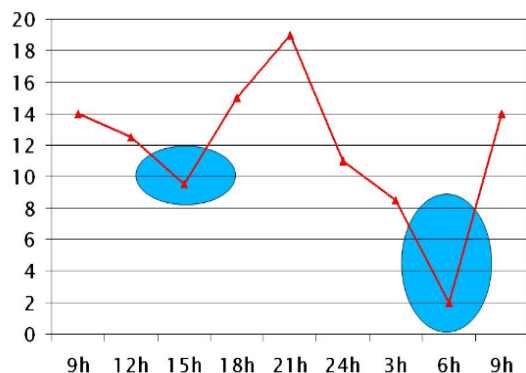
Cette vigilance est directement précédée par une autre courbe parallèle qui est celle de notre température corporelle.

Lorsque la température s'élève, notre organisme se prépare à une phase active, éveillée, efficace. Lorsque la température baisse, la vigilance ne tarde pas à diminuer. Nous verrons que toutes ces notions conduisent à un bon nombre de réflexions sur les rythmes scolaires imposés à nos enfants : l'heure des siestes à l'école maternelle, l'heure habituelle des cours qui ne correspond guère aux meilleurs moments d'activité intellectuelle, la suppression des classes l'été, meilleure période d'apprentissage que l'hiver. Nous nous reposons et nous travaillons souvent à contretemps de nos besoins physiologiques.

Schématiquement, ce rythme fondamental (en heures solaires) est formé de :

- une phase active, chaude, entre 5 et 8 heures du matin ;
- une phase de repli, de fatigue, de faibles performances physiques entre 11 et 14 heures ;
- une nouvelle phase de haute vigilance entre 17 et 20 heures ;
- une phase de fatigue et de très faible vigilance entre 23 heures et 2 heures du matin ;
- la phase la moins active se situe entre 2 heures et 5 heures du matin.

Le rythme circadien et la vigilance





On en déduit des phases propices pour le repos, comme le début d'après midi, idéal pour faire une micro sieste.

Le cycle du sommeil est divisé en quatre stades différents :

- l'endormissement ;
- le sommeil lent léger;
- le sommeil lent profond ;
- le sommeil paradoxal qui termine le cycle.

Plusieurs cycles (3 à 5), d'environ 90 minutes vont ainsi se succéder durant la nuit.

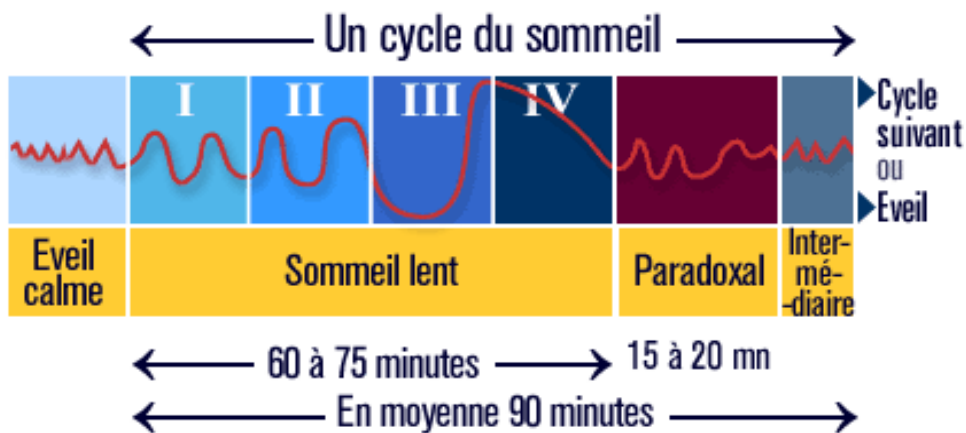
Au sein d'un cycle, la durée de chaque stade varie en fonction du moment de la nuit.

En début de nuit, on trouvera une majorité de stade lent profond et en fin de nuit, une majorité de stade paradoxal.

Il existe 2 types de régulation du sommeil :

- la régulation homéostatique (équilibre interne) : la propension à s'endormir augmente en fonction des privations de sommeil et diminue lors de la survenue d'un épisode de sommeil.
- la régulation circadienne sous le contrôle de notre horloge centrale : la pression de sommeil est maximale entre 1h et 5h du matin et est aussi assez intense entre 14h et 16h.

Rappelons que la lumière est le principal synchroniseur de notre horloge interne car c'est son absence qui déclenche la sécrétion de mélatonine, l'hormone de notre endormissement.



48^e CONGRÈS DE L'UNEP

LES ENTREPRISES DU PAYSAGE

Beaune
14 & 15 octobre 2016



Quelques chiffres

3 types de dormeurs :

- 10 % dorment 5 à 6 heures / nuit : petit dormeur ;
- 75 % dorment 7 à 8 heures / nuit : dormeur moyen ;
- 15 % dorment plus de 9 heures / nuit : gros dormeur ;
- 18 % d'insomniaques en France ;
- 131 millions de boîtes de somnifères vendues chaque année.

Les conséquences du manque de sommeil :

- plus irritable ;
- plus d'erreurs au travail ;
- plus d'arrêt maladie ;
- plus de stress ;
- plus de retard.

Il faut écouter les signaux de son corps et savoir repasser en « mode manuel » grâce, notamment à la respiration pour s'autoréguler, il faut faire des exercices de cohérence cardiaque.

La cohérence cardiaque ou la puissance du lien entre cœur et cerveau

Cette technique de relaxation se base sur des exercices de respiration pour ralentir notre rythme cardiaque, qui a tendance à s'emballer au moindre bouleversement émotionnel. En agissant ainsi sur son cœur, il est possible de gérer son état émotionnel et d'améliorer son bien-être physique et psychique (moins de stress, meilleur sommeil, meilleure concentration...)

Exercice d'ancrage sur sa respiration

On se met dans un endroit calme et on se recentre sur sa respiration. On compte dans sa tête cinq secondes sur l'inspiration et on expire cinq secondes sur l'expiration. Une minute suffit pour ressentir des résultats et se sentir plus détendue.

Le dirigeant de demain a des ressources, il doit apprendre à s'en servir. Pour mieux avancer il faut être à l'écoute de ses besoins (les émotions, le corps, le mental, l'être), être dans une conscience à soi-même, pour soi-même dans le but d'être plus efficace.