



## CONSTAT INITIAL

Rares sont les temps de pause véritables. Bruit lors des repas, sollicitations des patients, coups de téléphone, discussions professionnelles informelles... Il est difficile de se déconnecter quelques minutes de la réalité du travail pour souffler et se recentrer.

Alors que la psychiatrie met quotidiennement les soignants face à leur propre équilibre mental, les établissements sont soumis à des transformations (réorganisations, système d'information, démarches qualité...), demandant à chacun plus d'adaptabilité, de souplesse.

Dès lors, devant tant de sollicitations, comment continuer à être constructif, opérationnel et créatif, au service quotidien des patients ?

## SOLUTION ENVISAGÉE

L'idée est de réserver une salle pour pratiquer une mini-sieste d'une quinzaine de minutes. Cette pratique, de plus en plus répandue, permet aux soignants et agents de se « pauser », de s'accorder un confort tant physique que psychique, en se coupant momentanément de la réalité du travail.

Inspirée de la méditation, la mini-sieste consiste à se relaxer, à se concentrer sur le souffle, sur l'ici et maintenant, en relâchant les tensions du corps et de l'esprit. Il ne s'agit pas de s'endormir, mais de se décontracter.

Elle a des effets bénéfiques contre la somnolence et la fatigue, et permet d'améliorer les performances cognitives, que ce soit la mémorisation, le raisonnement logique, l'efficacité ou la vigilance.

**POINTS FORTS** • Meilleures efficacité et sérénité au travail • Temps de partage entre les salariés • Coût faible • Sans effets secondaires

**RÉSULTATS** • Premiers retours du personnel du service addictologie, où l'expérimentation a eu lieu : augmentation de l'attention et de la vigilance dans les heures suivant la mini-sieste • Présence régulière de soignants aux séances • Questionnaire de satisfaction mis en place (en attente des résultats)



## CHALLENGES

- Convaincre que cette pratique relève plus de la pause consciente, énergisante, régénérative, que d'un temps de sommeil
- Assurer la continuité des soins : pendant chaque séance, un soignant volontaire assure une permanence téléphonique et d'accueil

## PERSPECTIVES

- Proposer cet outil à d'autres services pour que d'autres salariés puissent expérimenter cette pratique
- Créer un espace accessible pour tous les salariés du CHSM Clermont sur le temps de pause entre midi et 14 heures.
- Appropriation possible dans de nombreux établissements



## RÉACTIONS

*« C'est rendre possible ce qui paraissait impossible : un réel temps de pause »*

*« C'est une coupure mentale et physique. Je ne fais pas mon travail de la même façon après la mini-sieste »*



Association Hospitalière  
SAINTE-MARIE 190 ANS

**Contact projet :** Charlotte Bontemps, soignante sophrologue, CHSM Clermont, [charlotte.bontemps@ahsm.fr](mailto:charlotte.bontemps@ahsm.fr)

**Contact presse :** Thomas Miquel, service communication du CHSM Clermont, [thomas.miquel@ahsm.fr](mailto:thomas.miquel@ahsm.fr)