

Du coaching pour les parents épuisés

SANTÉ

Dormir peu est épuisant et quand on est jeune parent, on trinque... au boulot.

Aider les jeunes parents à retrouver du dynamisme dans leur vie personnelle et de l'efficacité dans leur travail est un des objectifs du nouveau coaching de Prottime, leader du marché de l'enregistrement du temps, de la planification du personnel, du contrôle d'accès et de la collaboration en ligne. Du côté francophone, un atelier a eu lieu cette semaine, qui a rassemblé 17 employés de Prottime et des partenaires, tous jeunes parents et tous épuisés par de mauvaises nuits. Des études menées par des chercheurs américains ont mis en évidence que les salariés parents de jeunes enfants étaient 55% moins productifs et 20% plus absents que les autres ! Normal quand on a un bébé...

BetterAtHome propose aux entreprises des séances de coaching de sommeil pour les employés ayant de jeunes enfants. Car un manque de sommeil entraîne une diminution de la résilience et de la productivité. Alors que les collaborateurs mieux reposés s'avèrent plus heureux, plus créatifs... et plus productifs. D'autres études montrent que les nouveaux parents perdent jusqu'à 44 nuits de sommeil à cause des jeunes enfants, les femmes perdent en moyenne une heure par nuit, les pères environ 13 minutes. Une nouvelle étude de l'Université de Warwick dit qu'il faut six

ans aux jeunes parents pour retrouver un rythme de sommeil normal !

"Accumuler une "dette de sommeil" sur le long terme peut avoir un réel impact sur la santé et le comportement. Un manque de sommeil se traduit par un moins bon fonctionnement du système immunitaire, la fatigue va également affecter l'humeur et les émotions", explique Lode Godderis, professeur de médecine du travail à la KU Leuven.

La séance organisée par Fiona Beenkens de BetterAtHome était une première en Belgique francophone. Les conseils de la neuro-architecte sont fondés sur l'influence de l'environnement sur les processus cérébraux et, partant, sur notre comportement. Par exemple, l'aménagement de la chambre influence beaucoup le sommeil de l'enfant : un lit en face d'une porte, ce n'est pas indiqué ! Il faut induire un sentiment de sécurité grâce à la position du lit. Fiona Beenkens a aussi abordé les routines de sommeil qu'on impose à l'enfant (trop de siestes en journée la plupart du temps).

Marine Capellen, dont la petite fille Rosie de 2 ans et demi se réveille tous les jours à trois heures du matin, a appris beaucoup lors de cette journée et elle espère dès la semaine prochaine profiter des bienfaits des changements qu'elle opérera ce week-end.

E.W.



Les parents épuisés sont 20% plus absents que les autres. Et les jeunes mères perdent 1h de sommeil par nuit. © SHUTTERSTOCK