

Travailler de nuit : protéger votre sommeil et votre vie

Fichier de suivi, à imprimer ou à remplir à l'écran

Ce fichier reprend les outils du livre, dans l'ordre où ils s'y présentent, avec la place pour écrire. Il ne vous apprend rien de plus que le livre : il vous évite de le rouvrir à chaque étape.

Où vous en êtes aujourd'hui

- ☐ Depuis combien de temps travaillez-vous de nuit, ou dans combien de temps commencez-vous.

- ☐ Votre sommeil vous paraît-il suffisant la plupart des semaines, ou seulement certaines.

- ☐ Votre entourage sait-il précisément ce qu'une nuit de poste implique pour vous le lendemain.

- ☐ Une fatigue installée depuis plusieurs semaines, qui ne redescend jamais vraiment.

Avant de construire votre rythme

- Le moment de la journée où vous prenez votre premier temps de sommeil, au retour du poste.
- Le moment, plus tard, où vous prenez un second temps de repos avant de repartir.
- L'espace du logement le mieux adapté pour dormir dans l'obscurité et le calme.
- Les personnes du foyer à qui expliquer clairement ce que veulent dire vos heures de sommeil.

Les arbitrages à poser avant de vous installer dans ce rythme

- L'espace du logement réservé à votre sommeil, choisi pour son calme et son obscurité.
- Ce qui compte le plus dans votre temps libre de la journée, nommé clairement.
- La façon dont vous expliquez à votre entourage ce que veut dire une nuit de poste.
- Le caractère temporaire ou durable de ce choix, même provisoire à ce stade.

Ce qu'il faut avoir vérifié

- L'équipement de sommeil réellement en place chez vous : obscurité, silence, confort.
- Ce que couvre votre complémentaire santé sur le suivi lié au travail de nuit.
- La compensation financière associée à votre poste de nuit, vérifiée auprès de votre employeur.
- Le budget que représenterait, sur une année, une fatigue non traitée en consultations répétées.

Récapitulatif d'une journée de poste

- ☐ Premier temps de sommeil pris sans délai au retour, avant toute autre activité.

- ☐ Milieu de journée consacré à ce qui compte le plus, dans le cadre fixé à l'avance.

- ☐ Second temps de repos respecté en fin de journée, avant de repartir.

- ☐ Jours de repos organisés sans rupture brutale du rythme installé.

Récapitulatif des erreurs à éviter

- Sacrifier le second temps de repos pour rester plus longtemps avec les siens.
- Dormir dans un espace insuffisamment protégé du bruit et de la lumière.
- Laisser le foyer deviner vos heures de sommeil sans cadre explicite.
- Vouloir tenir une vie sociale calée sur des horaires classiques.
- Ignorer une fatigue qui ne redescend jamais pendant les jours de repos.
- Compenser par des excitants plutôt que de corriger l'organisation.
- Ne jamais revoir une organisation pensée au tout début du poste.