



Direction des bibliothèques, 2023

# Expérimentation d'un cocon de micro-sieste en bibliothèque universitaire : pour le bien-être des usagers

Valérie Bastien, bibliothécaire

Yan Vallée, technicien en documentation

Bibliothèque Thérèse-Gouin-Décarie

*les bibliothèques*

Université   
de Montréal

 CC BY

Sauf indications contraires, les contenus de cette présentation créée par les [bibliothèques UdeM](#) sont sous [licence CC BY](#). [Conditions d'utilisation](#).



© Christian Fleury, reproduction autorisée

## Plan de la présentation

Le projet et la mission des bibliothèques

Implantation et fonctionnement

Localisation et promotion

Évaluation et bilan



# Le projet et la mission des bibliothèques

Implantation et fonctionnement

Localisation et promotion

Évaluation et bilan

# La sieste, une tendance



- Entreprises



**RENAULT**

- Bibliothèques universitaires



université  
angers

WASHINGTON STATE  
UNIVERSITY

Sailors sleeping on flight deck of the USS Lexington par Department of Defense. Department of the Navy. Naval Photographic Center

# Mission des bibliothèques académiques

Table 5.2. Library interventions to promote student wellbeing

<b>Collections/information</b>	<b>Services/events</b>	<b>Space/equipment</b>
Affordable textbooks	Extended opening	Universal design
Contemporary bestsellers	Stress busters	Balance chairs
Graphic novels	Therapy animals	Therapy lamps
Hobby books	Board games	Meditation mats
Travel guides	Colouring tables	Standing workstations
Self-help titles	Craft making	Treadmill desks
Audio books	Mindfulness workshops	Brain-sensing headbands
Kindle readers	Yoga classes	Digital-detox teams
Reading groups	Pop-up gyms	Reflection spaces
Popular magazines	Nutrition advice	Napping stations
Consumer health information	Late-night snacks	Relaxation areas
Leaflet displays	Food banks	Maker spaces
Resource guides	Vaccination clinics	Wellness rooms

# Mission des bibliothèques de l'Université de Montréal

## Mission au lancement du projet :

Les Bibliothèques ont pour mission d'assurer à la communauté de l'Université de Montréal **des lieux propices pour apprendre**. En repensant les espaces, les Bibliothèques contribuent à offrir une expérience d'apprentissage exceptionnelle. Bref, notre engagement est de proposer des lieux d'étude **inspirants, évolutifs et qui prennent soin de la santé de leurs usagers**.

## Mise à jour de la mission :

Montréalaise par ses racines, internationale par vocation, l'Université de Montréal compte parmi les grandes universités de recherche dans le monde. Les Bibliothèques assurent à la communauté de l'UdeM des services évolutifs pour exploiter l'information; **des ressources pertinentes en soutien à l'apprentissage**, à l'enseignement et à la recherche; un appui solide à la diffusion et au rayonnement des savoirs qu'elle développe; **des lieux propices pour apprendre, créer** et interagir

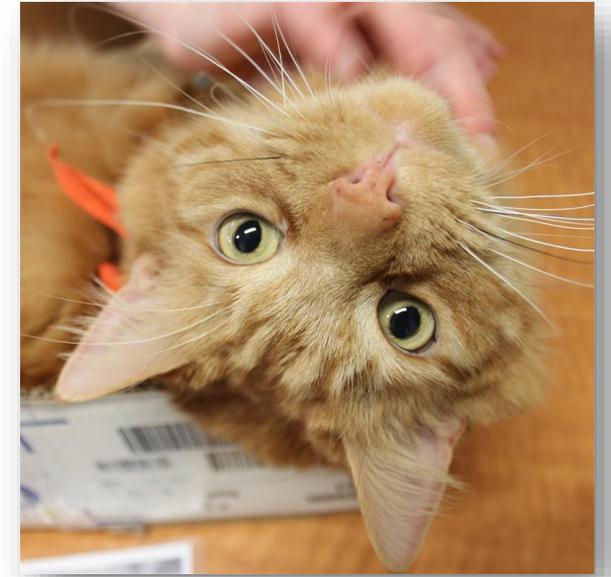
Nos engagements : **Proposer des lieux d'étude, de collaboration, de rencontre, d'expérimentation et de création inclusifs, inspirants et évolutifs.**

# Activités bien-être aux bibliothèques UdeM



Direction des bibliothèques, 2023

- Collection Bien-être étudiant
- Jeux de société
- Luminothérapie
- Espaces de relaxation
- Mandalas | coloriage
- Postes de travail actif
- Trousse de jeux pour petits visiteurs



Direction des bibliothèques, 2023



Direction des bibliothèques, 2019

# Genèse ou la naissance d'un rêve



changes savants

Cox, A. et Brewster, L. (2020). Library support for student mental health and well-being in the UK: before and during the COVID-19 pandemic. *Journal of Academic Librarianship*, 46(6), 102256.

<https://doi.org/10.1016/j.acalib.2020.102256>

- Vos idées iront loin

# Le besoin de repos en milieu académique



[Cette photo](#) par Auteur inconnu est soumise à la licence [CC BY](#).

- Manque de sommeil
- Impact sur la réussite académique
- Qu'est-ce qu'une micro-sieste?



Nap&Up, 2023

Le projet et la mission des bibliothèques

## Implantation et fonctionnement

Localisation et promotion

Évaluation et bilan

# Recherche et acquisition du mobilier

- Produits envisagés

Hush



Design Milk, 2012

EnergyPod



MetroNaps, s. d.

Dream Box



Esedis Group, s. d.

- Partage d'expérience de la bibliothèque de l'Université Laval

# Le cocon de micro-sieste



Direction des bibliothèques, 2023

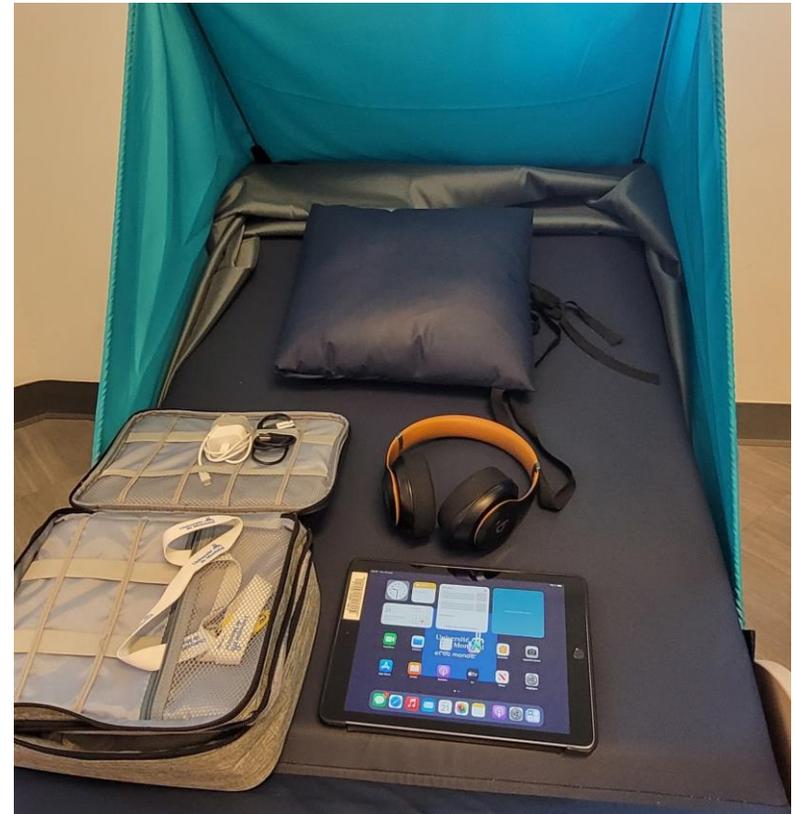


Direction des bibliothèques, 2023

# Les équipements et l'aménagement



Direction des bibliothèques, 2023



Direction des bibliothèques, 2023

# Budget, ressources et équipement

## Cocon

- fournisseur Esedis Group
- entre 7 000 et 8 000 \$
- comprend : fauteuil, oreiller, accès audio, plateforme de réservation, rapports

## Aide d'autres services et collègues

- Collègues du prêt
- Collègues de la bibliothèque de musique
- Équipe des technologies
- Équipe des communications
- Gestionnaire



[Cette photo](#) par Auteur inconnu est soumis à la licence [CC BY-SA](#).

## Accessoires complémentaires

- casier
- casque audio
- tablette



# Mode d'emploi

## Guide d'utilisation du cocon de micro-sieste

Salle pour une ou deux personnes (vérifier la capacité) @ Bibliothèque Thérèse-Gouin-Décarie

Il y a 1 options de réservation pour la catégorie "Cocon de micro-sieste" et toutes les zones. [Vous pouvez revenir en arrière et modifier les filtres.](#)

vendredi 20 octobre 2023

📅 Choisir une autre date



Salle	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00
Description Local G-205-10 (Capacité 1)							

Disponible Votre réservation Non disponible / espace tampon

6. Nettoyez  
le cocon

7. Rapportez  
la trousse

les bibliothèques

Université  
de Montréal

# Mode d'emploi

## Relaxez avec notre sélection de musique et balados!

Liste de lecture « *La siesta* » tirée de la base de données de musique Naxos



Liste de lecture vidéo Hugues Cormier, professeur Faculté de médecine de l'UdeM



Liste de balados de PasseportSanté



les bibliothèques  
Université de Montréal

Direction des bibliothèques, 2023

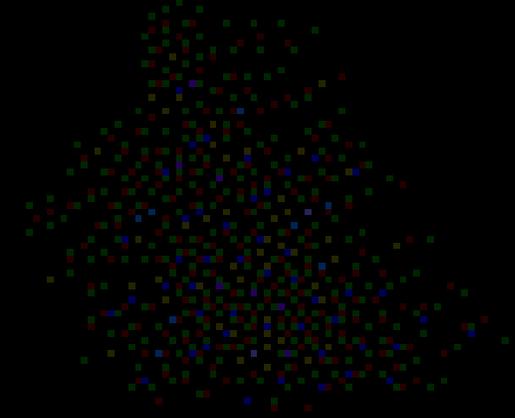
## Profitez des audios de relaxation Nap&Up!

1. Scannez le code QR
2. Téléchargez l'application
3. Créez votre compte
4. Utilisez le code d'accès : 614521



les bibliothèques  
Université de Montréal

Direction des bibliothèques, 2023



Le projet et la mission des bibliothèques

Implantation et fonctionnement

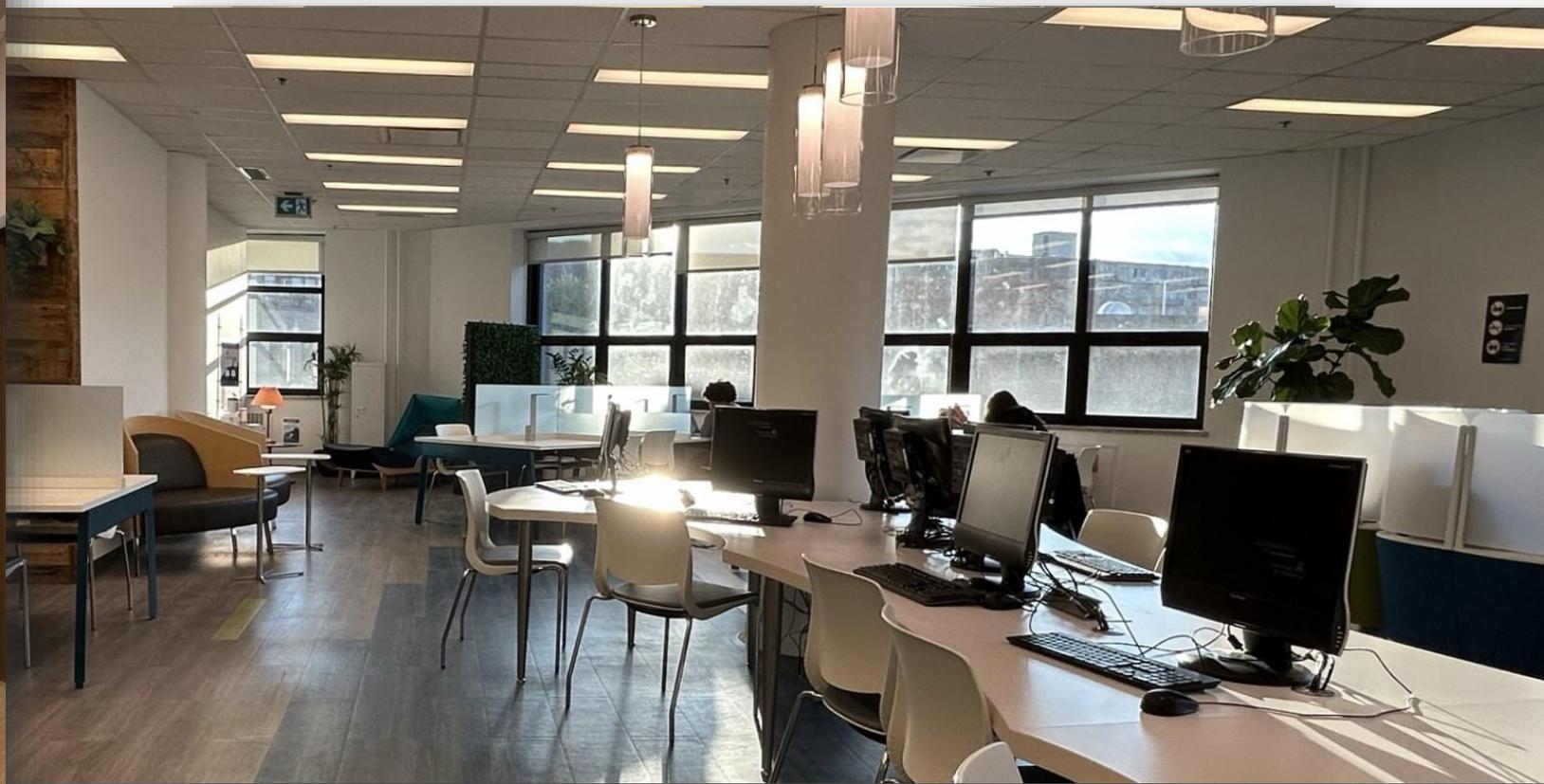
## Localisation et promotion

Évaluation et bilan

# La nuit porte conseil



Direction des bibliothèques, 2022



Direction des bibliothèques, 2023

# Promotion



**bib Bibliothèques UdeM**  
15 décembre 2022 · 🌐

BIEN-ÊTRE | Besoin d'une sieste avant la prochaine session d'étude? Le cocon de micro-sieste de la Bibliothèque Thérèse-Gouin-Décarie est là pour vous! À réserver ici : <https://calendrier.bib.umontreal.ca/space/23805>

Cocon de micro-sieste

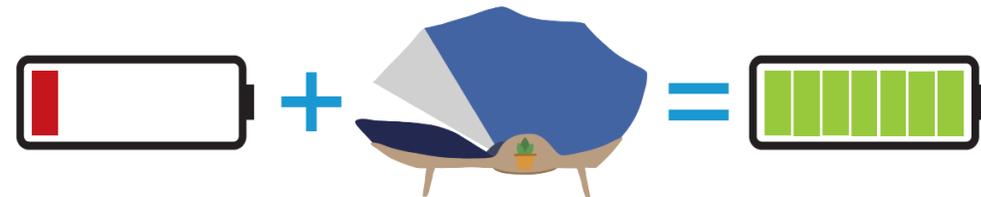
Vous et 4 autres

J'aime Commenter Partager

Direction des bibliothèques, 2022

## Besoin de recharger vos batteries?

Nous avons la solution pour vous !



Réservez le cocon micro-sieste

les bibliothèques  
Université de Montréal

Direction des bibliothèques, 2022



Le projet et la mission des bibliothèques

Implantation et fonctionnement

Localisation et promotion

**Évaluation et bilan**

# Retombées

Super bonne idée!

C'est grandement apprécié d'avoir cet espace de relaxation.

Wow!

## Sondage - Cocon de micro-sieste

1. Ce cocon de micro-sieste vous a permis de :

- mieux vous concentrer pour travailler
- améliorer votre énergie
- relaxer
- autre : \_\_\_\_\_

2. Avez-vous apprécié l'emplacement ?



3. Avez-vous apprécié l'utilisation ?



Merci de déposer le sondage complété dans la boîte de suggestions.

4. Le temps de réservation était-il adéquat ? (30 min.)



Commentaires et suggestions

(vous pouvez écrire au verso)

---

---

---

les bibliothèques

Université de Montréal

Direction des bibliothèques, 2022

Vive le cocon!

Quand je l'avais essayé, je me suis endormie après 2 minutes.

Il faut en mettre plus!

On est bien dans notre bulle, personne ne nous dérange.

On peut voir que la bibliothèque nous offre des outils pour étudier, mais aussi pour le bien-être des étudiant.e.s.

# Ajustement



© Christian Fleury, reproduction autorisée

Modification de la durée maximale des réservations

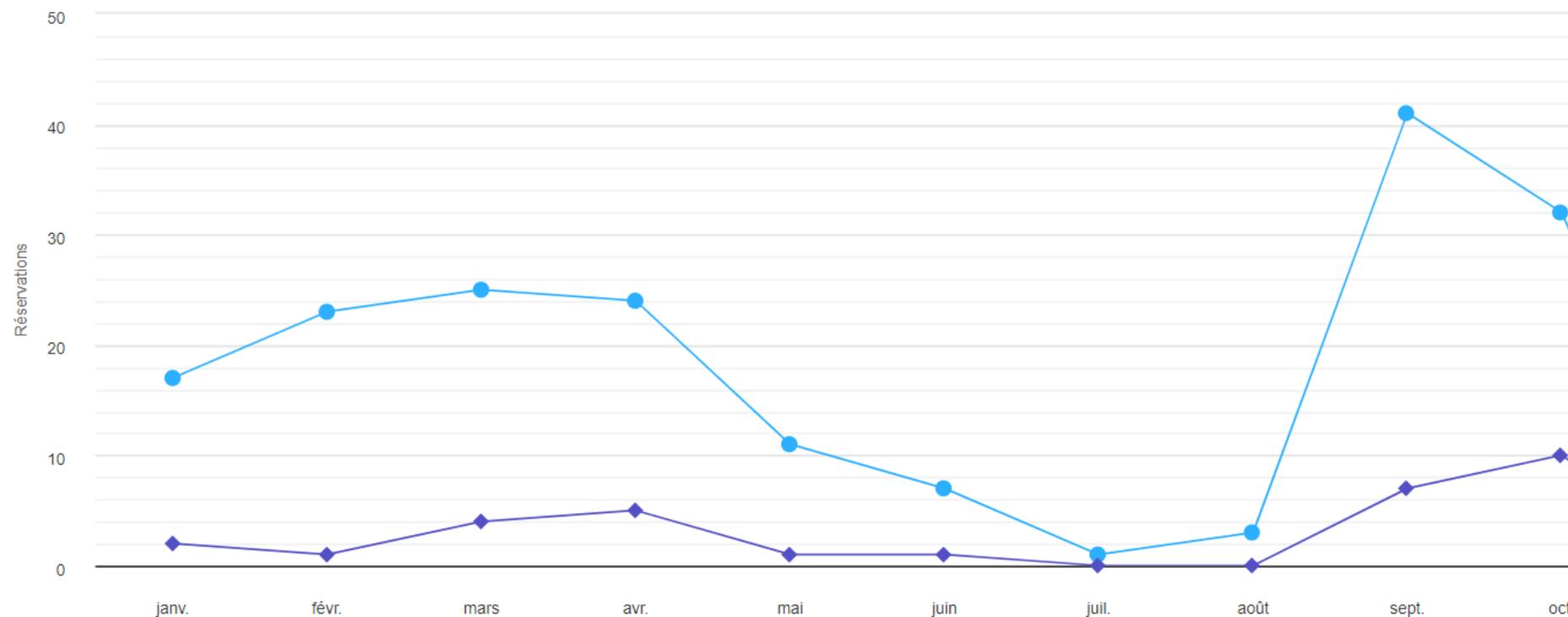
30 min. → 15 décembre 2022 au 10 mars 2023

1h → 11 mars 2023 à aujourd'hui

# Statistiques d'utilisation du cocon

## Réservations par mois i

	janvier	février	mars	avril	mai	juin	juillet	août	septembre	octobre
Soumissions de réservation <span>i</span>	19	24	29	29	12	8	1	3	48	42



# Statistiques d'utilisation du cocon (suite)

Répartition quotidienne/horaire Occupation i

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
lundi	-	-	-	-	-	-	-	-	0,64%	1,92%	3,85%	12,82%	18,59%	13,46%	9,62%	5,77%	11,54%	1,79%	1,79%	-	3,57%	-	-	-
mardi	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2,33%	3,49%	9,30%	16,28%	22,09%	11,63%	6,98%	6,40%	6,40%	1,74%	1,74%	-	-	-	-
mercredi	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1,19%	15,48%	14,29%	16,07%	10,71%	11,31%	4,17%	6,45%	0,81%	0,81%	-	-	-	-
jeudi	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,60%	13,69%	20,83%	13,75%	13,75%	9,38%	10,63%	1,61%	-	-	-	-	-	-
vendredi	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3,13%	0,63%	1,88%	6,71%	7,58%	6,82%	11,36%	4,55%	3,33%	-	-	-	-	-	-
samedi	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2,50%	0,83%	1,67%	1,67%	-	-	-	-	-	-	-	-
dimanche	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Direction des bibliothèques, 2023

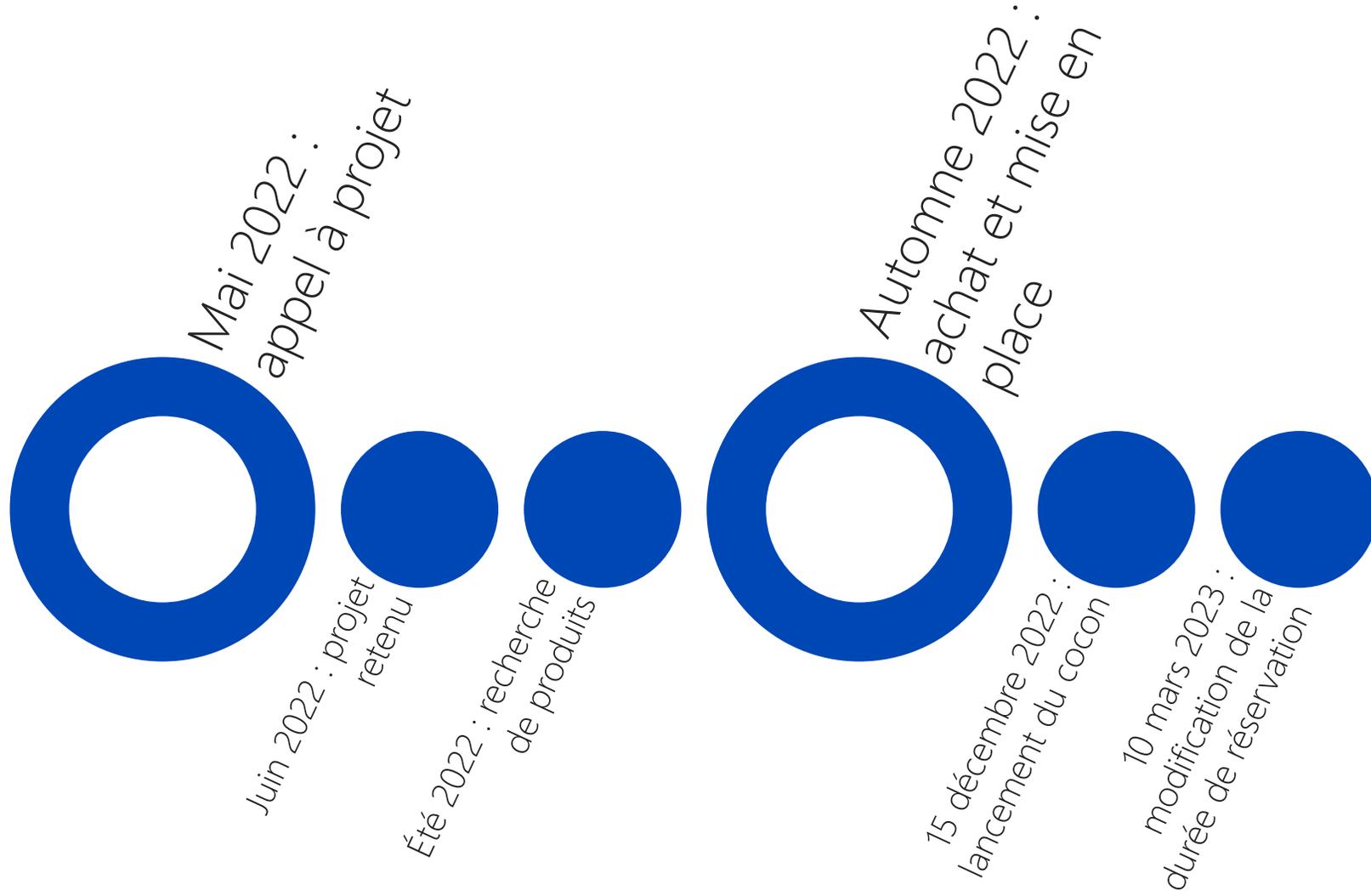
## Statistiques de prêt de la trousse

**Nombre de prêts:** 21

**Nombre de prêts (cumul annuel):** 17

Direction des bibliothèques, 2023

# Le projet dans le temps



# Bilan d'expérience

- Matériel
- Fonctionnement
- Personnel

Et si on essayait...

- de changer l'emplacement
- la location de cocons pour faire un événement
- d'acheter d'autres cocons





Merci  
Questions?

Bonne sieste...



# Bibliographie

- Athree23. (s. d.). Conseil, craie, vos commentaires. <https://pixabay.com/fr/photos/conseil-craie-vos-commentaires-3700116/>
- Bibliothèques – Université de Montréal. (s. d.). *Portrait Yannick Ttchimou* [image en ligne]. <https://bib.umontreal.ca/services/bien-etre>
- Bibliothèques – Université de Montréal. (2019). *Semaine sans stress à la BLSH* [image en ligne]. <https://bib.umontreal.ca/communications/nouvelles/nouvelle/semaine-sans-stress-a-la-blsh>
- Bibliothèques – Université de Montréal. (2022). *Cocon micro sieste* [image en ligne]. <https://bib.umontreal.ca/travailler/espaces/relaxation>
- Bibliothèques – Université de Montréal. (2023). *Mission, vision et engagements*. <https://bib.umontreal.ca/les-bibliotheques-udem/mission-vision>
- Bibliothèques – Université de Montréal. (2023). *Zooanimation en bibliothèque*. <https://www.calendrier.umontreal.ca/detail/887483-zooanimation-en-bibliotheque-bibliotheque-de-mathematiques-et-informatique>
- Corral, S. (2022). The Social Mission of Academic Libraries in Higher Education. Dans T. Schlak, S. Corral, et P. Bracke (dir.), *The Social Future of Academic Libraries: New Perspectives on Communities, Networks, and Engagement* (p. 109-148). Facet. doi:10.29085/9781783304738.007

# Bibliographie

- Cox, A. et Brewster, L. (2020). Library support for student mental health and well-being in the UK: Before and during the COVID-19 pandemic. *The Journal of Academic Librarianship*, 46(6), article 102256. <https://doi.org/10.1016/j.acalib.2020.102256>
- Design Milk. (2012). Hush. <https://design-milk.com/hush-by-freyja-sewell/>
- Dormez là-dessus Canada. (2019). L'art et la science de la sieste. <https://dormezladessuscanada.ca/lart-et-la-science-de-la-sieste/>
- Esedis Group. (s. d.). Dream Box. <https://www.esedis-group.com/fr/products/dream-box>
- Gomes, A. A., Tavares, J. et de Azevedo, M. H. P. (2011). Sleep and academic performance in undergraduates: a multi-measure, multi-predictor approach. *Chronobiology International*, 28(9), 786-801. <https://doi.org/10.3109/07420528.2011.606518>
- Goyer, M. (2023, 26 septembre). L'avenir appartient à ceux qui... dorment assez. *La Presse*. [https://www.lapresse.ca/affaires/2023-09-26/vie-au-travail/l-avenir-appartient-a-ceux-qui-dorment-assez.php?utm\\_campaign=internal+share&utm\\_content=ulink&utm\\_medium=referral&utm\\_source=lpp&redirectedFrom=https%253A%252F%252Fplus.lapresse.ca%252Fscreens%252Fecf15b47-0751-43ae-ba7e-6ef2b3cb41ad\\_7C\\_0.html%253Futm\\_campaign%253Dinternal%252520share%2526utm\\_content%253Dulink%2526utm\\_medium%253Dreferral%2526utm\\_source%253Dlpp](https://www.lapresse.ca/affaires/2023-09-26/vie-au-travail/l-avenir-appartient-a-ceux-qui-dorment-assez.php?utm_campaign=internal+share&utm_content=ulink&utm_medium=referral&utm_source=lpp&redirectedFrom=https%253A%252F%252Fplus.lapresse.ca%252Fscreens%252Fecf15b47-0751-43ae-ba7e-6ef2b3cb41ad_7C_0.html%253Futm_campaign%253Dinternal%252520share%2526utm_content%253Dulink%2526utm_medium%253Dreferral%2526utm_source%253Dlpp)

# Bibliographie

- Hidayatullah, F., Zainuddin, Z. I. et Putra, K. A. D. (2022). Napping Areas and Nap Pods in Academic Library. *Record and Library Journal*, 8(2). 228-238. <https://doi.org/10.20473/rlj.V8-12.2022.228-238>
- Langhinrichsen-Rohling, J., O'Brien, N., Klibert, J., Arata, C., Bowers, D. et Landow, M. V. (2006). *College students: Mental health and coping strategies*. Hauppauge, NY US: Nova Science Publishers, 247-260.
- Mbous, Y. P. V., Nili, M., Mohamed, R. et Dwibedi, N. (2022). Psychosocial Correlates of Insomnia Among College Students. *Preventing Chronic Disease*, 19(60). <https://doi.org/10.5888/pcd19.220060>
- MetroNaps. (s. d.). EnergyPod. <https://metronaps.com/#energypod>
- Nap&Up. (s. d.). Illustration cocon Nap&Up. <https://www.napandup.com/la-solution/>
- Nicholson, L. R., Lewis, R., Thomas, K. G. et Lipinska, G. (2021). Influence of poor emotion regulation on disrupted sleep and subsequent psychiatric symptoms in university students. *South African Journal of Psychology*, 51(1), 6-20. <https://doi.org/10.10520/ejc-sapsyc-v51-n1-a2>
- Sing, C. Y. et Wong, W. S. (2010). Prevalence of insomnia and its psychosocial correlates among college students in Hong Kong. *Journal of American college health*, 59(3), 174-182. <https://doi.org/10.1080/07448481.2010.497829>