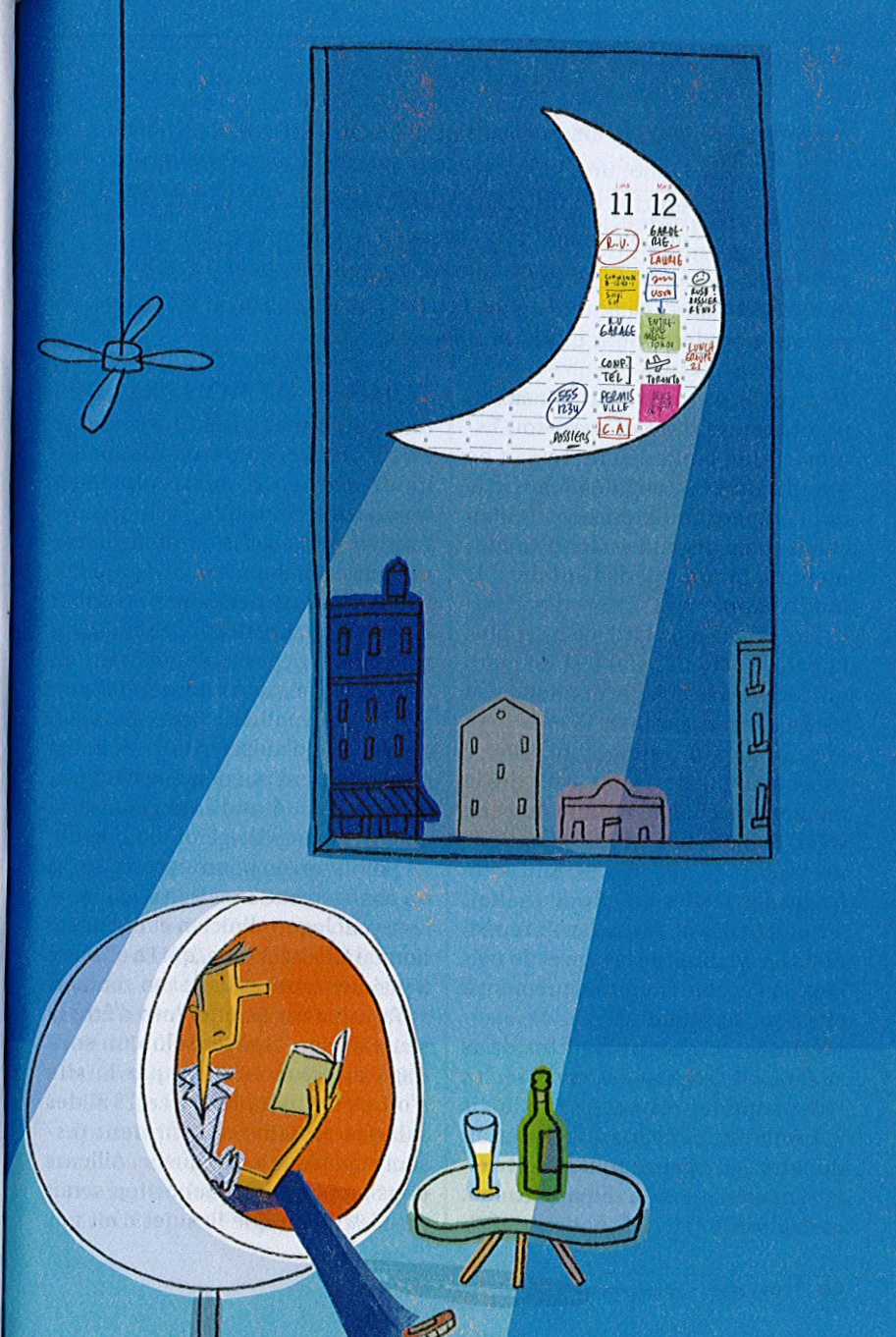


Près d'un Québécois sur deux
appréhende les retours
au travail du lundi matin.

Le BLUES *du dimanche soir*

PAR CATHERINE PERREAULT-LESSARD

ILLUSTRATIONS DE JACQUES LAPLANTE



D'AUSSI LOIN QU'ELLE SE SOUVIENNE, Yasmina Daha, une Montréalaise de 41 ans de retour aux études en éducation à la petite enfance, a toujours angoissé en fin de journée le dimanche. Enfant, c'était parce qu'elle ne voulait pas aller à l'école le lendemain. « L'idée de ne pas réussir me tétanisait », dit celle qui était également la cible de railleries.

Dès que le week-end tirait à sa fin, une boule se formait dans son estomac. Une boule qui ne cessait de grandir tout au long de la journée, qui l'empêchait de dormir et, bien souvent, ne disparaissait qu'au moment de monter dans l'autobus, le lundi matin.

Trente ans plus tard, ce n'est plus la peur d'échouer son test de math qui la paralyse chaque dimanche (et parfois même le samedi!), mais bien le sentiment de culpabilité. Elle se sent coupable de ne pas avoir tiré le meilleur de chaque minute du beau week-end qui se termine. De ne pas avoir eu le temps de s'acquitter de toutes les tâches qu'elle souhaitait accomplir. Et, de ne pas avoir réussi, entre les séances de lavage et de ménage, à s'accorder un seul moment à elle pour se détendre.

Comme un mauvais film dans sa tête, elle repasse, sans cesse, les choses qui lui restent à faire. Mais surtout, toutes celles qu'elle aurait dû faire. « J'y pense tout le reste de la semaine, mais, le dimanche soir, ça explose! »

TOMBER DE SON NUAGE

Blues du dimanche soir, syndrome du dimanche, chaos ou phobie du lundi matin... Il existe plusieurs façons de nommer la déprime, l'anxiété ou l'angoisse — dont l'intensité variera selon chacun — qui envahit plusieurs personnes en début de soirée le dimanche. Ce sentiment n'en demeure pas moins contesté au sein de la communauté scientifique: certaines hypothèses le reprennent, tandis que d'autres pas. « Même si ce n'est pas un phénomène clinique, il s'agit d'un état d'âme généralisé chez beaucoup de gens à une heure de pointe, qu'on pourrait comparer à un changement de saison », explique le psychologue clinicien et organisationnel Ghaïst Touma, qui l'a observé à maintes reprises dans son cabinet.

Yasmina est en effet loin d'être la seule de son espèce. Selon un sondage effectué en 2015 par le site d'offres d'emploi Monster, 73 % des salariés américains affirment ressentir un blues le dimanche. Ailleurs dans le monde, la proportion serait de 45 % ! Bien que le sujet n'ait pas

encore été étudié au Québec, le psychologue montréalais Ghaïst Touma croit que ce ne serait pas vraiment différent ici.

Mais, comment se fait-il qu'autant de gens éprouvent un bref sentiment de dépression le dimanche ?

LA FÊTE EST FINIE

Il existe deux grandes explications. Selon la première, c'est que certaines personnes vivent une forme de deuil de leur week-end. « Ils ne veulent pas qu'il se termine et ressentent alors une petite tristesse à l'idée de sortir du cocon harmonieux du dimanche ou du samedi », indique Brigitte Durruty, comportementaliste neuro-cognitive qui a publié *Vivement Lundi!*

La populaire animatrice de radio Christiane Charette — qui compare ses dimanches à un dur retour à la réalité après de longues vacances — appartient clairement à cette catégorie. « J'ai beaucoup de difficulté à renoncer à l'espace de liberté du week-end pour retourner dans l'espace codifié du travail le lundi », reconnaît celle qui en parlait parfois ouvertement en ondes, alors qu'elle était à la barre de la quotidienne *Christiane Charette en direct* sur ICI Radio-Canada Première.

De son propre aveu, le seul moment où elle se sent vraiment bien, c'est le vendredi. « Le samedi, je pense déjà que le week-end s'achève

et, le dimanche, dès que je me lève, j'ai l'impression qu'il est fini. » Dotée d'une forte capacité à décrocher, Christiane Charette a besoin de presque toute la journée pour retomber sur ses pieds et « passer de *off* à *on* » quand vient le lundi. C'est pourquoi elle essaie de ne pas prendre de rendez-vous et d'avoir le moins de contacts avec le monde extérieur.

Du moins... quand c'est possible.

AH NON, PAS LUNDI!

La deuxième explication du blues du dimanche — et sans aucun doute

❝

Plusieurs craignent l'ampleur de la tâche qui les attend et le manque de ressources pour y faire face.

la plus sérieuse — estime qu'on angoisse alors à l'idée de retourner au travail. On redoute la semaine à venir. « Plusieurs craignent l'ampleur de la tâche qu'ils devront réaliser, mais aussi le fait qu'ils n'auront pas nécessairement toutes les ressources pour y faire face », explique Julie Ménard, enseignante et chercheuse à l'Université du Québec à Montréal et psychologue du travail.

Intriguée par cette forme d'anxiété d'anticipation, la scientifique a d'ail-

10 CONSEILS

POUR SURMONTER LE BLUES DU DIMANCHE

Voici quelques recommandations de la chercheuse et psychologue Julie Ménard et de la comportementaliste neurocognitive Brigitte Durruty, pour être plus heureux le lundi.

1. LE DIMANCHE, FAITES DES ACTIVITÉS QUE VOUS APPRÉCIEZ.

Prenez un long bain chaud. Le soir, partagez le repas avec des amis que vous aimez, parlez au téléphone pendant 30 minutes avec quelqu'un qui vous fait rire... Le secret, c'est d'agrémenter votre journée d'activités que vous aimez.

2. CESSEZ DE VOUS JUGER.

Plutôt que de vous en vouloir parce que vous avez passé votre dimanche en pyjama à défaut d'avoir escaladé le Kilimanjaro, acceptez les choses telles qu'elles sont. Rappelez-vous aussi que la vie n'est pas un long fleuve tranquille et qu'elle est faite de changements de rythme.

3. BOUGEZ, MARCHEZ, COUREZ.

Selon Julie Ménard, l'activité physique comme la marche ou la course est une excellente façon de combattre le blues. En effet, si vous vous entraînez, vous serez moins anxieux, moins fatigué et moins déprimé, et vous éprouverez beaucoup plus de sentiments positifs à la fin de la journée.

4. FAITES DES MINI-PAUSES ET RESPIREZ PROFONDÉMENT.

Chaque fois que vous prendrez de grandes respirations, vous vous

sentirez un peu mieux, puisque vous ralentissez votre rythme cardiaque.

5. VOYEZ LE VERRE À MOITIÉ PLEIN, PLUTÔT QU'À MOITIÉ VIDE.

Entraînez-vous à voir les choses de manière positive. Plutôt que de penser à ce qui va mal, représentez-vous ce qui va bien. Par exemple, si vous avez une relation tendue avec un de vos collègues, dites-vous qu'il y a peut-être une foule d'autres de vos coéquipiers qui apprécient votre compagnie.

6. RÉDUISEZ VOS ATTENTES.

Vous souhaitez voir vos amis, faire du sport, avoir une vie professionnelle remplie, une maison bien rangée et une vie amoureuse palpitante ? Il est peut-être temps de vous demander s'il est possible de tout faire...

Pourquoi ne pas déterminer simplement une seule chose dont vous avez vraiment envie durant le week-end ?

7. ACCEPTEZ QU'UNE JOURNÉE EST FAITE DE SEULEMENT 24 HEURES.

De ce total, vous consacrez généralement 7 ou 8 heures au sommeil, 1 ou 2 heures aux repas, 1 heure pour vous préparer et 1 heure aux tâches domestiques. Ça ne sert à rien de planifier 36 heures d'activités, quand il ne vous en reste que 12...



8. COMMENCEZ LE LUNDI SUR UNE NOTE POSITIVE.

Commencez votre réunion du lundi en racontant vos bons coups ou racontez une chose positive que vous avez faite durant le week-end.

9. VIVEZ TOUS LES JOURS DE LA SEMAINE.

Les gens heureux n'attendent pas le samedi et le dimanche pour faire des activités qu'ils aiment : ils entretiennent leur bonheur tous les jours de la semaine. C'est pourquoi il est important de vous réserver des moments, quel que soit le jour.

10. POSEZ-VOUS LES BONNES QUESTIONS.

Plutôt que de voir votre blues comme votre ennemi, considérez-le comme un signal. Prenez du recul et demandez-vous ce que votre angoisse signifie réellement. Avez-vous besoin de dormir davantage ? « Est-ce que vous en faites trop durant la semaine ? C'est le temps de vous écouter et, qui sait, peut-être de ralentir la cadence... »

leurs participé à une étude en collaboration avec la City University de Londres, au Royaume-Uni. Même si elle n'a pas encore été publiée, l'étude a permis de montrer que les employés de bureau étaient significativement plus anxieux et plus fatigués le lundi que les autres jours de la semaine. Sans parler qu'ils se sentaient plus déprimés.

On pourrait croire que le blues du dimanche en dit long sur l'amour qu'éprouvent certains employés pour leur travail. Pourtant, il n'en est rien. « Tout le monde peut avoir le blues à



Tout le monde peut avoir le blues. Ça ne reflète pas nécessairement l'appréciation de notre travail.

un moment ou autre ; cela ne reflète pas nécessairement l'appréciation de notre emploi », indique Julie Ménard.

Ses recherches ont effectivement permis de découvrir que différents facteurs personnels viennent amplifier la difficulté à récupérer pendant les week-ends. D'une part, elle note la tendance générale qu'ont certains individus à se représenter les choses à faire de façon négative (qu'on appelle « névrotisme » ou « affectivité négative »). D'autre part, elle relève

la tendance à douter d'eux et de leurs actions (que les psychologues appellent aussi « perfectionnisme autocritique »).

Ghaïst Touma souligne que cette anxiété peut avoir des fondements bien réels, mais qu'elle peut aussi être le fruit de l'imagination. « Certains individus ont l'impression que tout le monde a de mauvaises intentions



Selon les experts, l'anxiété du dimanche se dissipe le lundi dans la grande majorité des cas.

à leur égard ! explique-t-il. Heureusement, ils se rendent souvent compte le lundi matin que personne au bureau ne veut les rejeter et que, au contraire, tout le monde les aime bien. »

Aux dires de l'expert, l'anxiété du dimanche se dissipe effectivement le lundi dans la grande majorité des cas. « Aussitôt que les gens reprennent leur routine et qu'ils ont une idée de ce qui les attend durant la semaine, ils se sentent soulagés. Ils ont besoin de faire face au réel du lundi pour pouvoir confirmer ou infirmer le sentiment d'impasse dans lequel ils étaient plongés depuis la veille. »

Julie Ménard rappelle cependant que, pour l'instant, l'impression que l'anxiété se termine le lundi demeure hypothétique, puisqu'il n'existe pas de réelles données à ce sujet. « Pour ce faire, il faudrait suivre des travailleurs à intervalles réguliers à partir du samedi jusqu'au mardi. Or, cela n'a jamais été fait, précise-t-elle. Fort est à parier que tous ne le vivent pas de la même façon et qu'il sera important de mieux documenter le phénomène ! » **S**

*
* *

NE JAMAIS...

... faire quoi que ce soit que vous ne voudriez pas avoir à expliquer aux ambulanciers.

SHANNON RYAN

... fréquenter le cabinet d'un médecin dont les plantes d'intérieur sont mortes.

ERMA BOMBECK