

## Animaux

# Le blues du dimanche soir: l'angoisse!

### PSYCHOLOGIE

Un spleen qui touche surtout les personnes très investies dans leur travail.

LINN LEVY

«**L**e blues du dimanche soir arrive et je me sens/Egaré dans un monde dénué d'habitants/Où le Silence trône aux côtés de sa reine/Discrète mais présente et fidèle: la Peine.»

Comme le blogueur Marco, un poète du Web (*marco.skynet-blogs.be*), nombre d'entre nous sont atteints de ce mal étrange mais récurrent: le blues du dimanche soir.

Un spleen qui s'abat aux dernières heures de la semaine et s'intensifie à mesure que le jour décline. Une sorte d'angoisse sourde qui donne des idées noires. Un moment bizarre, entre chien et loup, lorsqu'une semaine est en train de se terminer et une autre s'apprête à

ville est vraiment morte. Ça peut être angoissant. Une inquiétude qui est aussi liée à une sorte de vide spirituel: le dimanche était le jour du seigneur. Rien d'autre n'a été prévu pour remplacer ça.»

Pourtant, Renaud, 37 ans et 2 enfants, se souvient des dimanches glauques de son enfance, mais assure que, depuis qu'il est entré dans l'âge adulte, le mal ne le frappe presque plus. «Quand j'étais petit, c'était le pire soir de la semaine pour moi. Je passais toujours la même journée chez mes grands-parents et j'atten-

commencer. Avec son lot de rendez-vous, de réunions, d'obligations...

Il y a ceux qui, pour conjurer ce vague à l'âme, ordonnent méthodiquement les dossiers qu'ils auront à traiter durant les jours prochains, sortent déjà leurs habits pour le lendemain et analysent consciencieusement leur emploi du temps.

Ou, il y a ceux qui, au contraire, décident de s'affaler devant la télé, histoire de se changer les idées. Pour finir par tomber sur le sempiternel policier du dimanche soir, trop peu captivant pour empêcher leur esprit de gamberger.

«Pour moi, le stress se manifeste déjà à partir de midi, dévoile Jeanne, 55 ans. Je commence à penser au boulot et à tout ce qui m'attend. Le soir, tout me semble glauque, je cogite beaucoup. Comme je commence très tôt le lundi, j'ai peur de ne pas me réveiller. Alors, une fois sur deux, je n'arrive pas à dormir du tout. Je passe la

nuit à me tourner dans tous les sens.» Et de raconter que sa jeune nièce, qui vient de commencer à travailler est, elle aussi, victime de ce syndrome. «Elle m'a un jour confié en être carrément malade!»

### La peur du vide

Pour le professeur Philipp Jaffé, les personnes sujettes à ce cafard hebdomadaire sont celles qui ont tendance à surinvestir leur vie professionnelle. Et elles sont nombreuses. «C'est en quelque sorte la maladie de nos sociétés actuelles, explique le docteur en psychologie. D'où la difficulté que beaucoup ont à faire la transition entre le monde du repos et le monde de la performance. Le dimanche est le moment fatidique où l'on passe de l'un à l'autre.»

Et puis, ce jour-là est aussi celui où on organise le moins d'activités et où presque tout est fermé en ville. «On a de moins en moins de facilité à gérer le vide. Et ce jour-ci à Genève, la

dais avec impatience mon rendez-vous de fin d'après-midi: le Muppet Show à la télé. C'était en même temps totalement excitant et vraiment flippant, car la fin du programme me faisait invariablement penser à l'école. J'étais alors super mal. Pourtant, dès que je suis entré dans la vie active, ce blues m'a passé. Peut-être parce que j'aime mon job.»

On devrait passer beaucoup plus de temps à planifier son week-end, conclut le professeur avec une pointe d'humour. La bonne idée? S'organiser une activité en groupe ou en famille

pour ne pas rester isolé. Et surtout, s'interdire de se complaire dans ce blues. Il s'agit d'ôter le vieux jogging élimé que l'on ne met que le dimanche. S'interdire de passer la journée enfermée devant la télévision. Ou s'imposer une occupation récurrente, un nouveau «rendez-vous du dimanche».