



Mettre fin au blues du dimanche soir

La boule au ventre, le moral dans les chaussettes, l'envie que le temps s'arrête... Qui n'a pas connu le blues du dimanche soir, à plus forte raison lorsqu'il s'agit du dernier jour de vacances et que sonne l'heure de la rentrée. Ce trouble survient souvent chez des personnes plus vulnérables au changement de rythme que provoque le relâchement des congés ou du week-end. Nous l'observons particulièrement auprès de sujets anxieux, perfectionnistes ou très investis dans leur métier et qui, au lieu de profiter des derniers instants, sont déjà accaparés par le travail qui les attend le lendemain.

Bien souvent, ce "coup de cafard" est récurrent car il résulte d'une mauvaise organisation ou d'une dévalorisation des jours de repos. C'est-à-dire que les personnes sujettes au blues ont généralement tendance à effectuer des tâches désagréables au dernier moment. Elles voient les derniers moments de vacances ou les dimanches comme des jours sans attraits, destinés à rattraper le retard accumulé dans divers domaines (ménage, lessive, rangement, etc).

Fruit de la convergence entre la physiologie occidentale, l'énergétique traditionnelle chinoise et les récentes découvertes des neurosciences, la kinésiologie accompagne toute personne vers un meilleur équilibre sur le plan mental, émotionnel, physique et énergétique.

Bien sûr, notre état d'être dépend de notre volonté. Il est conseillé de mettre en place une routine pour se libérer du blues du dimanche soir. Par exemple, en se débarrassant dès le vendredi soir des tâches ménagères ou des courses. Ce qui donnera au week-end un autre accent. Il peut être l'occasion de sortir en forêt, de pratiquer un sport. S'oxygéner et bouger contribuent au maintien d'un bon état mental et physique. Il est aussi possible d'aller au cinéma ou de faire un jeu de société pour terminer la soirée. Dans ce dernier cas, l'échange avec nos proches est également rassurant. Quoiqu'il arrive et pour ne pas avoir l'impression que le temps a filé trop vite entre nos doigts, mieux vaut écourter légèrement la grasse matinée et se coucher plus tôt. Un dimanche actif donne la sensation d'avoir été utile pour sa famille, pour soi-même ou ses proches. En fait, peu importe l'activité retenue... Le dimanche peut même être en partie oisif. Ce qui compte, c'est avant tout de lui donner un sens ; ce qui permet d'atteindre plus facilement un état de bien-être psychique et physique.

Sarah Alimondo

Sarah Alimondo, présidente du Syndicat National des Kinésiologues