URL :http://www.femina.fr/
PAYS :France
TYPE :Web Grand Public

► 14 mars 2023 - 16:37

> Version en ligne

Le « blues » du dimanche soir serait causé par ces trois facteurs selon une étude (et voici comment y remédier)

Une sensation de déprime qui survient le dimanche soir en amont d'une nouvelle semaine de travail vous envahit-elle fréquemment ? Une nouvelle étude explique l'origine de ce fameux « blues » et donne ses recommandations pour ne plus y être aussi sensible.

ALEXANDRA BRESSON

iStock/Milko

Nombreuses sont les personnes pour qui les journées du dimanche consistent en une inexorable baisse de moral qui atteint son paroxysme en début de soirée… car en un mot, elles éprouvent systématiquement le fameux « blues le dimanche soir ». Selon le **Syndicat National des Kinésiologues ,** ce trouble survient souvent chez des personnes plus vulnérables au changement de rythme que provoque le relâchement des congés ou du week-end. Et notamment chez des sujets anxieux, perfectionnistes ou très investis dans leur métier et qui, au lieu de profiter des derniers instants du week-end, sont déjà accaparés par les tâches qui les attendent le lendemain. Ce coup de « cafard » est d'autant plus récurrent s'il résulte d'une mauvaise organisation ou d'une dévalorisation des jours de repos. « *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).* », précise l'organisme.

En Angleterre, une étude menée par l'Université d'Exeter aux côtés de Channel 4 (chaîne de télévision britannique) et d'Investors in People (norme internationale en gestion des ressources humaines) avait pour but de déterminer comment les employeurs peuvent prévenir ce « blues du dimanche soir ». L'étude fait partie d'un programme de recherche en cours intitulé « Bannir le blues du dimanche soir » et s'est plus précisément penchée sur les « déclencheurs » de ce phénomène qui s'avèrent en lien avec un thème commun : lorsque la frontière entre le travail et la vie personnelle s'estompe, une tendance très actuelle depuis la pandémie de COVID-19 et la

Tous droits de reproduction réservés

généralisation du télétravail. Les résultats obtenus reposent sur un échantillon limité de seulement 650 personnes, ce qui implique que d'autres recherches plus poussées sont attendues mais leurs réponses ont démontré que les causes les plus courantes du « blues du dimanche soir » ne sont autre que la réception d'e-mails le week-end et le souvenir de tâches inachevées la semaine précédente. En outre, le fait de ressentir une pression liée à la performance joue également un rôle important.
Apprendre à « déconnecter » le week-end grâce à des activités que l'on aime

« *Nos recherches ont montré que le flou des frontières entre la maison et le travail peut aggraver l'expérience du blues du dimanche soir. L'érosion des frontières entre vie professionnelle et vie privée est un problème que nous connaissons tous depuis le confinement et qui a un impact sur notre bien-être. En examinant de près les expériences des employés, nous construisons une image plus claire de la façon dont les organisations peuvent résoudre le problème. Il ressort de nos recherches des mesures positives que les responsables hiérarchiques et les employés peuvent tous prendre.* », explique Ilke Inceoglu, professeur de comportement organisationnel et de gestion des ressources humaines à la University of Exeter Business School. Parmi les mesures proposées, l'équipe scientifique recommande par exemple aux managers de parler à leurs équipes pour leur demander ce qui les aiderait à se sentir préparés au mieux mentalement pour commencer la semaine, qu'il s'agisse d'un « check-in » le lundi matin et/ou un « check-out » le vendredi pour réfléchir sur la semaine passée, et ne pas envoyer d'e-mails pendant le week-end.

A découvrir également : Comment lutter contre le stress ?

Il s'avère par ailleurs que l'équipe de l'Université d'Exeter élabore actuellement une boîte à outils, qui sera publiée plus tard cette année, pour aider les employeurs à lutter contre l'anxiété du dimanche soir. Les premières pistes évoquées suggèrent aux employés de faire une liste de choses à faire le vendredi pour la semaine à venir et aux manageurs d'organiser des interactions positives chaque lundi afin que les gens ressentent moins d'appréhension à lancer dans ce premier jour de travail. En attendant, il est possible de mettre en place une routine pour se libérer du « blues du dimanche soir ». Celle-ci début dès le vendre soir selon le **Syndicat National des Kinésiologues** qui préconise de se débarrasser des tâches ménagères ou des courses pour donner au week-end un autre accent. Le temps dégagé permet en effet de saisir l'occasion de sortir en forêt ou encore de pratiquer un sport, étant donné que « *s'oxygéner et bouger contribuent au maintien d'un bon état mental et physique.* », indique l'organisme.

Pourquoi ne pas également aller au cinéma ou faire un jeu de société, car l'échange avec ses proches est également rassurant. Car l'objectif est simple : ne pas avoir l'impression que le temps a filé trop vite pendant ces deux jours de week-end. C'est pourquoi il convient de miser sur un dimanche actif : hormis les soirées festives entre amis ou famille, il est ainsi essentiel de se coucher et de se lever à des heures régulières. « *En fait, peu importe l'activité, le dimanche peut même être oisif ce qui compte, c'est de lui donner un sens ce qui permet d'atteindre un état de bien-être psychique et physique.* », conclut l'organisme. Le dimanche soir peut aussi être l'occasion d'instaurer une habitude appréciée comme s'adonner à un véritable « spa » à la maison ou à une séance de yoga.

Avant de se mettre au lit, il est également important de noter sur un carnet toutes les « tâches » aussi bien personnelles que professionnelles qui nous attendent dans la semaine et d'y associer un jour ou un temps imparti pour garder le contrôle. Car s'il est tentant de penser que le lundi est le jour où absolument tout doit être fait, cette astuce permet de se rappeler que nous disposons de cinq jours de travail pour venir à bout de toutes nos obligations. Les plus prévoyants peuvent même planifier le vendredi leur semaine à l'avance pour éviter de penser aux dossiers non bouclés tout le weekend.

Tous droits de reproduction réservés