



Ce que **NOS** **DIMANCHES** disent de nous

Quand les uns se régalernt de ce temps sans contraintes, d'autres éprouvent le vertige face au vide, invitation à réfléchir sur soi. Le septième jour de la semaine révèle notre tempérament comme nos désirs profonds.

PAR **SÉGOLÈNE BARBÉ**

« UNE SORTE DE DÉCALAGE HORAIRE »

« **D**epuis toujours nous aimons nous réveiller sans l'horrible sonnerie du matin qui fait chuter nos rêves et les ampute à vif [...], goûter au simple bonheur d'être », assure Lydie Salvayre, autrice d'un vibrant hommage à ce jour de liberté qui clôt notre semaine (voir « À lire » page ci-contre).

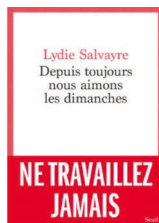
D'après le psychiatre Florian Ferreri, auteur avec Gautier Bouchaud de *Vaincre le blues du dimanche soir* (Hachette pratique, 2016), 50 % des Français subiraient ainsi ce moment de spleen : ennui, lassitude, manque d'énergie, appréhension liée à la semaine à venir... « Perturbés par le changement de rythme ou d'habitudes, certains souffrent d'une sorte de décalage horaire, lors de cette journée que, parfois, on ne démarre jamais vraiment et qui peut sembler sans fin, décrit-il. D'autres, grands procrastinateurs, se retrouvent acculés ce

jour-là à devoir accomplir toutes les tâches ingrates qu'ils ont repoussées le plus tard possible dans le week-end : ménage, papiers administratifs, devoirs pour les plus jeunes... Il y a également les grands anxieux qui s'angoissent à l'idée de la semaine à venir. »

Votre blues dominical révèle peut-être un ras-le-bol professionnel ou une angoisse plus existentielle liée à la routine et au sentiment de répétition qui pèsent sur votre vie. « Comme le remarque Camus, il y a bien un moment où Sisyphe lui-même n'a plus rien à faire : c'est quand il redescend de la montagne pour aller récupérer sa pierre en bas, note ainsi le philosophe Gilles Vervisch dans *Comment échapper à l'ennui du dimanche après-midi* (Flammarion, 2020). La fin du dimanche est notre redescente à nous. Le dimanche, en fin d'après-midi, nous sortons un moment la tête de la matrice pour apercevoir, et sentir même, l'absurdité du train-train quotidien de notre vie. »

« CELA QUESTIONNE NOTRE ÉTAPE DE VIE »

Jour de repos (sauf pour quelques professions, tels les restaurateurs, soignants, conducteurs de bus...), le dimanche nous offre un temps de pause et de recul sur notre vie, l'occasion d'un bilan intérieur qui nous est parfois douloureux. « Lorsque j'étais célibataire, je détestais les dimanches, surtout au printemps, se souvient Sarah, 38 ans. Dans les parcs, je voyais ces couples et ces familles flâner et s'amuser ensemble : cela me renvoyait encore davantage à ma solitude et à ma difficulté à trouver quelqu'un. »



À LIRE

● **Depuis toujours, nous aimons les dimanches** de Lydie Salvayre. L'écrivaine défend l'art de paresser, dont l'une des vertus majeures est de nous ouvrir à la pensée, aussi merveilleuse que redoutable (Le Seuil, 2024).

« Notre rapport au dimanche questionne notre étape de vie, confirme la coach Émilie Devienne, autrice de *Buller malin, ne rien faire et le faire bien* (Eyrolles, 2019). Il peut être difficile à vivre pour les personnes âgées, qui ne voient plus grand monde, les jeunes retraités, qui regrettent les dimanches où ils se préparaient pour la semaine à venir ou ceux dont les enfants viennent de quitter la maison et qui se trouvent soudain confrontés à des dimanches plus silencieux. » Cette journée nous renseigne parfois sur ce qui nous manque, sur ce que nous aimerions changer. La manière dont nous la gérons en couple en dit aussi beaucoup sur notre vie à deux. « Il y a dix ans, avec mon mari, le dimanche, on allait au marché, on faisait du vélo en famille... Aujourd'hui, sa journée idéale consiste à rester devant son ordinateur, se désole Solène, 50 ans. Cela m'inquiète, car j'ai l'impression que nous ne vieillissons pas de la même manière. Pour se ressourcer, il a surtout envie d'être seul, alors que moi, j'ai besoin d'être active et de voir du monde. »

« LA FORCE DE PRENDRE SON ENVOL »

Support, expo, dessin, virée chez Ikea, office religieux... Ce qui compte, ce jour-là, c'est finalement de trouver ce qui fait sens pour nous, quitte à s'accorder, en couple ou en famille, une certaine indépendance. « Lorsqu'on est angoissé par la non-activité, c'est important de ritualiser, suggère par exemple Émilie Devienne. Plutôt qu'un rituel imposé (le déjeuner de famille...), on peut en créer de nouveaux, qui seront davantage choisis que subis : une randonnée hebdomadaire, un brunch entre amis, un appel téléphonique chaque dimanche à 18 heures avec une amie... » Apprendre à s'ennuyer peut aussi nous faire beaucoup du bien : nous ne sommes pas toujours obligés d'être en mouvement, efficaces, performants. « La paresse n'est pas une inertie de l'esprit, assure Lydie Salvayre. Elle laisse le temps à la pensée de se déplier : elle l'allait et tendrement la berce, non point pour l'endormir mais pour lui donner la confiance et la force de prendre son envol. » C'est parfois dans ces moments de latence apparemment peu productifs que naissent tout doucement les idées qui infléchiront peut-être un jour le cours de notre vie. ●