

YÉ!

C'est lundi!

Vous aussi, vous avez cette boule au ventre qui s'installe le dimanche vers 18 heures? Pas de panique! On a trouvé une foule d'astuces pour vaincre ce coup de blues récurrent et même – tenez-vous bien! – vous lever pleine d'entrain le lundi matin.

PAR **NADINE DESCHENEUX**



Chaque semaine, c'est la même chose. Dès les premières heures du vendredi, sur nos réseaux sociaux, tout le monde s'excite. «Enfiiiiin VINDredi!» Toutes les raisons sont bonnes pour festoyer. Les statuts «pro-weekend» défilent, généreusement agrémentés d'émoticônes à la mine réjouie. Ça sent la fête, la délivrance, presque l'hystérie. Deux jours plus tard, les sourires s'étirent vers le bas. L'enthousiasme a disparu. Voilà le blues du dimanche soir, auquel succède la déprime généralisée du lundi. S'ensuit un enchaînement de messages peu motivants, du genre: «Il reste cinq dodos avant vendredi!» ou «Pas déjà lundi!» Ça sent la morosité, le cafard, presque le découragement. À croire que le lundi est le pire jour de la semaine... Et s'il suffisait de l'apprivoiser pour ne plus jamais le redouter?

PASSER DU SPLEEN À L'ACTION

Si on n'aime pas particulièrement les lundis, il faut d'abord se dire que c'est tout à fait normal. Mais si on les déteste au point de nous plonger dans une humeur sombre, il est nécessaire d'entamer une réflexion, estime Manon Blondin, MBA, coach d'affaires certifiée et conférencière: «Il faut absolument prendre conscience de ce qui ne va pas, être honnête envers soi-même et arriver à mettre le doigt sur ce qui cloche.» Est-ce le rush entre la garderie, l'école et le boulot qui nous épuise? Les exigences de performance? Le manque de défis professionnels? L'ambiance au travail? Les collègues? La quantité de tâches à accomplir? L'anticipation d'une autre grosse semaine? L'impression de ne pas être à la bonne place? Les raisons peuvent être aussi nombreuses que variées.

Quand on a trouvé ce qui alimente notre spleen de début de semaine, M^{me} Blondin nous suggère de se poser une simple question pour recadrer nos émotions: «Ici et maintenant, qu'est-ce que je peux faire?» Souvent, il faut apprendre à lâcher prise pour éviter de gâcher nos deux jours de récupération du weekend. Il faut aussi arriver à faire taire notre hamster intérieur, sans quoi on risque de ruminer en faisant le décompte mental des heures qu'il nous reste avant le retour du «fichu lundi».

Souvent, il faut apprendre à lâcher prise pour éviter de gâcher nos deux jours de récupération du weekend.

Notre hamster triomphe malgré tous nos efforts? On passe alors à l'action. «Pour reprendre un certain contrôle et, surtout, pour soulager notre charge mentale, on dresse une liste de toutes les tâches qui devront être accomplies durant la semaine avec un plan pour les réaliser, suggère Julie Ménard, psychologue et professeure en psychologie du travail à l'UQAM. Si ça ne suffit pas pour nous calmer, on va un peu plus loin dans →

Comment égayer nos lundis?

- 1 En évitant de les surcharger... C'est déjà assez difficile comme ça!
- 2 En ajoutant un petit plaisir à nos tâches de la journée.
- 3 En instaurant un rituel du lundi au bureau: à tour de rôle, chaque employé apporte une collation spéciale, du café, etc.
- 4 En se donnant un défi sympa, du genre: aujourd'hui, je souris à 10 personnes que je ne connais pas.
- 5 En se récompensant plus souvent cette journée-là.
- 6 En allégeant la préparation du souper. Par exemple en servant un plat pas compliqué, comme une pizza.
- 7 En portant une couleur vibrante qui réveille notre énergie et celle des gens qu'on côtoie!
- 8 En faisant du sport. Oui, c'est exigeant, mais la sensation de bonheur que ça procure en vaut doublement la peine!
- 9 En se levant 10 minutes plus tôt pour s'accorder un agréable moment en solo, comme siroter un bon café latté tandis que la maisonnée dort encore.
- 10 En s'entourant d'ancrages qui suscitent des émotions positives au travail: une photo de ceux qu'on aime posée sur notre bureau, un fond d'écran inspirant, etc.

cette démarche. On ajoute une colonne dans notre tableau pour énumérer les obstacles potentiels et une autre pour proposer des solutions à chaque problème soulevé.»

Cet exercice permet d'évacuer nos émotions et notre stress. «Plus encore, il peut nous aider à prendre conscience que notre emploi du temps est trop chargé et à revoir notre plan de match. En attribuant une cote d'urgence et d'importance à chaque tâche, on cible plus facilement ce qui peut être retranché ou modifié», précise M^{me} Ménard.

Mais attention! Pour être pleinement satisfaite du déroulement de la journée, on a besoin de nourrir différentes sphères de notre vie. «On a souvent tendance à prioriser ce qui est urgent et à mettre de côté ce qui est important pour nous, souligne la psychologue. Par exemple, voir nos amis n'est pas obligatoire, mais ça peut néanmoins être fondamental. Autrement, on se prive de belles occasions de se ressourcer.» Il faut donc s'assurer d'inscrire à l'agenda – particulièrement le lundi, pour bien amorcer la semaine – des activités importantes mais non urgentes. Elles peuvent devenir un moteur pour nous faire davantage aimer les lundis matins. Notre tableau hebdomadaire ne contiendra alors pas seulement des obligations, mais aussi des activités qui nous procurent un réel bien-être.

Cette démarche n'a rien de magique, bien sûr, mais elle devient un guide qui nous donne le droit de mieux choisir le déroulement de nos journées. «À force de répéter l'exercice chaque semaine, notre quotidien – y compris nos lundis! – ressemblera de plus en plus à ce qu'on souhaite vraiment», estime M^{me} Ménard.

UNE QUESTION DE PERCEPTION

Auparavant, comme bien des gens, Karine Verpillot, naturopathe, conférencière et auteure du blogue *Se nourrir pour se créer*, n'aimait pas tellement les lundis: «J'avais le syndrome du dimanche soir. Puis, un jour, quelqu'un m'a dit de considérer les lundis comme des dimanches. Depuis, ma vision des choses a complètement changé. On a les lundis qu'on choisit d'avoir», explique celle qui a choisi de visualiser positivement ses journées.

Il suffit en effet d'une simple pirouette mentale pour entrevoir la situation différemment. À ce propos, Manon Blondin nous suggère de réfléchir aux façons d'inclure du «vendredi» dans nos lundis. «On se demande: qu'est-ce qui me fait du bien durant le weekend et que je pourrais faire aussi le lundi?» Si on aime se promener, par exemple, on peut très bien profiter de l'heure du lunch au travail pour sortir prendre l'air.

Au lieu de voir le lundi comme la fin du weekend, on change notre perspective en l'associant plutôt au début de la semaine, au renouveau. C'est en plein ce que Brigitte Durruty, formatrice et coach professionnelle, décrit dans son livre *Vivement lundi! Comprendre le stress pour être heureux au travail*. «On a souvent tendance à rester dans la plainte au lieu de redevenir acteur de changement», constate-t-elle. Or, c'est en choisissant notre état d'esprit qu'on parvient à apprivoiser chaque jour de la semaine.

«Si on regarde tout ce qui va mal, il y a de fortes chances qu'on ne remarque que ça. On doit faire l'effort de voir aussi ce qui va bien», note l'auteure. Pas toujours facile, c'est vrai! Mais possible. La clé? Entraîner notre cerveau. «On réagit selon deux modes mentaux. Lorsqu'on se fie à nos croyances et à nos habitudes, on est en mode automatique. Cela dit, il existe également un mode adaptatif, qui exige du recul, une ouverture et une réflexion pour arriver à trouver une solution nouvelle», explique l'auteure.

Quand on essaie de résoudre un problème en mode automatique – «D'habitude, ça marche comme ça!» –, on ne fait qu'amplifier notre stress. Dans le même ordre d'idées, plus on se répète «je déteste les lundis», plus on remarque tout ce qui fait en sorte qu'ils nous donnent la chair de poule. Pour sortir de ce cercle vicieux, il faut basculer en mode adaptatif afin de ne pas s'enliser dans nos vieilles certitudes. On pourra alors trouver de nouvelles façons de réagir au stress ou aux petits irritants. Et cette pirouette mentale est particulièrement utile le lundi matin, pour voir la semaine à venir comme un nouveau départ plutôt qu'une charge de travail à abattre. **V**

ANTIDOTES AU BLUES DU DIMANCHE SOIR

SUR LE WEB

- ▶ manonblondin.com
- ▶ karineverpillot.com

À LIRE

- ▶ *Vivement lundi! Comprendre le stress pour être heureux au travail*, de Brigitte Durruty, Les Éditions de l'Homme, 2017.
- ▶ *Souriez, c'est lundi! Le bonheur au travail, c'est possible*, de Bill Marchesin, Les Éditions de l'Homme, 2002.

