

Mardi 6 mai 2008

## VOUS - La phobie du lundi matin

par **LEBAZ**



*Zinha, au réveil le lundi matin...*

Vous aussi vous avez du mal à dormir dans la fameuse nuit du dimanche au lundi ? Vous aussi vous appréhendez votre début de semaine et la semaine à venir (et le travail en général) ? Bonne nouvelle, vous n'êtes plus seul, vous faites partie des 61% des salariés français qui souffrent de « Trouble Dysphorique du Lundi Matin (TDLM) ».

Lundi, c'est neurasthénie, cette perte d'énergie sur fond de fatigabilité, qui vient d'être étudiée récemment en France. L'enquête en question sur la « phobie du lundi » révèle que plus de la moitié des salariés français dorment mal (notamment du dimanche au lundi), mais aussi que c'est un « fléau mondial » !

Si, si, cette pathologie du lundi matin, pourtant méconnue, est vécue dans le monde entier. Les gagnants, les Etats-Unis et l'Angleterre, où 70% des salariés reconnaissent être victimes du stress dans la nuit du dimanche, suivis par la Hongrie. En Italie, en Espagne et en Norvège, les *lundiphobes* se regroupent autour de 50%. Ainsi, les troubles du sommeil seraient liés au travail en général, et au lundi en particulier. Bref, pour éliminer la source de ces troubles du sommeil des salariés, il faut supprimer le lundi. Mais alors, on aura la phobie du mardi...

Témoignages.

**Gabriel, 28 ans**

« Je déteste le lundi. I don't like Mondays, quoi! C'est simple, je me lève toujours du pied gauche, de mauvaise humeur. L'idée de reprendre le train-train du lundi au vendredi m'ennuie. Ah, et les sourires des lundis matins de mes collègues de bureau m'agacent, à croire que qu'ils s'ennuient le week-end... Mais bon, 3 ou 5 cafés avalés, et je prends goût au travail ! »

**Mathias, 34 ans**

« Cet état bizarre commence pour moi dès 17h le dimanche après-midi. Et ma pauvre femme, doit supporter tous les signes quasi rituels du dimanche : repassage méticuleux de mes chemises, cirage de mes chaussures... Mon dîner du dimanche est tout aussi lamentable plateau télé pour regarder des programmes qui vident le cerveau jusqu'à tard dans la nuit. C'est comme si je repoussais le fait d'aller au lit. Le lendemain ? Je n'ai pas assez dormi, mais est-ce à cause de la télévision ou du travail ? »

**Lili, 37 ans**

« Moi, j'ai bien compris pourquoi je n'aime pas les lundis matins. C'est tout simplement parce que du vendredi soir au dimanche après-midi, j'en ai profité à fond avec mes enfants, leur papa, mes amis. Mais, mon truc c'est que je me conditionne pour aller au lit tôt le dimanche pour ne pas ressentir le coup de blues le lundi matin car après tout, la semaine passe plus vite avec un bon sourire qu'avec une mauvaise humeur, non ? »

**Nina, 26 ans**

« Le pire pour moi, ce n'est pas vraiment les lundis matins mais les lundiphobes, et plus concrètement les « jamais-contents » ! C'est vrai que la phobie du lundi matin ne concerne que les salariés, mais si on veut vivre bien le week-end et pendant les vacances, il faut bien travailler, non ? Alors moi ma philosophie, c'est d'avoir un travail qui me plaît et pour lequel je n'ai aucun mal à me lever tous les matins de la semaine ! »

Et pour vous le lundi matin est-il la terreur de votre dimanche soir?