



QUESTION DE SANTÉ

BULLETIN TRIMESTRIEL SUR DES PRÉOCCUPATIONS DE MIEUX-ÊTRE

Triomphez de la «lundicité»... Ils n'en mouraient pas tous, mais tous étaient atteints

Suzanne, jeune cadre très consciencieuse, déteste les lundis. D'ailleurs, elle se plaît à répéter à ses collègues : «Moi, je suis allergique aux lundis». Suzanne aime son travail mais elle éprouve certaines difficultés à redémarrer après la fin de semaine. Elle a même constaté une certaine baisse de productivité les lundis. En qualité d'infirmier, Benoit travaille sur une équipe de quart. Il éprouve les mêmes difficultés que Suzanne à reprendre le collier après quelques jours de congé.

Marc, un gestionnaire qui s'efforce de travailler plus intelligemment et moins fort, apporte souvent du travail à faire à la maison en fin de semaine. Dès le dimanche soir, il commence à s'inquiéter de la charge de travail qui l'attend au bureau. Pas étonnant qu'il ne se sente pas d'attaque lorsque le réveil retentit le lundi matin. Si vous vous reconnaissez dans l'un de ces scénarios, vous êtes probablement atteint de ce fléau du siècle, la lundicité.

Comprendre la lundicité et ses causes

Le problème que nous venons de diagnostiquer n'a souvent rien à voir avec l'appréciation que nous avons pour notre travail. En effet, de nombreuses personnes qui aiment vraiment leur travail sont victimes de la lundicité. Pourquoi manquons-nous tellement d'enthousiasme le lundi matin ou au retour au bureau après quelques jours d'absence ? Eva Sansom, conseillère en PAE chez Les Consultants Shepell, nous suggère quelques hypothèses.

Dans leur livre «I'm OK - You're OK», Amy Bjork Harris et Thomas B. Harris, m.d., mentionnent que chaque personne se compose, en réalité, de trois personnages intérieurs : le Parent, l'Adulte et l'Enfant. «En milieu de travail, c'est l'Adulte qui prend le dessus», explique Eva Sansom. «C'est donc dire que nous faisons appel à notre esprit d'analyse et de logique.» Or, précise-t-elle, c'est souvent cet aspect de notre personnalité que nous mettons en veilleuse pendant les fins de semaine et les journées de congé. Par exemple, les samedis et les dimanches, nous sommes enjoués et spontanés, c'est-à-dire que l'Enfant est à l'avant plan. «Mais quand arrive le lundi, l'Enfant qui

commençait tout juste à s'amuser doit retourner à l'arrière-plan. Il faut donc beaucoup d'énergie pour faire la transition entre l'Enfant et l'Adulte.»

Suzanne, dont nous avons exposé le cas en premier lieu, est le genre de personne qui a de la difficulté à opérer cette transition. Mais d'autres facteurs interviennent dans une attaque de lundicité. Selon Bill Tibbo, conseiller en PAE, plusieurs personnes sont stressées le lundi «parce qu'elles reviennent au travail anxieuses et épuisées d'avoir traîné avec elles pendant toute la fin de semaine tous les tracas du bureau.» Ce sont des gens qui, comme Marc, pensent constamment à leur travail au cours des fins de semaine et ne prennent jamais la sage décision de vraiment se détendre.

Comment traiter la lundicité

Il est facile de trouver une explication pour la lundicité, mais encore faut-il savoir quoi faire pour la combattre. Nous avons tous tendance à prendre notre mal en patience et à nous résigner au fait que nous n'y pouvons rien si les lundis sont ce qu'ils sont. Mais, en réalité, il existe plusieurs mesures que nous pourrions adopter pour exercer un meilleur contrôle sur les lundis. Par exemple, nous pouvons prévoir, à chaque lundi ou peut-être un peu plus tard au cours de la semaine, une activité particulièrement intéressante. Ainsi l'Enfant en nous aura hâte aux lundis. Nous pouvons également chercher à voir les lundis et notre travail sous un jour plus positif. Nous pouvons également organiser notre horaire de manière à ce que le démarrage du lundi matin puisse se faire en douceur. Voici quelques conseils des conseillers en PAE Eva Sansom et Bill Tibbo :

1. Faites votre possible pour terminer votre travail le vendredi, de manière à pouvoir commencer à peu près à neuf le lundi. Si la nature de votre travail se prête à une telle approche, vous verrez jusqu'à quel point il est avantageux de prendre un nouveau départ chaque lundi matin. Si vous devez apporter du travail à la maison, prévoyez immédiatement une période précise dans votre horaire de la fin de semaine (préférentiellement dès le lendemain) pour terminer votre travail et ne plus avoir à vous inquiéter d'une tâche inachevée.
2. Dressez la liste de vos objectifs du lundi avant de quitter le bureau le vendredi. Ainsi, vous pourrez vous mettre à l'œuvre dès votre arrivée le lundi matin et vous réduirez ainsi

ce sentiment d'être submergé de travail. Essayez de conserver un minimum d'organisation au cours de la fin de semaine. Il suffit peut-être de dresser la liste des corvées de ménage. D'autant plus que vous aurez peut-être l'agréable surprise de constater qu'un peu d'organisation vous permet de tout faire en deux heures plutôt qu'en cinq. Essayez de ne pas vous surcharger. Certaines personnes prévoient tellement de choses à faire les samedis qu'elles en font un jour de travail. Établissez des priorités pour les choses essentielles, les choses qui peuvent attendre et les projets à faire en famille ou avec d'autres.

3. Fixez-vous des objectifs de loisirs pour la fin de semaine. Quand on ne s'amuse pas dans la vie, on a souvent tendance à blâmer son travail. Or, plus souvent qu'autrement, le problème vient du fait qu'on ne fait pas l'effort nécessaire pour planifier des activités vraiment agréables pour la fin de semaine. La clé, c'est de bien planifier. En effet, on peut alors anticiper et avoir hâte de faire quelque chose d'intéressant et, une fois que c'est fait, on a le sentiment d'avoir accompli quelque chose parce qu'on a su planifier sa vie. Si on ne prévoit rien et qu'on laisse tout au hasard pour nos fins de semaine, nos activités manqueront de variété. Pas étonnant qu'on réponde «pas grand chose» à ceux qui nous demandent : «Qu'est-ce que tu as fait de bon en fin de semaine ?»
4. Ne prévoyez rien à l'horaire du dimanche soir, gardez cette dernière soirée avant le retour au travail pour vous détendre. Prévoyez ce que vous allez porter lundi matin ou à votre retour au travail. Rien de mieux pour recharger sa confiance en soi et se sentir prêt à retourner au travail que de donner à son apparence personnelle toute l'attention qu'elle mérite.
5. Levez-vous tôt le lundi matin et préparez-vous un bon petit déjeuner. Pourquoi ne pas vous rendre au bureau plus tôt que d'habitude ? Après tout, en ayant une longueur d'avance, vous aurez un meilleur contrôle de la situation et de votre journée de travail. Prévoyez quelque chose d'agréable pour le lundi : rencontrer un ami, par exemple. Ou essayez de réserver pour le lundi matin une partie de votre travail que vous aimez tout particulièrement.
6. Faites un effort pour remonter le moral de vos collègues. Par exemple, laissez sur le pupitre d'un collègue une note qui commence par «J'aime travailler avec toi parce que... » et qui donne des raisons précises de votre appréciation.
7. Faites du lundi la journée de l'humour. Apportez des bandes dessinées ou des citations amusantes que vous avez relevées dans les journaux de la fin de semaine. Passez-les à vos collègues ou affichez-les sur le babillard.
8. Chaque lieu de travail a au moins un boute-en-train, quelqu'un qui se pointe tous les matins, plein d'énergie et d'enthousiasme. Prenez l'habitude de passer quelque temps avec cette personne à découvrir d'autres trucs efficaces pour combattre la lundicité.

Quand la lundicité dure toute la semaine

Que faire si votre attitude négative envers le travail dure au-delà

du lundi ? Le conseiller Bill Tibbo offre les conseils suivants:

1. Fixez-vous des buts quotidiens, hebdomadaires et mensuels. Rayer des buts de votre liste peut vous aider à réaliser que vous accomplissez quelque chose. La plupart des gens ressentent une joie incomparable lorsqu'ils cochent le dernier point sur leur liste et constatent qu'ils ont complété leur projet ou achevé leur mission. Lorsque vous vous fixez des buts, vous prenez le contrôle de votre emploi. Vous ne dépendez plus de votre chèque de paye ou des compliments de votre patron pour goûter la satisfaction d'un travail bien fait. Si votre travail est plutôt routinier et qu'il vous est difficile par conséquent de vous fixer des objectifs quotidiens, établissez des objectifs personnels, par exemple fixez-vous comme objectif de terminer la lecture d'un livre, à lire dans l'autobus ou le métro, d'ici la semaine prochaine.
2. Plutôt que de tolérer les situations déplaisantes, cherchez des solutions. Par exemple, si vous êtes en désaccord avec un collègue, vous avez tout avantage à soulever la question et à rechercher une solution plutôt que de vous faire du souci en silence.
3. Essayez de prendre une pause, à l'heure du lunch ou pendant la pause-café, pour vraiment récupérer vos énergies.
4. Que faire si vous n'aimez tout simplement pas votre travail et que c'est la raison pour laquelle votre lundicité devient chronique? Par exemple, vous travaillez avec des ordinateurs alors que vous aimeriez travailler avec des gens. Vous n'avez pas trouvé chaussure à votre pied. Monsieur Tibbo vous suggère d'examiner les autres possibilités qui s'offrent au sein de votre organisation et d'en parler avec votre gestionnaire, votre surveillant ou un agent du personnel ou des ressources humaines. Il insiste sur l'importance de bien planifier et préparer votre entrevue, de manière à ce que vous puissiez communiquer effectivement vos idées.

Ces suggestions ne transformeront probablement pas le lundi en samedi, mais elles vous aideront au moins à en faire une journée agréable et productive. Essayez et vous verrez!

Si vous voulez obtenir des renseignements sur les sujets traités dans ce bulletin ou si vous désirez parler d'une situation qui vous préoccupe, nous vous invitons à communiquer avec un conseiller du PAE pour obtenir une consultation téléphonique ou du counselling en personne.

Tout contact entre vous et votre conseiller est absolument confidentiel.

EN FRANÇAIS 1 800 361-5676
EN ANGLAIS 1 800 387-4765
RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX
1 888 814-1328