Votre programme d’aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Surmonter le cafard du lundi

Suzanne, une jeune employée-cadre, 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 de la difficulté à retrouver son rythme au lendemain de la fin de semaine. Elle a même constaté une certaine baisse de productivité les lundis.



Marc, un gestionnaire qui s'efforce de travailler plus intelligemment plutôt que plus longuement, apporte souvent du travail à faire à la maison la 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 souffrez probablement de cette maladie courante appelée le cafard du lundi.

Comprendre le cafard du lundi

Ce problème n’a rien à voir avec le fait que nous aimons notre travail ou non. En réalité, même les gens qui aiment vraiment leur travail peuvent souffrir du cafard du lundi. Pourquoi manquons-nous tellement d'enthousiasme le lundi matin ou au retour au bureau après quelques jours d'absence?

Dans leur livre « I’m-OK -You're OK », Amy Bjork Harris et le Dr Thomas B. Harris mentionnent que chaque personne se compose de trois personnages intérieurs : le parent, l’adulte et l’enfant. « Au travail, l’adulte domine », car nous faisons appel à notre esprit d'analyse et de logique. Or, c'est souvent cet aspect de notre personnalité que nous mettons en veilleuse les fins de semaine et les jours 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. II faut donc beaucoup d'énergie pour effectuer la transition entre l’enfant et l’adulte.

Dans notre premier scénario, Suzanne est le genre de personne qui a de la difficulté à opérer cette transition. Cependant, d'autres facteurs peuvent aussi contribuer au cafard du lundi.

Nombre de personnes sont stressées le lundi, car elles retournent au travail anxieuses et épuisées d'avoir traîné avec elles les tracas du bureau pendant toute la fin de semaine. 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.

Gérer le cafard du lundi

S’il est facile de trouver une explication au cafard du lundi, 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.

En réalité, il existe plusieurs moyens nous permettant d’exercer un meilleur contrôle sur les lundis. Par exemple, prévoir chaque lundi ou plus tard dans 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 ou organiser notre horaire de manière à ce que le démarrage du lundi matin s'effectue en douceur. Voici des suggestions à cet effet :

- Efforcez-vous de terminer votre travail le vendredi, de manière à pouvoir commencer à neuf le lundi. Si la nature de votre travail se prête à une telle approche, vous verrez à quel point il est avantageux de prendre un nouveau départ le lundi. Si vous devez apporter du travail à la maison, prévoyez une période précise dans votre horaire de la fin de semaine (le lendemain, si possible) pour terminer votre travail et ne plus vous inquiéter au sujet d'une tâche inachevée.
- Avant de quitter le bureau le vendredi, dressez la liste de vos objectifs du lundi. Vous pourrez vous mettre à l'œuvre dès votre arrivée le lundi matin et vous réduirez ainsi l'impression d'être surchargé de travail.
- Efforcez-vous de conserver un minimum d'organisation au cours de la fin de semaine. II suffit de dresser la liste des corvées ménagères. De plus, 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 choses à faire les samedis qu'elles en font un jour de travail. Établissez des priorités pour l'essentiel, ce qui peut attendre et les projets à faire en famille ou avec d'autres personnes.
- Fixez-vous des objectifs de loisirs pour la fin de semaine. Quand nous n'avons pas de plaisir, nous avons tendance à rejeter le blâme sur notre travail. Or, la plupart du temps, le problème vient du fait que nous ne fournissons pas l'effort nécessaire pour planifier des activités vraiment agréables pour la fin de semaine. L'essentiel consiste à bien planifier, ce qui nous permet d'avoir hâte de participer à des activités intéressantes et, ensuite, d'en éprouver un sentiment de satisfaction. Si nous ne planifions rien, nous n'avons rien qui puisse nous stimuler; si nous laissons tout au hasard, nos activités manqueront de variété. À la question « Qu'as-tu fait de bon en fin de semaine? », il n'est donc pas étonnant que certains répondent « pas grand-chose ».
- Ne placez rien à l'horaire du dimanche soir; réservez à la détente cette dernière soirée de la fin de semaine.
- Prévoyez ce que vous allez porter le lundi matin ou à votre retour au travail. Rien de mieux pour rétablir 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.
- Levez-vous tôt le lundi matin et préparez-vous un bon déjeuner. Pourquoi ne pas vous rendre au bureau plus tôt que d'habitude? En ayant une longueur d'avance, vous aurez l'impression d'exercer un meilleur contrôle sur votre journée de travail.
- Prévoyez une activité agréable le lundi, par exemple, une rencontre avec un ami. Ou effectuez le lundi matin une partie de votre travail que vous aimez tout particulièrement.
- Faites un effort pour remonter le moral de vos collègues. Par exemple, laissez sur le bureau d'un collègue une note lui faisant un compliment.
- 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.
- Chaque lieu de travail possède 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 du temps avec cette personne et demandez-lui comment elle s'y prend pour combattre le cafard du lundi.

Quand le cafard du lundi dure toute la semaine…

Que faire si votre attitude négative à l'égard du lundi se prolonge durant la semaine? Comment gérer cette situation?

- Fixez-vous des buts quotidiens, hebdomadaires et mensuels. Au moment de rayer des buts de votre liste, vous éprouverez la satisfaction de les avoir réalisés. La plupart des gens ressentent une joie incomparable lorsqu'ils cochent le dernier point sur leur liste et constatent qu'ils ont terminé leur journée de travail ou un projet particulier. Lorsque vous vous fixez des buts, vous prenez le contrôle de votre travail. Vous ne comptez plus sur votre chèque de paye ou les compliments de votre supérieur immédiat pour goûter la satisfaction d'un travail bien fait. Si votre travail est

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services

plutôt routinier et si vous ne réussissez pas à 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.

- 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.
- Essayez de prendre une pause, à l'heure du lunch ou pendant la pause-café, afin de mieux refaire le plein d'énergie.

Que faire si vous n'aimez pas votre travail et que c'est la raison pour laquelle vous souffrez d'un cafard chronique le lundi? Par exemple, vous travaillez avec des ordinateurs, alors que vous aimeriez travailler avec des gens. En d'autres mots, votre travail ne vous convient pas. Explorez les autres possibilités qui s'offrent au sein de votre organisation : parlez-en à votre supérieur immédiat ou à un membre du personnel des ressources humaines. II est important de bien planifier et de préparer votre entrevue, de manière à communiquer effectivement vos idées.

Imaginez à quel point il serait agréable de vous amuser la fin de semaine et d'être heureux de retourner au travail le lundi.

décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.