



La névrose du dimanche

Par Frei Betto

Traduit par Alain Georges R. de Cullant

[Numéro 8, 2020](#)

Le psychothérapeute Viktor E. Frankl décrit la « névrose du dimanche » comme le vide existentiel qu'éprouve une personne lorsqu'elle rencontre des doutes sur la façon d'occuper la fin de semaine. Pendant les jours de travail la motivation vitale perdure. Mais le dimanche, les heures semblent longues... Et ce syndrome affecte principalement les retraités et les personnes âgées tous les jours de la semaine.

Cela s'applique actuellement à la longue période d'isolement domestique. Des recherches récentes suggèrent que l'achat d'anxiolytiques et d'antidépresseurs dans les pharmacies a augmenté. Il en va de même pour les boissons alcoolisées.

Cet orphelinat a à voir avec les amarres que l'être humain a perdus au cours du XXe siècle, marqué par la conquête de son autonomie. Jusque-là, les comportements étaient dictés principalement par le conformisme (je fais ce que la plupart font) ou par l'autoritarisme (ce que la tradition détermine que je devrais faire).

Le conformisme n'est qu'une suite de coutumes triviales. Mon grand-père, par exemple, a évité la névrose du dimanche autour d'une table, où il jouait aux cartes avec ses amis. Pour sa part, l'autoritarisme est la soumission à une institution, comme les religions, qui dicte ce qui est approprié ou non de faire, ce qui est vrai ou faux, la perdition ou la salvation.

Lorsque la personne ne s'adapte pas au conformisme ou ne se soumet plus aux traditions institutionnelles, l'autonomie est donnée avec le vide existentiel quand il n'y a aucun sens qui motive la vie de la personne.

Cependant, lors d'une quarantaine, qui n'a pas de date d'achèvement, la névrose du dimanche atteint une proportion alarmante pour ceux qui ne travaillent pas à distance et ne savent pas comment occuper leurs journées. On court le risque de rechercher l'une des deux soupapes d'échappement : la puissance et/ou le plaisir. Le pouvoir est symbolisé par l'argent, par le shopping compulsif. Et le plaisir, par l'ingestion exagérée de la nourriture et des boissons et la poursuite implacable de distractions virtuelles. Sur Internet, on fait plus souvent naufrage que l'on navigue.

Le syndrome a tendance à provoquer la colère. Un fort sentiment de « perte de temps ». La raison de vie de la personne est « là-bas » dans les activités hors de la maison qui étaient faites avant la pandémie. Et face à la solitude (même en compagnie de parents), on remarque le vide de « l'ici à l'intérieur » : sa subjectivité manque de discernement pour adopter une routine créative, une motivation qui le libère de la nostalgie de « l'avant » et, par conséquent, du risque de tomber dans une dépression.

La sortie est oser une réinvention de soi-même. Traiter l'exception comme une règle, l'« anormal » comme normal. C'est ce qui m'a sauvé psychologiquement durant mes quatre années de prison. Avec le corps à l'intérieur de la cellule, j'ai évité de garder ma tête dans la rue. J'ai mis en place un programme d'études et d'activités (spirituelles, artisanales, littéraires, physiques) qui m'a fait me sentir utile dedans et éviter l'anxiété de me voir libre dès que possible.

Frankl a raison : en toutes circonstances, ce qui compte dans la vie, c'est le sens qu'on lui donne.