



Katrina Onstad

OÙ EST PASSÉ MON WEEK-END?

Retrouver les bienfaits
du farniente



 LES ÉDITIONS DE
L'HOMME

INTRODUCTION

Le dépit du dimanche soir

La couette tirée sous le menton, un dimanche soir, à la lumière de sa lampe de chevet, mon fils me demande: «C'est tout ce qu'on a fait, ce week-end?»

— Oui, je réponds.

— Mais j'ai pas l'impression qu'on a passé un vrai week-end», me dit-il d'une voix dépitée, comme quand il se fait avoir en troquant une de ses cartes de base-ball, ou que la boîte de céréales est vide.

À douze ans, il me pose souvent cette question le dimanche (macabre tradition familiale) m'incitant à repenser à mon week-end, qui se résume le plus souvent ainsi: aller au hockey, envoyer un courriel professionnel, faire les courses, recevoir une avalanche de courriels en réponse au premier, faire les devoirs, aller au hockey, promener le chien, prendre le repas en famille, nettoyer, lancer une lessive, lire pour le boulot. Pour réussir à distinguer mon dimanche du samedi, il me suffit d'ajouter à cette liste un léger nettoyage des toilettes. Ça change un peu en été, il faut dire: les enfants jouent au soccer au lieu du hockey.

Pour la plupart des employés (reconnaissants) d'aujourd'hui, la semaine de travail n'a ni début ni fin clairement définis. L'ère du numérique imaginée par la science-fiction nous a rattrapés, malgré l'absence de robots majordomes et de la semaine de travail de trois jours, prédite par l'économiste John Maynard Keynes en 1928. Travailler plus que nous le faisons il y a dix ans est devenu la norme

pour la plupart des employés, et c'est tout juste si les machines conçues pour libérer notre temps nous en font gagner. Le week-end est devenu une extension de la semaine de travail, ce qui signifie, par définition, qu'il n'a plus rien d'un week-end. Nombre d'Américains travaillent aujourd'hui plus longtemps que la génération précédente, et la plupart travaillent des centaines d'heures de plus chaque année que leurs homologues des pays de l'Union européenne de statut économique similaire. Une étude publiée en 2014 par le Bureau national américain de la recherche économique rapporte que 29 % des Américains travaillent le week-end, contre 10 % des employés espagnols. Si les Espagnols aiment trop la vie pour que l'on tire de cette statistique une conclusion définitive, en voici une autre : même les Allemands, pourtant si studieux, sont moins nombreux à travailler le week-end, à 22 %. Les employés britanniques sont une exception parmi les Européens, accumulant presque autant d'heures travaillées le week-end que les Américains. Ils appellent cela la « maladie américaine ».

Je reconnais cette maladie. Il y a plusieurs années, lors d'une courte période pas très marrante, je fus jeune fille au pair. Pendant mes années d'après l'université, j'avais passé quelques mois cachée dans un village du littoral du nord de la France balayé par les vents. Chaque week-end, à ma connaissance, la France s'arrêtait. Personne ne travaillait. Personne – et l'amateur de galeries marchandes que j'étais en était abasourdie – ne magasinait. Le week-end se résumait à la Visite et à l'Activité. Trois gamins à nos basques, ma patronne – une mère célibataire – et moi rendions visite aux grands-parents, ou apportions des fleurs à une amie de la famille dans sa maison de retraite. Certains week-ends, des voisins passaient à la maison sans prévenir, la conversation puis le repas s'étirant une bonne partie de la soirée. Il y avait toujours une sortie au programme : promenade sur la plage, balade à vélo, flânerie dans les rues d'un village voisin, lèche-vitrines de boutiques fermées. On pouvait regarder, mais pas acheter. Ces journées du week-end prenaient des airs de rituel, ancrées dans la culture ; quelque chose de sacré. Le temps semblait ralentir. C'étaient des week-ends propices à l'imagination, riches d'expériences, une vraie coupure avec ce qui avait précédé et ce qui allait suivre, le lundi.

Maintenant que j'ai des enfants et un boulot d'auteure qui déborde sur mes journées, mes samedis ressemblent comme deux gouttes d'eau à mes mercredis. Parfois, de fait, mes samedis sont plus chargés. Le week-end, je réponds toujours aux demandes que me transmettent

par courriel mes clients et mes sources, même en dehors des heures de travail. Mais est-on jamais en dehors des heures de travail ? J'ai déjà assisté à des matchs de soccer où les parents pianotent sur leur iPad entre deux encouragements de pure forme. « Lundi, enfin ! » plaisante une amie devant l'école un lundi matin, troquant avec gratitude la myriade d'activités et de jeux avec les autres enfants contre le calme relatif du bureau.

Cette vie de travail sans limites n'est plus l'apanage des professionnels indépendants, ni le domaine des stars du barreau aux honoraires exorbitants ou de la classe créative des pionniers de la Silicon Valley. En cette période d'après-récession, le travail s'est fragmenté en un patchwork de petits boulots à temps partiel pour beaucoup d'entre nous, sans grille d'emploi du temps clairement définie au cours de la semaine. Mon mari est prof, et il passe ses soirées et ses week-ends à faire des va-et-vient entre les courriels de parents et d'étudiants angoissés, et ses obligations analogiques, comme la correction des copies et la préparation des cours. « C'est comme si on était tous médecins, désormais, toujours d'astreinte », lui dis-je, penchée sur le seuil de la porte, tard un soir, habituée à le voir de dos tandis qu'il tape sur le clavier de son ordinateur. « Des médecins à la petite semaine. »

Il y a trop de week-ends où l'Activité est reportée. Où la Visite est reportée. Où le plaisir et la contemplation sont reportés. « Le dimanche soir est le nouveau lundi matin », proclame en titre le *Boston Globe*, notant que beaucoup d'employés prennent de l'avance sur le lundi matin en passant leur dimanche soir à écumer leur boîte de courriels. Le recruteur et le spécialiste du capital-risque, interrogés dans l'article, avancent piteusement les mêmes raisons pour expliquer ce qui les pousse à sacrifier leur dimanche soir : « Puisque tous les autres le font, il vaut mieux que je m'y mette, moi aussi. » Personne ne veut être à la traîne, alors on court, on se hâte, et les jours défilent.

Pour cette façon flagrante de négliger notre temps de loisir, Aristote nous blâmerait. Selon lui, le temps de loisir n'est pas seulement ce que l'on fait en dehors de notre activité rémunérée. Cela ne consiste pas à faire le vide dans sa tête ni à s'atteler aux tâches ménagères – à passer le week-end devant la télé ni à faire le tri dans sa penderie. Le temps de loisir est une nécessité dans toute existence civilisée. Le loisir est propice à la réflexion, la contemplation et la pensée, loin de la servilité des obligations. Mais aujourd'hui, le loisir est associé à la paresse, mot synonyme d'inanité et de privilège. À un moment donné, l'austère philosophie protestante est devenue réalité, quand

elle n'est pas carrément un mantra : « Vivre pour travailler », et non « Travailler pour vivre ». Pour comprendre le degré d'avilissement de l'idée même de loisir, il suffit de penser à ce que les Anglo-Saxons appellent le *leisure suit*² – ce douteux crime de lèse-majesté vestimentaire, atrocement démodé.

JE RÉCONFORTE MOLLEMENT MON FILS. Mais je partage son sentiment : il m'a manqué quelque chose ; une profonde absence altère mon corps et mon esprit. Je me souviens de mon excitation, quand j'étais petite, à l'approche du week-end le vendredi matin, devant l'infinité des possibles qui s'offrait à moi. Les amis de mes parents, et mes amis, remplissaient la maison. Les mauvaises émissions de télé n'attendaient que moi dans la pénombre du petit matin. Je me souviens surtout que je m'ennuyais, et que dans ces moments d'ennui, je prenais un stylo et du papier, et m'apercevais qu'écrire me procurait plus de plaisir que n'importe quel sport que j'avais pu pratiquer ou dessin que j'avais pu faire. Le temps n'était pas compté, il entraînait en expansion, devenait un espace à explorer.

Ces moments d'exaltation lors du week-end sont plus rares, désormais, et pas seulement parce que je suis plus vieille, et moins prompte à l'émerveillement. Le temps me file entre les doigts, mes journées et mes soirées se résument à du travail et une interminable série de tâches domestiques qui me rendent acariâtre et méconnaissable. En 2013, un sondage révélait que 81 % des Américains interrogés déclaraient avoir le *blues* du dimanche soir. Cette mélancolie n'est sans doute pas seulement liée à la perspective de la semaine de travail qui s'annonce, mais à toutes les occasions manquées – au fait d'avoir une fois de plus dilapidé son week-end.

Après avoir passé trop de dimanches soir à éteindre la lampe de chevet de la chambre de mes enfants en m'excusant pour la nullité des deux jours précédents, avant d'aller m'écrouler d'épuisement, j'ai décidé de m'attaquer pour de bon à la question du week-end : pourquoi il n'est plus ce qu'il était, et ce que cela implique de vivre sans. Au début de mon enquête, deux choses me sont clairement apparues : je ne suis pas la seule à être dépitée le dimanche soir, et des gens plus intelligents que moi se battent pour préserver le week-end – et ils y arrivent. J'ai discuté avec des gens qui protègent féroce­ment leurs week-ends pour faire ce qu'ils aiment. Il y a des P.-D.G. qui remodèlent leur semaine de travail pour passer du temps avec leur famille,

2. « Tenue de loisir », ou survêtement (NdT).

des entreprises à succès qui commencent à proposer la semaine de quatre jours de travail et des sociétés qui demandent désormais à leurs employés de laisser leur téléphone le vendredi soir, pour le récupérer le lundi matin. Shonda Rimes, scénariste, productrice et réalisatrice, créatrice de séries à succès comme *Grey's Anatomy* ou *Scandal*, ne répond plus à ses courriels le soir ou le week-end – et c'est une mère célibataire avec trois enfants, en plus d'avoir un emploi du temps aussi chargé que la moyenne des chefs d'État. Il faudrait que tout le monde fasse ce qu'elle dit.

J'ai parfois tenté de suivre l'exemple de ces gens qui entretiennent un nouveau rapport au temps, où les loisirs sont aussi précieux que les biens matériels ou les honneurs professionnels. Il se passe quelque chose d'intéressant, quand on retrouve ses week-ends : on retrouve l'abandon de soi propre à l'enfance, et l'impression que tout est possible. On déterre la personnalité qu'on avait enfouie sous le travail. On découvre qu'un week-end épanouissant est le meilleur moyen de mener une vie épanouissante.

Ce livre explique comment nous avons gagné le week-end, et comment nous l'avons perdu. Mais surtout, ce livre explique comment le retrouver.

Qu'est-ce qu'un week-end ?

« Qu'est-ce qu'un week-end ? » souffle la comtesse douairière, cette grincheuse qui ne mâche pas ses mots dans la série *Downton Abbey*. Ces mots ont été élus dialogue préféré de toute l'histoire de la série par ses téléspectateurs ; ils sont prononcés par Maggie Smith au cours d'un dîner de la famille Crawley dont les membres resplendent dans leurs robes ornées de perles ou leurs fracs, tandis que le valet (surmené) fait le tour de la table, saucière à la main.

L'action de cette série produite par PBS se déroule au début du ^{xx}e siècle et montre le lent déclin d'une famille anglaise au fil de décennies où la société aristocratique laisse place à une ère moderne plus égalitaire. La phrase de la comtesse douairière fait rire parce que, pour la noblesse britannique, l'idée d'une semaine divisée en journées de travail et de loisir est incompréhensible – une abstraction. Elle n'a tout simplement aucune raison d'être. Dans les couloirs d'abondance où frayaient les Crawley, c'est tous les jours dimanche – pour reprendre les paroles de Morrissey – du thé, des commérages, et des demandes comme « M^{me} Hughes, nettoyez le buste en marbre du comte de Carnarvon, aujourd'hui. Il manque de brillant. »

La phrase de la comtesse douairière marque le public d'aujourd'hui parce que nous aussi nous posons la question « Qu'est-ce qu'un week-end ? » – mais pour des raisons bien différentes. Il y a cent ans, les travailleurs faisaient grève, manifestaient et versaient le sang pour gagner le droit au week-end. Aujourd'hui, beaucoup ne se

souviennent même plus la dernière fois qu'ils ont pris deux jours de repos d'affilée, alors même qu'ils en ont légalement le droit.

L'effacement du week-end va de pair avec la nouvelle organisation du travail. Elle est loin l'époque du contrat à durée indéterminée au sein d'une même entreprise, de la fidélité mutuelle pendant des décennies et de la montre en or qui nous est offerte au moment où l'on prend sa retraite; la sécurité du travail est une relique du passé, comme une baratte, ou une bouillotte. Pour beaucoup, le travail est une source douloureuse d'insécurité, un patchwork de contrats d'intérim ou une série de petits boulots qui s'ajoutent à un revenu insuffisant. D'un balayage du pouce, notre téléphone peut faire surgir un ouvrier: s'il faut faire remplacer un bouton de porte ou se faire livrer un micro-ondes, appelez TaskRabbit, service de petits boulots; si vous êtes invité à un mariage, appelez Glam Squad, service de maquilleuses et de coiffeuses qui interviennent à la demande. L'oisiveté des uns fournit du travail aux autres. Il est bon de se souvenir que derrière chaque balayage du pouce sur un écran, il y a des gens d'astreinte vingt-quatre heures sur vingt-quatre et sept jours sur sept, dont l'emploi du temps est constamment susceptible de changer. Pour certains, cette fluidité est libératrice; pour d'autres, elle marque la fin du week-end.

Avec le déclin de l'industrie et l'ascension de ce qu'on appelle le travail de la connaissance, les idées, pas les appareils, sont la spécialité des travailleurs en col blanc. Mais les idées, par nature, sont difficiles à quantifier; une idée n'a pas vraiment de début ni de fin. Comme le travail. Nous devons à l'économiste C. Northcote Parkinson la «Loi de Parkinson sur l'efficacité au travail», qui stipule que «si vous disposez d'un certain temps pour faire un travail, vous aurez tendance à utiliser la totalité du temps imparti pour accomplir ce travail». La phrase est tirée d'un essai humoristique publié en 1955 dans *The Economist*, mais n'est drôle que parce qu'elle est vraie: le travail ressemble à un poisson rouge qui grandit à la taille de son bocal. Le travail finit toujours par prendre toute la place. Et quand nous sommes numériquement connectés en permanence avec le bureau, jour et nuit, le travail devient pratiquement sans limite. Nous ne sommes limités par aucun bocal, et le poisson rouge grandit dans des proportions monstrueuses, dignes d'un film d'horreur. *L'Attaque du poisson rouge du travail* – un film que personne n'a envie de voir.

Mais la perspective de prendre deux jours de repos semble une folie dans une économie moribonde où la compétition est féroce

autour du moindre boulot – même les plus médiocres. L'insécurité du travail est un fort indicateur de problèmes de santé et accroît le risque de dépression. Elle s'insinue dans le corps comme une maladie, cette impression d'être constamment en compétition avec un hypothétique remplaçant (probablement « délocalisé »; probablement robotique) comme avec le type du bureau voisin qui semble ne jamais avoir besoin de partir plus tôt que prévu parce qu'il a rendez-vous chez le médecin, ni ne jamais s'en aller avant 20 heures le vendredi.

Pour les employés les plus chanceux, la relation au temps de loisir est compliquée parce qu'ils aiment leur travail. Nous avons tous eu un jour l'impression de nous plonger dans la myriade de satisfaction que nous procure notre travail; nous éprouvons du plaisir dans l'accomplissement d'une tâche et l'afflux continu de travail. Un des autres effets de la mondialisation de l'économie est que la plupart des aspects rébarbatifs du travail en col blanc ont été éliminés par les smartphones et – même si c'est ennuyeux – sous-traités à des travailleurs délocalisés. Un certain type de travailleur de la connaissance pourrait soutenir que si nous travaillons plus, c'est parce que le travail n'est plus si difficile qu'avant. Si on a la chance de faire un travail qui réclame réflexion et créativité, alors le fait de travailler de longues heures tout au long du week-end ne nous donne pas l'impression de perdre au change; cela donne parfois l'impression de n'être même pas du travail. Il arrive même qu'on s'enorgueillisse de ne pas s'accorder de repos, ni profiter du week-end. Faire savoir au bureau qu'on travaille de longues heures le week-end peut être une stratégie – même inconsciente – pour gérer la peur de perdre son travail, une police d'assurance contre le licenciement en période de réduction d'effectifs.

Et si tout ce travail déformait notre vision du monde, voilait notre perception de ce qui compte, agissait un peu comme... un lavage de cerveau? Bienvenue dans le « culte du travail », qui n'a rien de marquant, comme culte, qui est dépourvu de sexe et de drogue. Dans ce culte-là, les employés ont accepté de travailler cinquante, soixante, quatre-vingts heures par semaine sans prendre de week-end, sans remettre en question leur situation, ou pire, en y voyant une preuve de réussite. Alors qu'en fait, on est plus productif en travaillant moins. Les personnes surmenées qui manquent de repos sont de mauvais employés. Elles commettent des erreurs. Elles font un burn-out. On ne veut pas qu'elles s'occupent de nos enfants, et on veut encore moins passer du temps avec elles parce qu'elles sont ennuyeuses. Mais surtout, les membres du culte du travail passent à côté de leur propre vie.

Un week-end est une coupure qui nous rappelle que nous sommes plus qu'un simple employé. C'était la promesse originelle du sabbat : Dieu prescrivant un jour loin de la monotonie du travail. L'Exode est plein de passages où le méchant patron Pharaon sermonne les esclaves à propos des briques qu'ils sont forcés de transporter en d'incessantes allées et venues dans ses entrepôts en permanente expansion : « Vous êtes paresseux ! Paresseux ! Allez travailler ! Vous ne fabriquerez pas moins que votre quota de briques quotidien ! » Mais Dieu a d'autres idées, et quand Il libère son peuple, Il demande un jour de repos, comme celui qu'Il a pris le septième jour, fatigué par tant de créations. Il intègre le sabbat aux commandements pour rappeler que la vie ne se résume pas à la production, ni à sa jeune amie, la consommation. Il introduit de l'humanité dans la semaine.

Une brique est un incontestable fardeau, mais le plus souvent, aujourd'hui, le travail ne laisse aucune trace sur le corps ; il nous brise l'âme, ce qui est une forme d'usure invisible. Le résultat est palpable : le surmenage mène à l'épuisement, voire à la dépression et au suicide. Peut-être continuons-nous dans un état proche du syndrome de Stockholm parce qu'accepter les agressions répétées du travail est une technique de survie, une illusion pour aller au bout d'un nouveau mois, d'une nouvelle année. Mais si notre occupation devient une préoccupation permanente – tous les week-ends – nous risquons de passer à côté de notre vie ; de nous contenter de faire, au lieu d'être. Même quand on aime son travail, à quoi bon ? Que représente une semaine trop remplie pour nous interdire quarante-huit heures de régénération ? Qu'est-ce qu'une vie sans répit ?

TOUT EN RÉFLÉCHISSANT À la question de mon fils, je me suis assise devant mon ordinateur portable pour faire une rapide évaluation informelle de mes bons et de mes mauvais week-ends. Trois colonnes : vendredi, samedi, dimanche. Puis les activités, pour autant que je m'en souviene. Les voilà, couchées sur le papier dans toute leur monotonie, malgré la dose occasionnelle de plaisir qu'elles me procuraient. Il y avait les activités pour les enfants (hockey, après-midi avec les amis) ; les tâches domestiques (ménage, courses, lessives... un tas de lessives) ; travail (courriels, relecture d'articles, factures) ; un peu de plaisir (resto, visite de K. de Calgary, balade au bord de l'eau) ; et retour aux tâches domestiques (réaménagement du sous-sol, achat d'une nouvelle paire d'espadrilles pour le petit parce que de nos jours, c'est comme si les chaussures de course étaient fabriquées en papier).

Quand j'ai passé en revue les week-ends de ces derniers mois (sans tenir compte des escapades occasionnelles et des événements exceptionnels), j'ai vite constaté que les moins gratifiants se ressemblaient tous : corvées ménagères, courses, travail, écrans. À répétition.

Mais les meilleurs week-ends incluaient toujours quelques éléments clés, avec des variantes : connexion, plaisir, loisirs, nature, créativité. Il m'est impossible d'imaginer un week-end qui me permette de satisfaire à toutes ces activités, à moins de passer, comme dans mon rêve, à la semaine de travail d'un seul jour pour que mes week-ends en fassent six (appelez-moi si vous savez comment y parvenir). Mais j'ai pu constater qu'avec un peu d'application quelques-uns de ces ingrédients pour passer un bon week-end sont accessibles à tous.

Quand j'ai commencé l'écriture de ce livre, je voulais comprendre ce qui constitue un bon week-end en discutant avec ceux qui les prennent. Je pensais pouvoir poser un regard objectif, journalistique, sur la situation, mon carnet à portée de main. Mais très vite, j'ai compris qu'il me faudrait prendre exemple sur ces spécialistes du week-end. Au cours de l'année qui me fut nécessaire pour écrire ce livre, je suis passée du statut d'observatrice épisodique d'un bon week-end, à celui de participante occasionnelle, puis à celui de convertie (même s'il reste du travail, puisque j'ai passé un tas de samedis, ces derniers temps, à répondre à mes courriels et à regarder les trois épisodes du *Seigneur des anneaux*... bon, d'accord, à les revoir). Il s'avère qu'il y a une multitude de façons de passer un bon week-end, mais que les contours sont les mêmes : le vrai temps de loisir ne consiste pas simplement à se distraire, mais à faire quelque chose qui a du sens. Un bon week-end est ouvert à la beauté. Un bon week-end inclut une part d'indécision. Un bon week-end peut passer par un million de chemins différents, mais implique toujours de lever le pied et d'échapper à la frénésie de la vie moderne. La période que nous vivons est définie par ce que David Levy, professeur à l'école de l'information de l'université de Washington, appelle « la philosophie de vie qui consiste à vouloir plus, plus vite et mieux ». La révolution industrielle a imposé l'idée qu'il faut toujours « optimiser la vitesse, le rendement et l'efficacité ». Aujourd'hui, la technologie et l'économie mondialisée qui ne dort jamais ont accéléré ce qui était déjà épuisant. Avoir plus, et l'avoir plus vite et mieux, prend du temps. On peut avoir tout ce qu'on veut, mais manquer de temps. Voilà pourquoi le week-end est plus important que jamais : c'est le tournant de la semaine, décrété pour ralentir le temps.

Réussir à protéger quarante-huit heures d'affilée à notre époque est digne d'un superhéros. Cela demande du courage. Mais quand on est capable de tenir la frénésie à distance, rien que pour deux jours, on crée un espace pour toutes sortes d'expériences qui n'ont rien à voir avec le succès et l'acquisition, mais avec cette humanité que le sabbat eut pour mission de protéger.

En entendant la question de la comtesse douairière, le valet aurait dû cesser de servir la sauce et répondre en notre nom à tous : le week-end, c'est quand nous levons le pied pour nous souvenir de ce qui compte.

Grandeur et décadence du week-end

Nous avons inventé le week-end de la même façon que nous avons inventé la semaine. La terre met un an pour tourner autour du Soleil, 365,25 jours. Le soleil se lève et se couche en vingt-quatre heures. Mais la semaine est une invention humaine, arbitraire, une substance introuvable dans la nature. Ce cycle de sept jours dans lequel nous inscrivons nos rendez-vous, marquons les anniversaires et surchargeons notre calendrier électronique – calé entre les quarante-huit heures de liberté promise – ne nous donne un cadre que parce que nous l'avons inventé.

Le week-end commence alors, avec sa litanie bien-aimée de chiffres sept. De sept bien propres et lisses, comme celui de nos nains préférés, des péchés capitaux ou des femmes de Barbe-Rousse. Les civilisations anciennes adorent le sept : les Babyloniens voyaient sept corps célestes, et chargeaient ce nombre d'un sens mystique, y recourant pour les incantations et les exorcismes. Sept est un nombre particulier : le seul qui ne soit ni un multiple ni un diviseur des autres nombres compris entre un et dix.

Cette idée très ancienne, selon laquelle le chiffre sept est synonyme de totalité et d'unicité, se retrouve dans l'à peine moins ancienne liturgie juive (peut-être parce que les Juifs étaient exilés à Babylone, où ils s'imprégnaient des pratiques astrologiques

mésopotamiennes). Dans l'Ancien Testament, quand Dieu ordonne le repos le septième jour, Il ne rigole pas : « Celui qui fera quelque ouvrage le jour du sabbat sera puni de mort. »

Bien sûr, ce ne sont pas seulement les menaces de mort qui ont poussé la plupart des religions à protéger un jour sur sept. L'être humain a profondément et incontestablement besoin de repos. Les hindous, les bouddhistes, les taoïstes incitent tous à prendre un jour de repos. L'empereur romain Constantin modifia le calendrier pour mettre l'accent sur le dimanche comme jour du sabbat, décision d'un chrétien converti cherchant à distinguer la nouvelle Église du judaïsme. Le prophète Mahomet décréta que les musulmans avaient besoin de consacrer un jour sur sept à la prière et la congrégation, et le vendredi fut choisi ; certains universitaires soutiennent que c'est parce que samedi et dimanche étaient déjà pris et qu'il y avait une petite compétition à trois pour attirer les païens indécis tant convoités. *Jumu'ah*, comme on appelle la prière publique du vendredi, n'est pas à proprement parler un sabbat, puisque le travail ne cesse que pendant un court moment, une heure de prière et un sermon. Mais pendant cette heure, les magasins ferment et une communauté se rassemble, même si la plupart des fidèles reprennent leurs activités quotidiennes dans la foulée. Les trois religions monothéistes ont donc consacré un jour par semaine pour sa portée spirituelle et l'ont dissocié du travail, et ces trois jours se suivent : vendredi, samedi, dimanche. Les contours du week-end sont gravés dans le sacré.

En 1725, la plupart des colonies américaines avaient voté une législation relative au sabbat interdisant le travail du dimanche, mais les six autres jours commençaient et finissaient souvent dans l'obscurité pour la classe prolétaire. Les journaux publiaient fréquemment des éditos anonymes écrits par des travailleurs protestant contre leurs horaires interminables et leur salaire ridicule, y compris un dans *The Philadelphia Independent Gazetteer* par « un vieux mécano » qui se plaignait, en 1784, que les gens comme lui ont « à peine le temps de se familiariser avec les véritables intérêts du pays ». Le mécano était trop épuisé après une journée de quatorze heures de travail pour boire une bière, sans parler de contribuer à l'amélioration de la république. Inscrire ses doléances dans le cadre de la construction de la nation était peut-être plus facile et efficace auprès du pouvoir en place au XVIII^e siècle que la stratégie individuelle plus contemporaine que nous sommes nombreux à défendre dans nos rêves : « S'il vous plaît, patron, laissez-moi rentrer chez moi avant 20 heures pour que je puisse dîner

Ce livre explique comment **nous avons gagné le week-end**, et comment **nous l'avons perdu**.
Mais surtout, ce livre explique **comment le retrouver**.

Il est loin, le sacro-saint week-end dédié au repos. Regardez un peu à quoi ressemble le vôtre. Il y a fort à parier qu'un enchaînement d'obligations, d'invitations, de courriels et de notifications a pris le pas sur votre temps libre. En effet, la plupart d'entre nous travaillons davantage qu'il y a dix ans et le week-end est devenu pour certains une extension de la semaine de travail. Sans répit pour recharger nos batteries ou se changer les idées, tous les aspects de nos vies écopent : notre santé se détériore, la qualité de nos relations personnelles se dégrade et notre productivité est en chute libre.

Lasse d'être une victime du blues du dimanche soir, la journaliste primée Katrina Onstad conteste dans cet ouvrage la philosophie de la productivité à tout prix. Elle explore l'histoire, l'anthropologie et la psychologie du week-end heureux. En repensant notre rapport au temps, elle propose une multitude de conseils pour récupérer ces bénéfiques et précieuses 48 heures.



Katrina Onstad est une journaliste canadienne dont les écrits, récompensés à maintes reprises, se sont retrouvés dans les pages du *New York Times*, du *Guardian*, du *Globe and Mail* et d'*Elle*. Elle écrit également des romans, dont *La vie rêvée des gens heureux*, sélectionné pour le Giller Prize et finaliste du Toronto Book Award. Elle vit à Toronto avec sa famille.

