

Pourquoi ce blues du dimanche soir ?

Souvent anodin, ce mal-être de fin de week-end peut aussi être le signe de la présence de difficultés plus profondes.

SARAH TERRIEN @sarah_terrien

PSYCHO Ventre noué, mains moites, gorge serrée... Voici venu le dimanche et, pour certains, son cortège de symptômes annonciateurs du lundi. L'intensité et la durée de ces manifestations anxieuses permettent de mieux identifier la problématique qui se cache derrière ce blues du dimanche soir. « Si cet état arrive au cours de la soirée sans que cela ne crée de grosses angoisses ni n'affecte le sommeil ou l'alimentation de la personne, il faut relativiser. Cela est normal d'avoir la nostalgie d'un bon moment que l'on a passé pendant le week-end et de ne pas avoir envie d'en sortir », rassure Pauline Odin, psychologue clinicienne.

Accepter ces petites variations de l'humeur est essentiel, insiste la spécialiste : « Les émotions négatives font partie de la vie, il ne faut pas chercher à tout prix à les fuir car cela peut avoir l'effet contraire et les renforcer. Plus on les accepte, plus on apprend à se connaître et à mieux gérer nos émotions et nos pensées. »

Guillaume Fond, psychiatre aux hôpitaux universitaires de Marseille, enseignant-chercheur à Aix-Marseille Université et auteur (il s'est intéressé au burn-out dans *Voyage au cœur de la souffrance*, aux Éditions JC Lattès) met en avant la possibilité que ce blues du dimanche soir soit la conséquence de vivre dans une société qui a perdu l'habitude de s'ennuyer : « Le dimanche, c'est le jour de repos, on a plus de temps pour s'introspecter, c'est-à-dire contempler nos pensées et nos émotions. Et pour les personnes qui le reste de la semaine sont continuellement en mouvement, ce moment de vide peut être déprimant. » Le psychiatre conseille de pratiquer quotidiennement la méditation pleine conscience. Un exercice de l'esprit qui contemple la façon dont se forment nos pensées et nos émotions. Cette habitude, que l'on peut intégrer dans un rituel du matin ou du coucher, permet « d'apprendre à distiller de la pleine conscience dans notre vie quotidienne pour, lorsque l'on est face à ce vide, ne pas éprouver d'angoisse ou de dépression », précise Guillaume Fond.



COLL. PERSONNELLE

Parfois, on interprète une baisse d'énergie comme le blues du dimanche soir alors que c'est juste que l'on s'est mal alimenté depuis le vendredi soir.

GUILLAUME FOND, PSYCHIATRE

Autre piste d'explication : l'hygiène de vie qui peut être modifiée au cours du week-end. Un grand nombre de personnes se mettent en dette de sommeil durant la semaine et font la grasse matinée le week-end, pensant récupérer. Erreur ! « Changer de rythme dérègle l'horloge biologique, met en garde Guillaume Fond. La sérotonine, l'hormone du moral, est grignotée pendant le sommeil donc, en dormant trop, on est plus déprimé la journée. »

Pour éviter d'accumuler trop de fatigue au cours de la semaine, le psychiatre conseille de se coucher plus tôt et de favoriser les activités monosensorielles, comme l'écoute d'un podcast ou la lecture, plutôt que de regarder la télé qui maintient l'esprit éveillé en stimulant à la fois la vue et l'ouïe. L'alimentation a également son importance : « Manger trop gras, trop sucré peut influencer l'humeur. Et parfois, on interprète une baisse d'énergie comme le blues du dimanche soir alors que c'est juste que l'on s'est mal alimenté depuis le vendredi soir. » Autre

conseil du psychiatre, éviter les sauteries trop arrosées : « Cela est physiologique et a été prouvé sur les rats. On nomme cela l'effet rebond. » En revanche, commencer le dimanche avec une séance de sport est une très bonne idée car, lors de la pratique d'une activité physique, « le corps libère des endorphines et cela permet de se sentir mieux », développe Guillaume Fond.

Identifier les angoisses

Parfois, ce blues du dimanche soir peut se transformer en véritable enfer. Si le mal-être arrive dès le dimanche matin, gâche la journée et ne s'apaise pas le lundi, il faut identifier les angoisses qui se cachent derrière en se demandant : « Et si c'est plutôt de la déprime ou de l'anxiété ? C'est-à-dire, est-ce que je suis plutôt tourné vers le passé et nostalgique du week-end qui prend fin, ou plutôt vers le futur avec une anxiété de retourner au travail et/ou de me séparer de ma famille par exemple ? », conseille Pauline Odin. Des questions plus précises peuvent aider à trouver la

source de ce mal-être et pour cela il faut « s'interroger sur les différents facteurs, comme : Ai-je peur de mal faire mon travail ? Suis-je victime de harcèlement ? Est-ce que je ne me sens pas à la hauteur ? Ai-je peur de ne pas être apprécié ? etc. », préconise la psychologue.

Si chez les enfants ce mal-être doit attirer l'attention sur la présence d'éventuelles difficultés scolaires, harcèlement ou souffrance à l'école, chez les adultes il peut être le signe d'un épuisement professionnel. « Dans le burn-out, les symptômes s'améliorent durant le week-end et les congés et c'est l'anticipation de la reprise du lundi qui est stressante », alerte Guillaume Fond. Et pour le psychiatre, une chose est certaine : « Le blues du dimanche soir peut être révélateur de vraies questions sur des choix de vie. Et si, en permanence, vous esprit vous renvoie que vous n'êtes pas heureux de démarquer une nouvelle semaine, il faut peut-être penser à ce que vous devez changer dans votre vie du lundi au vendredi. » ■



« Mary Typhoïde », vingt-six ans en quarantaine

SOLINE ROY @so_sroy

LE MOINS que l'on puisse dire, c'est que George Albert Soper ne se distinguait pas par son tact. « Vous ne seriez pas là où vous êtes si vous n'aviez pas été si entêtée. Aussi, cessez d'être bornée et soyez raisonnable », assène l'épidémiologiste en ce printemps 1907 à celle qu'il a, quelques semaines plus tôt, qualifiée de « tube à culture » avant de réclamer son enfermement. S'attendait-il à recevoir un sourire en accusant (certes à raison) une femme en pleine santé d'avoir transmis la typhoïde, qu'elle dit n'avoir jamais eue, et en lui demandant à la première rencontre un échantillon de ses selles ?

Il faut dire que Mary Mallon, cuisinière de son état, vient de donner du fil à retordre à l'ingénieur sanitaire au département de la Santé de la ville de New York. Née en Irlande en 1869, émigrée vers 1884 aux États-Unis, elle est en 1907 « au faite de ses facultés, physiques et mentales », raconte Soper en 1939 dans le *Bulletin of the New York Academy of Medicine* (la traduction est publiée aux Éditions Allia). Grande, athlétique, « elle tirait fierté de sa force et de son endurance » et « son esprit tenait clairement (...) du caractère masculin ». Mary est aussi très seule : elle n'a plus de famille, change sans cesse d'employeur, et son caractère taciturne l'empêche de frayer avec les domestiques qu'elle côtoie.

C'est après une longue traque que George Soper a retrouvé sa trace. À l'origine de sa quête, un mystère : durant l'hiver 1906, il est appelé à l'aide par George Thompson, propriétaire d'une villa à Oyster Bay, lieu de villégiature de la riche société new-yorkaise. L'été précédent, il a loué sa propriété à l'avocat Charles Warren. Mais entre le 27 août et le 3 septembre, six des onze occupants de la maison sont tombés malades : une des filles de la famille, plus deux bonnes, la mère, une autre fille et le jardinier. En cause, la fièvre typhoïde. Une maladie infectieuse qui se transmet par l'eau et l'alimentation souillées par les selles d'une personne infectée. La typhoïde, qui tue alors 10 % de ses victimes, n'est pas rare chez les indigents des villes et quelque 3000 cas ont été rapportés à New York en 1906. Mais pourquoi cette famille aisée, au sein d'un village où la maladie ne sévit habituellement pas ?

L'enquête menée par les services d'hygiène n'a pas permis d'identifier formellement la cause de l'épidémie et Soper reprend tout de zéro. La propreté de l'eau consommée dans la maison et du système de vidange est avérée. Le dernier cas de typhoïde dans la maison remonte à 1901, les lieux ont depuis été correctement désinfectés, durant l'été la famille n'a fréquenté aucune personne ayant eu la maladie dans les mois précédents. Le lait consommé ici est le même que chez les autres habitants du village, et les malades ont mangé les mêmes fruits et légumes que les membres de la maisonnée épargnés par l'épidémie. Un temps, Soper soupçonne des coquillages achetés sur la plage à une vieille Indienne ; mais, explique l'épidémiologiste dans le *Journal of the American Medical Association* où il détaille son enquête par le menu, « si les clams étaient responsables de l'épidémie, on ne voit pas pourquoi la fièvre aurait été confinée à cette maison » alors qu'ils sont très consommés par les habitants du coin. La famille ne semble en outre pas en avoir mangé après le 15 juillet, soit six semaines avant l'apparition du premier cas.

« Un événement qui rompait avec la routine adoptée d'ordinaire par ce foyer

HISTOIRES DE MÉDECINE



Illustration parue dans la revue *The New York American* en juin 1909. THE NEW YORK AMERICAN/DOMANIE PUBLIC

parfaitement réglé était, selon toute probabilité, survenu peu de temps avant le début de la crise», estime donc George Soper, qui s'interroge sur la vie domestique de la famille. Et soudain... bingo ! Mary Mallon, « bonne cuisinière » mais « pas particulièrement propre », selon la maîtresse de maison, a été embauchée le 4 août. Soit trois semaines avant l'éclatement de l'épidémie. Ses mains mal nettoyées ont pu transmettre, via la nourriture, des germes présents dans ses intestins. Il y a certes « peu de nourriture manipulée par une cuisinière qui ne soit pas ensuite portée à une température suffisante pour devenir inoffensi-

ve », mais Mary a servi une crème glacée aux pêches fraîches. « Il n'y a pas de meilleur moyen pour une cuisinière de propager des microbes répandus sur ses mains et de contaminer une famille », juge Soper. Mary Mallon ne semble pas avoir été malade, mais « l'hypothèse des porteurs n'était pas entièrement nouvel-

le dans mon esprit », se souvient George Soper en 1939, même s'il n'a en 1907 pas encore connaissance des travaux publiés en Allemagne en 1903 sur « le rôle probable des porteurs sains dans la propagation de la typhoïde ».

Soper est sûr de son fait et recherche Mary, qui a quitté son emploi depuis déjà six mois. Il découvre que dans les dix années précédentes, la cuisinière a officié dans au moins huit familles, dont sept ont été frappées par la typhoïde... L'épidémiologiste la rencontre dans une maison de Park Avenue qui pleure l'unique enfant de la famille emportée par la typhoïde, et dont la lingère est à l'hôpital. « Mon premier échange avec Mary se déroula dans la cuisine de cette maison. » Quand Soper lui dévoile ses soupçons, le sang de la cuisinière ne fait qu'un tour : « Elle brandit une fourchette à viande et avança dans ma direction. » Il tente à nouveau de la rencontrer chez « un homme à l'apparence peu recommandable » chez qui Mary passe ses soirées, mais elle se met en colère et ne voit quel que lien que ce soit avec la typhoïde. Soper signale alors l'affaire aux autorités sanitaires de New York et leur recommande de mettre Mary en détention : il dénombre 26 cas de fièvre

typhoïde, dont un mort, dans les familles où a officié la cuisinière. Une ambulance finira par être envoyée avec trois policiers sous les ordres d'une inspectrice des services sanitaires, le Dr S. Josephine Baker. Mary Mallon s'enfuit par l'arrière-cuisine et ne sera retrouvée que plusieurs heures plus tard, tapie derrière la maison voisine, trahie par « un petit morceau de tissu vichy coincé dans la porte d'un cabinet de toilettes extérieur ».

Mary Mallon est placée à l'isolement sur l'île de North Border pendant trois ans. Des prélèvements de ses selles sont réalisés, et, sur 163 échantillons, 120 révèlent la présence de la bactérie. Plusieurs médicaments lui sont délivrés, en vain, et la seule proposition qui lui est faite (et qu'elle refuse) est d'ôter sa vésicule biliaire, dont on pense qu'elle abrite la typhoïde. Enfin libérée contre la promesse de ne plus œuvrer comme cuisinière, Mary, qui n'a pas d'argent, disparaît et se fait réengager sous un faux nom. Soper la débusquera une seconde fois, cinq ans plus tard, à l'hôpital pour femmes de Sloane où elle travaille et où plus de vingt cas de typhoïde ont été dénombrés parmi le personnel. Mary, qui a « perdu de cette remarquable énergie de cette vivacité qui caractérisait ses jeunes années », est renvoyée sur l'île North Border. Celle que tout le monde surnomme désormais « Mary Typhoïde » est jugée responsable de 53 cas, dont 3 morts. Elle restera captive durant vingt-trois années supplémentaires, jusqu'à sa mort.

« Il n'y a jamais eu aucun effort de la part des autorités du département pour jeter sur une île et me garder prisonnière sans que je sois malade ni que j'aie besoin de traitement médical », écrit Mary Mallon à un avocat mandaté pour la défendre. En réalité, ils m'ont donné en spectacle. Le Dr Park (du département de la Santé et chargé de sa surveillance, NDLR) m'a portraiture à Chicago. Je me demande si ledit Dr William H. Park aimait être insulté, se retrouver dans le journal et se faire appeler, lui ou sa femme, William Park Typhoïde. » ■