

WEEKENDOPHOBIE Phobie du week-end

Phobie non officielle, non reconnue

Phobie non spécifique, non classifiée en tant que trouble anxieux défini dans le DSM-5 et la CIM-11

Le terme vient de l'anglais weekend, signifiant littéralement « fin de semaine ». Son usage en français date du début du XX e siècle. Au Canada francophone, depuis les années 1920, le terme francophone « fin de semaine » s'est imposé dans l'usage standard afin de remplacer week-end.

Dans la plupart des pays du monde, le week-end comprend le samedi et le dimanche. Cependant, dans certains pays, cela peut être différent.

Par exemple, certains pays musulmans observent le week-end le vendredi et le samedi, car le vendredi est le jour de prière en islam.

Certaines personnes n'aiment pas le week-end pour des raisons très différentes, souvent liées à leur rythme de vie, leur situation sociale ou leur rapport au travail.

Voici les causes les plus fréquentes :

- **Perte de structure** : la semaine impose un cadre (horaires, objectifs, interactions). Le week-end peut donner une sensation de vide ou de flottement, surtout chez les personnes qui aiment les routines.
- **Solitude plus visible** : quand les autres sortent, voient leur famille ou publient leurs activités, certaines personnes ressentent davantage l'isolement le samedi ou le dimanche.
- **Anxiété anticipatoire du lundi** : pour ceux qui vivent du stress professionnel ou scolaire, le dimanche peut devenir associé à l'angoisse du retour.
- **Relations familiales compliquées** : le week-end signifie parfois plus de temps avec des proches avec qui les tensions existent déjà.
- **Travail atypique** : beaucoup de métiers fonctionnent le week-end (santé, restauration, sécurité, commerce, transport). Les personnes concernées peuvent associer cette période à la fatigue ou à l'exclusion sociale.
- **Pression sociale de "profiter"** : l'idée qu'il faut absolument sortir, être heureux, voyager ou être entouré peut créer une comparaison désagréable.
- **Difficulté à se reposer** : certaines personnes se sentent mieux occupées. Le calme du week-end laisse plus de place aux pensées envahissantes ou à l'ennui.
- **Rythme biologique différent** : pour certains, casser la routine du sommeil ou des repas le week-end perturbe l'énergie et l'humeur.

À l'inverse, beaucoup de gens adorent le week-end parce qu'il apporte liberté, récupération et temps personnel.

La différence vient souvent de ce que cette période représente psychologiquement pour chacun.