

# Ce lundi serait le jour le plus déprimant de l'année

HoffPost Québec



NITO100 VIA GETTY IMAGES

- 1 Vous vous sentez d'humeur morose en ce lundi 15 janvier 2018? Pas étonnant! Pourquoi vous demandez-vous? C'est simple, ce lundi a été décrété « jour le plus déprimant de l'année. » On l'a même baptisé le Blue Monday, blues du lundi ou Lundi blue.
- 2 Depuis 2005, la journée la plus déprimante de l'année est le troisième lundi du mois de janvier qui combine un nombre de facteurs qui a de quoi entraîner la... déprime.
- 3 Sachez toutefois que cela ne repose pas sur des bases scientifiques!

- 4 C'est la compagnie Sky Travel qui a « lancé le concept » en 2005. D'après elle, ce lundi serait à lui seul la combinaison du début de la semaine (lundi) en plein coeur de l'hiver (froid et manque de luminosité) et qui correspond à la la période post-fêtes de Noël avec les dettes non remboursées qui vont avec. Ce lundi-là, bien souvent on laisse tomber (trop vite) les bonnes résolutions du début de l'année. Ça aussi, ça fiche un coup au moral.
- 5 Et puis forcément parmi les bonnes résolutions, on a décidé de ne pas boire, pas une goutte, alors qu'un verre entre amis nous aurait forcément remis un peu de baume au coeur. C'est le jour où l'on veut tout laisser tomber, mais NON!
- 6 Plutôt que de se laisser sombrer dans ce blues du lundi, si on essayait de voir le verre à moitié plein plutôt qu'à moitié vide? Un exemple?
- 7 Oui, les journées rallongent. Figurez-vous que la durée du jour augmente et pas un peu. Ce 15 janvier, il durera 8 heures et 42 minutes contre contre 8 heures et 20 minutes le 1er janvier. On a gagné 12 minutes en 15 jours!
- 8 Voyez, pas de quoi déprimer! Et si pour fêter ça, on s'ouvrait une petite bière... sans alcool? Cheers!