

Comment allonger ses fins de semaine

MARC ALLARD

CHRONIQUE
mallard@lesoleil.com



NOUS, LES HUMAINS

Marie-Julie Gagnon aime dormir dans des endroits insolites. Dans les dernières années, par exemple, elle a passé la nuit dans une roulotte gitane en Mauricie, dans la forêt avec les loups au Lac-Saint-Jean et dans un sous-marin au Bas-Saint-Laurent.

Je le sais parce que je l'ai lu sur taxibrousse.ca, le blogue de voyage qu'elle tient depuis 2008.

Et aussi parce que j'ai sous les yeux le formidable livre collectif qu'elle a dirigé — *Testé et approuvé: le Québec en plus de 100 expériences extraordinaires* —, et qui s'apprête à révolutionner mes fins de semaine.

Marie-Julie gagne sa vie à explorer. Auteure, chroniqueuse, blogueuse, la journaliste a voyagé en Amérique du Nord et du Sud, en Europe, en Asie et en Afrique. Elle a aussi écrit un livre sur le Canada et un autre sur ses pérégrinations asiatiques.

Son boulot vous semble peut-être déconnecté du vôtre, de celui des travailleurs ordinaires, nombreux à passer 35h semaine assis devant un ordinateur.

Mais je pense que le livre de Marie-Julie et ses collaboratrices a une leçon à nous donner sur un problème qui concerne tout le monde. Ou du moins à tous ceux qui ont hâte au vendredi et trouvent que le lundi arrive beaucoup trop vite : comment allonger nos fins de semaine?

Une bonne partie des Québécois doivent se contenter de deux jours de congé par semaine, le samedi et le dimanche, et ils ont souvent l'impression que leur week-end leur a filé entre les doigts. «Ah, il me semble que j'ai rien eu le temps de faire en fin de semaine!» est une plainte fréquente la veille du retour au boulot.

C'est vrai qu'après avoir consacré une partie du week-end à des tâches routinières — ménage, lavage, entretien de la maison, planification des repas, épicerie — ou à faire le taxi pour les enfants, on peut avoir l'impression qu'il ne nous reste que des miettes de loisirs.

Comment alors sortir de cette impasse? Je suis tombé sur une suggestion éclairante cette semaine en surfant sur le site Science of us, qui vulgarise des études scientifiques sur le comportement humain et la productivité.

Dans un article, la journaliste Cari Romm se désolait de voir ses dimanches soir, en particulier, se dissoudre dans une série de corvées pour préparer la semaine.

Elle ne contestait pas leur utilité. C'est «juste que nous avons un nombre limité d'heures de fin de semaine à notre disposition, et pourtant nous avons collectivement décidé d'en dépenser une partie en étant productifs comme la semaine», remarque-t-elle.

C'est là qu'arrive sa proposition : la fin de semaine ne nous semblerait-elle pas beaucoup plus longue si on la traitait... comme une fin de semaine? C'est-à-dire comme un moment pour décrocher de la routine hebdomadaire.

RECHERCHE DE NOUVEAUTÉ

Et comment on fait ça en deux jours? La clé, c'est de chercher la nouveauté, en jalonnant nos samedis et dimanches d'endroits et d'activités inhabituelles.

«Lorsque vous découvrez quelque chose de nouveau, ça vous semble avoir duré plus longtemps», a expliqué à la journaliste le neuroscientifique David Eagleman, qui est professeur à l'Université Stanford.

La fin de semaine ne nous semblerait-elle pas beaucoup plus longue si on la traitait... comme une fin de semaine?

Quand elle emmagasine l'incoutumé, notre mémoire tourne à plein régime. C'est d'ailleurs pour cette raison que l'enfance nous semble plus marquante que l'âge adulte.

«Quand vous êtes un enfant, tout est nouveau et vous



établissez de nouvelles mémoires. Alors quand vous repensez aux étés de votre enfance, ils semblent avoir duré longtemps parce que vous vous souvenez de ci et de ça, de ce nouveau truc, d'avoir appris ceci, d'avoir expérimenté cela», poursuit Eagleman. «Mais quand vous êtes plus vieux, c'est comme si vous aviez déjà tout vu».

Pour contrecarrer cet ennuyant sentiment déjà-vu, il faut donc exploiter l'appétit de votre mémoire pour l'inattendu. Et pas besoin de s'expatrier tout l'été dans une contrée exotique pour y arriver; une fin de semaine suffit.

Une escapade nous donne donc l'impression que le week-end a été beaucoup plus long que si vous étiez resté à la maison à entretenir vos plates-bandes et regarder des séries télé.

Mais — et c'est une nuance importante — cela n'est vrai qu'en rétrospective, souligne Eagleman.

Sur le coup, le temps semble passer moins vite quand on barbote dans la routine et plus vite quand on va faire de la randonnée et que l'on dort dans une yourte.

Mais quand le lundi arrive et qu'on regarde en arrière, on a eu l'impression d'une longue et palpitante fin de semaine lorsqu'on est parti à l'aventure et d'un court et ennuyant week-end quand on est resté au bercail.

Évidemment, on ne peut pas toujours être sur la trotte, et on ne



Les possibilités de dépaysement sont légion dans la région de Québec. L'Hôtel-Musée Premières-Nations à Wendake fait partie de ces endroits qu'il faut découvrir selon le livre collectif *Testé et approuvé: le Québec en plus de 100 expériences extraordinaires*. — PHOTOTHÈQUE LE SOLEIL, YAN DOUBLET

le souhaite pas nécessairement non plus.

ATTRAITES MÉCONNUS

Marie-Julie, une native du Lac-Saint-Jean installée à Montréal depuis plusieurs années, reste souvent dans la métropole la fin de semaine. Elle a une fille de 10 ans, un *chum* et des obligations comme tout le monde. Et des fois, elle aussi a le goût de pantoufler.

Avec sa famille, Marie-Julie sort de chez elle moins longtemps, mais plus souvent. Et elle profite de ses fins de semaine pour souffrir ce qu'elle appelle des «mini-vacances». «Il y a moyen de se dépayser sans aller trop loin», souligne-t-elle.

Dans *Testé et approuvé: le Québec en plus de 100 expériences extraordinaires*, elle et son équipe de neuf journalistes et blogueuses ont parcouru la province à la recherche des attraits et

d'hébergements à la fois méconnus et époustouflants.

Juste à lire la liste des 30 coups de cœur en page 8, je réalise à quel point les possibilités de dépaysement sont légion au Québec et dans ma propre ville.

Je n'ai jamais visité l'Hôtel-Musée Premières-Nations à Wendake, décroché au Monastère des Augustines ou fait du canot à glace entre Québec et Lévis.

À moins de deux heures de route de chez moi, les chutes Waber, en Mauricie, m'étaient complètement inconnues jusqu'à mardi. Même chose pour la réserve d'oiseaux de l'île aux Lièvres, dans le Bas-Saint-Laurent — je ne savais même pas que ça existait.

C'est sur ma liste d'ici la fin de l'été. Mais je n'attendrai pas mes vacances pour y aller. Il me reste encore plein de fins de semaine à combler.