



GASPARD-MARIE JANVIER

L'écrivain* rappelle le progrès qu'ont apporté les religions en instituant un jour commun de repos pour tous.

Laire joue contre son camp. Nicolas Sarkozy, entre deux visites au pape, a fait ce qu'il a pu pour s'attaquer à l'exception dominicale. Il laisse derrière lui, avec la loi « Maillé », un champ de mines juridique dont nous assistons aux premières déflagrations. Quant au gouvernement actuel, même si plusieurs de ses membres ne cachent pas leur volonté de « déchristianiser » le calendrier français, il assure qu'il n'est pas question de toucher au « principe essentiel » du repos dominical.

Les tenants du pragmatisme affirment qu'en ces temps difficiles, l'ouverture des grands centres commerciaux relancerait la croissance. L'Allemagne, dont nous envions les résultats économiques, a inscrit la protection du repos dominical dans sa constitution. En 2009, année où les parlementaires français créaient des zones dites « touristiques » de dérogation à la loi nationale, les juges allemands rappelaient à la constitution fédérale le maire de Berlin qui voulait autoriser l'ouverture de grands magasins les quatre dimanches précédant Noël.

Les syndicalistes français sont pour leur part tiraillés entre la défense de l'acquis social du dimanche chômé et payé, obtenu de vive lutte il y a un siècle un an après

leur rémunération par deux ou par trois. Gageons que si les Français étaient payés double le vendredi, ils se battraient pour travailler le vendredi ! Mais à force de vouloir faire loi générale de cas particuliers et d'œuvrer à la banalisation du dimanche, on supprimera la raison même justifiant la bonification salariale. Si le dimanche devient un jour comme un autre, pourquoi ceux qui travaillent

Si le dimanche devient un jour comme un autre, pourquoi ceux qui travaillent ce jour-là ne seraient-ils pas payés comme les autres ?

ce jour-là ne seraient-ils pas payés comme les autres ? Les gros commerces dénoncent la dérogation accordée aux petits commerces familiaux de centres-villes mais on oublie de préciser que leurs exploitants ne se rémunèrent pas plus le dimanche.

Enfin les arguments en appelant à l'évolution des rythmes de vie en raison de l'évolution des modes de vie sont eux aussi sophistiqués : bien sûr l'époque du déjeuner en famille avec le grand-père et la grand-mère autour de la poule au pot est révolue, mais s'il est un temps où les familles ont besoin de calendriers

les agendas des parents, on leur impose une répartition juste et régulière du droit de garde. On multiplie les occasions de conflits, on déstructure plus encore la vie quotidienne des enfants.

Mais, puisqu'il le faut, mettons les pieds dans le plat. Le gros défaut du dimanche, c'est son origine chrétienne. Les églises et les temples se vident. Le clergé se raréfie. Les Français se disent de moins

en moins concernés par la religion de leurs pères. On ne voit pas au nom de quoi on les empêcherait de rendre leur culte

aux dieux de la croissance et du commerce plutôt qu'à celui qui a voulu chasser les marchands du temple et vaincre la mort... premier dimanche.

Mais le Christ, avec son « Rendez à César », est aussi l'inventeur de la laïcité. Faudra-t-il demain rejeter la laïcité au motif qu'elle a une origine chrétienne ? L'adoption d'un jour hebdomadaire commun où tous les hommes peuvent se rencontrer, s'associer, festoyer, faire du sport, aller au musée ou au spectacle, n'est pas seulement un acquis social : c'est un immense progrès anthropologique, inventé par les Hébreux, repris par

de disposer de deux jours consécutifs (samedi dimanche pour la majorité, dimanche lundi pour les commerçants) pour se détendre vraiment.

Quand l'article 139 de la constitution fédérale allemande fait du dimanche un jour pour le « repos physique et le recueillement spirituel », il donne à chacun la possibilité de se détacher des contraintes et des soucis matériels, il reconnaît à chacun la capacité de disposer d'un esprit pour se détacher des seuls besoins de son corps. Car « spirituel » ne veut pas dire « religieux » ou « mystique » : être spirituel, c'est être doté d'un esprit susceptible de s'affranchir des servitudes matérielles.

Le constat est philosophique, mais ce sont des religions qui l'ont fait, et en ont tiré les premières toutes les conséquences dans leurs institutions. On dit suffisamment de mal des religions pour ne pas accepter les progrès qu'elles ont apportés. Ériger le respect du dimanche en principe constitutionnel, ce serait faire d'une pierre deux coups : reconnaître le bien fondé d'un jour commun de repos pour tous les Français en lui donnant un fondement républicain. * Auteur de « Le Dernier Dimanche », Mille et une nuits, 2009

BIBLIOTHÈQUE DES ESSAIS

Le pouvoir des habitudes

Changer un rien pour tout changer
CHARLES DUHIGG,
ÉDITIONS SAINT-SIMON, 340 P., 21,80 €

LE POUVOIR DES HABITUDES



NOUS CROYONS être notre propre maître, alors que ce sont nos habitudes qui nous dirigent. Les neurologues ont fait de grandes découvertes depuis une dizaine d'années, confirmant les intuitions des philosophes : « Plus de 40 % de nos actions quotidiennes ne relèvent pas de véritables décisions, mais d'habitudes », écrit Charles Duhigg, journaliste d'investigation du *New York Times*. Son enquête - des centaines d'entretiens auprès de chercheurs, de médecins et de gens d'entreprise - lui a permis de débrouiller ce qu'il appelle « la boucle de l'habitude ». C'est un mécanisme à trois temps - signal, routine, récompense - qui

conduit le cerveau à automatiser nos comportements. C'est en même temps un viatique essentiel pour se conduire dans la vie. Le multimédaillé olympique de natation Michael Phelps explique comment il vainc le stress par des gestes quasi rituels. Mais les habitudes peuvent également être sclérosantes ; il faut savoir en changer, et ce n'est jamais facile. S'appuyant sur les recherches de neurologie du MIT, Charles Duhigg nous livre en prime un guide pratique pour rompre avec nos routines. Principe de base : « On peut changer ses habitudes si l'on comprend leur mode de fonctionnement. »

L'intérêt du livre est de nous plonger dans des registres complètement différents. Des Alcooliques anonymes, qui sauvent des vies en s'attaquant aux addictions, aux leçons de marketing des grandes entreprises. Ces dernières ne cessent de jouer sur les habitudes, allant jusqu'à en créer plus ou moins de toutes pièces chez leurs clients. L'auteur nous rappelle comment Pepsodent a inventé le marché du dentifrice au début du XX^e siècle aux États-Unis en faisant du brossage de dents une véritable obsession des Américains. À l'inverse de nombreuses success stories d'entreprises ont pour origine l'ac-

quisition d'habitudes chez leurs propres employés. La chaîne de cafés Starbucks, qui emploie 137 000 personnes de par le monde, a fait de « la maîtrise de soi » de son personnel la clé de la qualité du service à la clientèle. « Starbucks est en un sens l'une des plus grandes structures d'enseignement d'Amérique », note Duhigg. Il nous livre là l'une des clés de la formation professionnelle : susciter une autodiscipline chez des gens à l'origine peu éduqués et dépourvus de volonté de réussite. Comme le proclame le sous-titre du livre, il peut être très avantageux de « changer un rien pour tout changer ».

JEAN-PIERRE ROBIN