



ALLIANCE POUR LE DIMANCHE

Depuis 1 700 ans*, dans nos pays, le dimanche est un jour chômé protégé par la loi. Le dimanche de congé est un pilier de la vie familiale, sociale, sportive, spirituelle, culturelle ... mais il est malheureusement remis en question au nom d'« exigences » économiques souvent contradictoires. Le dimanche est un jour libéré des contraintes de la vie quotidienne. Le travail, ce jour-là, doit être limité aux services indispensables à la société.

Le dimanche sans activité professionnelle signifie :

- **un répit hebdomadaire** alors que les exigences et les contraintes de la vie professionnelle augmentent constamment et que beaucoup de personnes actives professionnellement souffrent déjà de burn out. Le dimanche, personne ne doit être productif ou rentable ! (sauf exceptions clairement définies)
- **une fenêtre de liberté** que l'on peut organiser à sa guise, sans avoir à être disponible et atteignable partout et en tout le temps (pression croissante liée à la flexibilisation du travail et aux nouvelles technologies, contraintes liées aux horaires de travail et à l'organisation de nombreux métiers)
- **un atout-santé**, pour se ressourcer et reprendre des forces pour la semaine à venir. De nombreuses études attestent de l'importance pour la santé physique et mentale d'avoir un rythme régulier de vie où alternent les moments de travail et les moments de repos
- **une oasis plus calme** pour toute la société, pour contrer l'individualisation croissante dont souffrent de plus en plus de personnes. Un dimanche partagé donne un point de repère dans la semaine et favorise le sentiment d'appartenance à nos lieux de vie et d'engagement
- **du temps à partager** avec les personnes de son choix pour des rencontres familiales et entre amis. Chacune et chacun peut ainsi entretenir et activer toutes les ressources à sa disposition dans son environnement, ressources essentielles en période d'incertitudes ou de crise
- **un espace de loisirs commun**, pour toutes les activités que l'on ne peut pas pratiquer toute seule ou tout seul : sorties de groupe, entraînements sportifs, matches, pratique religieuse etc. Ces activités en groupe sont vitales pour toutes les personnes vivant seules.

Pour que le dimanche reste ce jour de « reset » social, il faut que la société puisse vivre à un rythme qui est celui de la plupart des gens, grâce au dimanche de congé !

Alliance pour le dimanche, août 2023

Alliance pour le dimanche

Créée en 2012, l'Alliance pour le dimanche regroupe des associations féminines, des syndicats, des partis politiques, des Églises/associations ecclésiales et la Société suisse de médecine du travail. Elle a pour objectif de défendre le principe fixé dans la loi du dimanche sans travail, sauf exceptions qui doivent rester exceptionnelles.

<https://www.alliance-dimanche.ch/>

* Édité de l'empereur romain Constantin, en l'an 321 de notre ère