



L'ADN

**Travail :  
faire le strict  
minimum**

**La démission  
silencieuse se décline  
à la façon d'un  
calendrier hebdo,  
avec le principe du  
Bare Minimum  
Monday, dernier clou  
dans le cercueil de  
notre productivité.**

**Le Bare Minimum Monday est le nouveau concept en vogue dans le monde du travail. La pratique veut que les employés se présentent le lundi au bureau pour faire le **strict minimum.****

**Le projet : éviter la mélancolie du dimanche soir et la déprime du lundi en transformant le premier jour de la semaine en une sorte de sas de décompression.**

**Un sondage LinkedIn de 2018 rapportait que 90% des Z et des millennials éprouvaient de l'appréhension le dimanche, un sentiment partagé par 80% des salariés.**

**Un sondage YouGov de 2021 indique sans grande surprise que le lundi était le jour le moins apprécié pour 58% des travailleurs. Sur TikTok, le hashtag #bareminimummonday cumule déjà plus d'un million de vues.**

**Près de 5 salariés sur 10 déclarent faire « juste ce qu'il faut », et 37% déclarent refuser les heures supp' et éventuelles tâches hors de leur mission. Quant aux autres, ils seraient proches du burn-out, selon Jill Cotton, experte Glassdoor.**

**Celle-ci rapporte que le burn-out touchait **48%** des travailleurs britanniques à l'été 2022, un taux record. Dans ce contexte, le principe du Bare Minimum Monday pourrait s'avérer bénéfique.**



**Il permettrait aux salariés de ne pas péter les plombs. Et inciterait à mieux trier et hiérarchiser les tâches, ce qui pourrait déboucher à moyen terme sur une refonte des fiches de poste.**



LADN

**Plus d'info**  
**ladn.eu**