



NOVEMBRE 2017

## Stratégies pour contrer la dépression saisonnière

La dépression saisonnière peut être définie comme étant un trouble de santé mentale saisonnier, c'est-à-dire qui survient à un moment précis durant l'année (souvent en automne ou en hiver). Il s'agit d'une problématique multifactorielle caractérisée par différents symptômes, dont un état de fatigue chronique, de la tristesse et de l'irritabilité, une augmentation de l'anxiété, ainsi qu'une perte d'intérêt ou de motivation.

Pour la traiter, différentes stratégies sont généralement proposées, dont la luminothérapie. Cette approche consiste à s'exposer quotidiennement à un instrument qui génère une source de lumière artificielle de forte intensité, régulant ainsi certains rythmes biologiques et la production d'hormones. L'activité physique, une alimentation saine et le maintien d'une bonne hygiène de sommeil sont aussi des principes de base pouvant faire une différence significative. Dans le même ordre d'idées, la psychothérapie est souvent recommandée comme une avenue de traitement efficace pour cette problématique. Bien que celle-ci puisse parfois être nécessaire, nous avons relevé quelques stratégies qui peuvent aider à prévenir les symptômes reliés à la dépression saisonnière en modifiant certains aspects de vos pensées ou de vos comportements :

1. **Dressez une liste des choses qui sont les plus importantes pour vous ou que vous aimez le plus** (ex : les contacts avec vos enfants, le contact avec la nature, aider les autres, cuisiner de bons repas, etc.). Ciblez ensuite comment vous pouvez organiser votre vie de manière à ce qu'elle soit encore plus cohérente avec les éléments de votre liste. Autrement dit, posez quotidiennement des petits gestes concrets de manière à vous octroyer des moments de bonheur qui sont en accord avec ce qui est important pour vous.
2. En ce sens, lorsque vous vous adonnez à une activité que vous appréciez, **priorisez-la!** Évitez de faire plusieurs choses en même temps et permettez-vous de vous investir à 100% dans ce que vous voulez faire. De cette manière, vous aurez plus de chance de vivre ce qu'on appelle un état de *Flow* (Csikszentmihalyi, 1990), c'est-à-dire un état mental associé à un niveau maximal de concentration et de bien-être. Il sera alors beaucoup plus facile de mettre vos tracas quotidiens de côté et vous en ressortirez beaucoup plus ressource.

3. **Engagez-vous à poser au moins une action altruiste par jour.** Plusieurs études démontrent que le fait de mobiliser notre gentillesse envers les autres a un effet direct sur notre santé. Vous déplacerez alors votre attention de vos problèmes et aurez plus d'espace pour voir les choses différemment. Le fait de vous sentir utile aura entre autres un effet positif sur votre estime personnelle. Afin d'obtenir des effets semblables, engagez-vous à témoigner votre gratitude envers au moins une personne par jour.

4. Pratiquez quotidiennement la **cohérence cardiaque** à partir de séances dirigées. Il s'agit d'une technique éprouvée scientifiquement basée sur la respiration qui rend compte d'un système de régulation réciproque entre le cœur et les structures cérébrales. À partir d'instructions auditives ou visuelles, vous apprendrez ainsi à générer un sentiment de bien-être et d'apaisement émotionnel à l'intérieur de vous-même. Pour plus d'informations à ce sujet, veuillez vous référer aux ressources ci-dessous :

- <http://www.coherencecardiaque.ca>
- <https://www.heartmath.org> (anglais)

Voici d'autres ressources vous permettant de vous bâtir un coffre à outil efficace afin de faire face à la dépression saisonnière :

- Sites web :
  - *Seasonal Affective Disorder Association (SADA)* : [www.sada.org.uk](http://www.sada.org.uk)
  - *Passeport santé* : [http://www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=depression\\_saisonniere\\_pm](http://www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=depression_saisonniere_pm)
- Livres :
  - Mandeville, L. *La vie extraordinaire des gens ordinaires*, Les Éditions de l'Homme, 2010.
  - Csikszentmihalyi, M., *Vivre : La psychologie du bonheur*, Pocket, 2006.
- Ressources ou programme en milieu de travail : programme Résilience de ISO-Santé : <http://www.isosante.com/sante-mentale-programme-resilience/>

Produit par l'équipe de

