



Canadian Mental
Health Association
Champlain East
Mental health for all

Association canadienne
pour la santé mentale
Champlain Est
La santé mentale pour tous

329 rue Pitt Street
Cornwall, ON K6J 3R1
Tel 613-933-5845
1-800-493-8271
Fax 613-936-2323
cmha-east.on.ca
acsm-est.on.ca

Soumis par: L'Association canadienne pour la santé mentale Champlain Est

Source: www.cmha.ca

Comment vaincre la déprime hivernale

Oui, l'hiver est maintenant arrivé au Canada et avec lui viennent les bottes mouillées, le ciel gris et la neige à pelleter. Cette période de l'année peut être difficile pour certains d'entre nous. Avez-vous l'impression que votre humeur baisse avec la température? Si oui, vous n'êtes pas seul.

Alors que la saison hivernale apporte à certaines personnes des pensées joyeuses associées au chocolat chaud et aux sports d'hiver amusants, elle a tendance à répandre la déprime hivernale chez certains d'entre nous à cette période de l'année.

Savez-vous ce qu'est la déprime hivernale ou le blues de l'hiver?

Le blues de l'hiver ou la déprime hivernale, c'est une vague d'émotions négatives qui accompagnent ces journées froides et sombres.

Si vous ressentez la déprime hivernale, il est possible que vous ayez besoin de dormir un peu plus longtemps, de vous adonner à des aliments réconfortants plus souvent que d'habitude et de passer plus de temps à regarder des émissions de télévision qu'être avec vos proches.

Vous avez peut-être entendu parler du trouble affectif saisonnier (TAS), mais la déprime hivernale et le TAS sont bien différents.

Voici la différence entre la déprime hivernale et le trouble affectif saisonnier :

Environ 15 % des Canadiens souffrent de la déprime hivernale, alors que 2 à 3 % seulement sont touchés par le TAS^[1].

Le TAS est une affection largement étudiée qui se manifeste régulièrement pendant la saison hivernale^[2] et qui peut nuire à la vie quotidienne d'une personne. Le traitement peut comprendre la luminothérapie, le counseling, des médicaments ou une combinaison des trois. Un professionnel de la santé peut vous aider à déterminer si vous souffrez d'un TAS.



**Canadian Mental
Health Association**
Champlain East
Mental health for all

**Association canadienne
pour la santé mentale**
Champlain Est
La santé mentale pour tous

329 rue Pitt Street
Cornwall, ON K6J 3R1
Tel 613-933-5845
1-800-493-8271
Fax 613-936-2323
cmha-east.on.ca
acsm-est.on.ca

Vous vous demandez peut-être ce que vous pouvez faire pour améliorer ou maintenir votre humeur cet hiver.

Voici quelques suggestions :

Laissez entrer la lumière

Si vous le pouvez, essayez de faire une promenade à l'extérieur ou de pratiquer un sport d'hiver pendant la journée. Lorsque vous êtes à l'intérieur, gardez vos rideaux ouverts et essayez de passer le plus de temps possible près des fenêtres. La lumière du jour peut contribuer à améliorer votre humeur, même si le ciel est nuageux.

Faites de l'exercice

Même si vous n'avez pas envie d'aller au gym, n'oubliez pas que faire de l'activité physique est toujours bon pour vous aider à gérer votre santé mentale. Allez-y une petite étape à la fois. Même une promenade à l'extérieur à l'heure du lunch peut être bénéfique.

Essayez de respecter un horaire de sommeil normal

Vous avez peut-être l'impression que votre lit est le meilleur endroit pour combattre le blues de l'hiver. Cependant, le sommeil excessif peut en fait aggraver les symptômes de la déprime hivernale.

Donnez-vous une tape dans le dos : vous vous en sortez très bien

Combattre la déprime hivernale n'est pas facile. N'oubliez pas qu'il est important d'être bienveillant.e envers vous-même. Vous êtes plus fort que vous ne le pensez !

Veillez à être régulièrement à l'écoute de vous-même et à consacrer du temps supplémentaire pour prendre soin de vous si nécessaire.

[1] Levitt, A.J., Boyle, M.H., Joffe, R.T., & Bauml, Z. 2000. Prévalence estimée du sous-type saisonnier de la dépression majeure dans un échantillon communautaire canadien. *Revue canadienne de psychiatrie*, 45(7), 650-654.

[2] Magnusson, Andres, et Diane Boivin. "Le trouble affectif saisonnier : un aperçu". *Chronobiologie internationale* 20, no. 2 (2003) : 189-207.



Canadian Mental
Health Association
Champlain East
Mental health for all

Association canadienne
pour la santé mentale
Champlain Est
La santé mentale pour tous

329 rue Pitt Street
Cornwall, ON K6J 3R1
Tel 613-933-5845
1-800-493-8271
Fax 613-936-2323
cmha-east.on.ca
acsm-est.on.ca

BESOIN D'AIDE SUPPLÉMENTAIRE?

Pour en savoir plus sur les services d'aide et les ressources disponibles dans votre région, communiquez avec un organisme communautaire comme l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM).

Les informations fournies ne remplacent pas les conseils d'un professionnel. Si vous avez besoin de conseils, veuillez consulter un professionnel de la santé qualifié. Pour de plus amples informations ou si vous souhaitez accéder à nos services à l'ACSM, veuillez appeler le 1-800-493-8271 ou consulter notre site web à l'adresse www.cmha-east.on.ca.

Si vous pensez au suicide, appelez au numéro sans frais 1 833 456-4566 (pour le Canada) ou composez le 911.