Votre programme d’aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Le trouble affectif saisonnier : survivre à la déprime de l'hiver

Les états d'âme à l’égard de l'hiver sont aussi variés et extrêmes que les températures qui caractérisent cette saison. Pour les nombreuses personnes qui n'aiment pas l'hiver, les jours et les mois peuvent parfois paraître longs et maussades et ils attendent avec impatience le changement de saison.



L’une des grandes différences entre les gens qui aiment l'hiver et ceux qui ne l'aiment pas, c'est que les premiers participent à des activités hivernales et tirent parti des avantages que procure le froid.

Alors que ces activités de plein air peuvent en intéresser certains, pour d'autres, elles sont souvent moins attrayantes ou moins accessibles. Pour apprécier l'hiver, il ne suffit pas d’aimer les activités hivernales; il faut y prendre part activement. Participer à des activités nous procure une sensation d'énergie et de vitalité qui se répercute sur notre santé et notre bien-être.

Prenez les moyens de devenir actif

Voici des suggestions qui vous aideront à intégrer l’hiver à votre vie, à devenir plus actif et à tirer parti de toutes les activités hivernales qui s’offrent à vous.

La connaissance. Fixez-vous pour objectif d'apprendre chaque hiver quelque chose de nouveau et hors du commun. Par exemple, chaque année choisissez un pays et plongez-vous dans son histoire, sa géographie, sa langue, sa culture et son économie. Ou bien, enrichissez vos connaissances chaque année en vous renseignant davantage sur u thème qui vous intéresse particulièrement. L'acquisition des connaissances peut s’effectuer de façon indépendante grâce à la lecture et aux vidéos ou en participant à des cours offerts dans le cadre de programmes communautaires.

Les relations interpersonnelles. Renforcez vos liens avec la famille et les amis lors de soties qui deviendront un rituel hivernal. Prenez des vacances, louez une série de films ou d’émissions de télévision ou visitez des amis ou des membres de la famille qui demeurent dans une autre ville.

L'activité physique. Évitez la tentation de devenir sédentaire simplement en faisant une courte marche au pas rapide tous les jours, de préférence à l'extérieur afin de bénéficier du grand air. Un programme d'exercices variés sert à la fois de passe-temps et de régulateur de l'humeur. La variété aide à préserver la motivation à son plus haut niveau; par exemple, participez à un programme de conditionnement physique ou utilisez des cassettes vidéo, cherchez des sentiers se prêtant à de longues randonnées, faites de la nage à la piscine municipale ou suivez des cours de yoga ou de boxe.

La contribution. Le bénévolat est un bon moyen d'entretenir un sentiment valorisant, en s'engageant à contribuer au bien-être des autres. La plupart des collectivités possèdent un organisme central qui coordonne le bénévolat et offre aux bénévoles des options correspondant à leurs champs d'intérêt et au temps qu'ils peuvent offrir.

La création. Le tricot, la danse à claquettes, la poterie, le chant, la sculpture, la peinture, le décapage des meubles, l'écriture de poèmes, la cuisine… la liste est sans fin. La créativité sous toutes ses formes nous fera éprouver un sentiment de satisfaction à l'égard de la saison hivernale et nous incitera à attendre l'hiver suivant avec impatience et enthousiasme.

Le trouble affectif saisonnier

Nombre de gens éprouvent une forme extrême et prolongée de déprime hivernale causée par un changement important de substances chimiques du cerveau déclenché par une réduction du temps d'exposition au soleil. Ce trouble, connu sous le nom de trouble affectif saisonnier. Les gens qui en souffrent connaissent un cycle de symptômes qui commencent à l'automne et persistent souvent jusqu'à la fin du printemps.

Les symptômes du trouble affectif saisonnier sont similaires à ceux de la dépression de certains autres maux, mais ils se caractérisent par leur apparition saisonnière. Les gens qui en souffrent éprouvent souvent :

- des sentiments de tristesse
- de la fatigue et de l'épuisement durant la journée
- un besoin intense de glucides qui se traduit par une consommation exagérée d'aliments et un gain de poids
- une perte d'intérêt à des activités qui leur plaisaient auparavant
- une diminution de la libido

Toute personne éprouvant un sentiment de tristesse combiné à l'un des autres symptômes décrits ci-dessus est encouragée à consulter un médecin ou un conseiller professionnel.

Alléger les symptômes du trouble affectif saisonnier par la thérapie par la lumière

Chez les personnes souffrant de ce trouble, une amélioration significative des symptômes a été observée à la suite d'un traitement comprenant l'utilisation d'antidépresseurs, une thérapie par la lumière ou du counseling professionnel et, souvent, une combinaison de ces trois interventions.

La thérapie par la lumière peut contribuer à soulager les symptômes du trouble affectif saisonnier; l'intensité de la source de la lumière et sa distance varient selon les besoins de chaque individu. Chez les personnes souffrant du trouble affectif saisonnier, une exposition quotidienne d'une demi-heure au degré de lumière prescrit peut soulager les symptômes.

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.