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.

La tristesse sort de l'ombre



Il est normal de se sentir triste. En fait, on éprouve tous de la tristesse de temps à autre. Ce sentiment est une réaction humaine normale devant une expérience difficile, décevante ou éprouvante. En plus de susciter un sentiment de désarroi, de l'irritabilité et une envie de pleurer, la tristesse peut aussi être accompagnée de symptômes physiques comme l'insomnie et des maux d'estomac et de tête.

Bien que personne n'aime ressentir de la tristesse, ce sentiment est un élément important de l'expérience humaine.

Importance de la tristesse

Toutes nos émotions, notamment le bonheur, la joie, la peur et la colère, orientent nos pensées et nos actions, et donnent un sens à notre vie. La tristesse est particulièrement importante, car elle aide à développer la résilience émotionnelle, c'est-à-dire la capacité d'apprendre de ses erreurs, de modifier ses comportements et de surmonter l'adversité. Lorsqu'on est triste, on est plus susceptible d'analyser les causes de notre cafard et de nous pencher sur les faux pas qu'on a peut-être commis et les mesures qu'on peut prendre pour changer la situation.

La tristesse peut également stimuler la créativité. Le bonheur est un sentiment agréable, mais il peut être une source de distraction ou nous rendre moins enclins à réfléchir à notre vie, à examiner nos émotions et à nous concentrer sur une tâche en faisant preuve de persévérance.

Chacun vit sa vie à sa façon. Notre éducation, notre culture et nos expériences de vie sont des éléments qui influent sur nos réactions aux situations, mais certains d'entre nous sont tout simplement programmés génétiquement pour être plus sensibles – ils pleurent et rient facilement et font preuve d'une grande empathie envers les autres. Bien qu'on ne puisse pas modifier notre ADN ou notre passé, ni empêcher que des événements stressants ou bouleversants se produisent, on peut trouver des moyens de mieux composer avec la tristesse.

Composer avec la tristesse

Malheureusement, nombreuses sont les personnes qui essaient de refouler leurs émotions négatives en consommant de l'alcool ou des drogues, licites ou illicites (notamment de la nicotine), ou en adoptant d'autres comportements malsains. Toutefois, il est plus judicieux de prendre conscience de nos émotions et de nous donner le temps d'aborder les problèmes. La prochaine fois que vous ressentirez de la tristesse, suivez les conseils suivants :

- **Évitez de vous apitoyer sur votre sort.** Retenez plutôt que la tristesse est une émotion légitime qui fait partie de la vie.
- **Parlez à des gens en qui vous avez confiance**. Ils peuvent vous offrir leur point de vue, des conseils et des paroles d'encouragement dans les moments difficiles.
- **Adoptez un mode de vie sain.** Lorsqu'on a l'âme en peine, on peut avoir tendance à manger trop ou à se gâter en consommant des aliments sucrés, gras ou hautement transformés, mais réconfortants. Efforcez-vous de manger sainement, de rester actif, de dormir suffisamment et de surveiller votre consommation d'alcool et de caféine.

- **Aidez les autres.** En prenant soin des autres et en aidant votre prochain, vous verrez la vie sous un meilleur jour.
- **Riez.** Le bonheur est le meilleur remède à la tristesse. Adonnez-vous à des activités qui vous rendent heureux : organiser une réunion familiale ou avec des amis, regarder votre sport favori, jouer d'un instrument, amener les enfants au parc ou aller voir une comédie au cinéma.
- **Abordez un problème à la fois.** Que vous vous attaquiez au plus gros problème ou au plus petit en premier, l'important est de dresser une liste et d'aller de l'avant.

Enfin, n'oubliez pas que la tristesse est passagère et que vous vous porterez bientôt mieux.

Différence entre la tristesse et la dépression

La tristesse est bien différente de la dépression. La tristesse est un sentiment *temporaire* à l'égard d'*une situation*, tandis que la dépression est un désarroi intense, *persistant* et *généralisé*. Contrairement à la tristesse, la dépression est une maladie mentale qui peut survenir sans raison ni avertissement et qui s'aggrave souvent si elle n'est pas traitée.

La dépression en bref

- Tristesse intense qui est présente chaque jour, pendant toute la journée, et qui persiste pendant plus de deux semaines
- Perte d'intérêt ou de plaisir à l'égard des activités qu'on préfère
- Sentiment d'inutilité
- Sentiment de culpabilité excessive ou inappropriée
- Pensées de mort ou suicidaires
- Difficulté à se concentrer ou à prendre des décisions
- Sentiment d'être agité ou au ralenti
- Maladie qui bouleverse souvent la vie

La vie est faite de hauts et de bas. Si on ne connaissait pas la tristesse, on n'apprécierait pas les moments de bonheur, on ne voudrait pas changer les situations ou les comportements négatifs, et on ne ferait rien pour améliorer notre vie. Toutefois, si la tristesse qui vous afflige persiste et vous accable, parlez-en à votre médecin de famille ou obtenez du counseling par l'entremise de votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF).
© 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.