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.

Remédier au trouble affectif saisonnier

Bien des gens se sentent plus léthargiques en hiver qu'en été. Cependant, chez les personnes affectées par le trouble affectif saisonnier (TAS), les problèmes vont au-delà de la mélancolie occasionnelle. Ces personnes sont déprimées, manquent de motivation et souffrent souvent de fatigue durant la journée. Il leur arrive par conséquent de passer trop de temps au lit ou à regarder la télé, de délaisser leurs activités habituelles et de s'isoler des autres.



S'il est difficile de vivre avec le TAS, celui-ci par contre se soigne très bien. Il existe d'ailleurs de nombreuses solutions pour le traiter.

La photothérapie. Le TAS étant causé par un manque de lumière, la photothérapie s'avère l'un des traitements les plus efficaces. Elle expose le corps à une lumière artificielle très vive durant des périodes de temps prolongées. En général, il s'agit de s'allonger devant une boîte lumineuse fluorescente et d'y passer de 20 minutes à deux heures par jour, habituellement dès le réveil. Cela se fait soit à la maison soit dans une clinique.

La thérapie comportementale et cognitive (TCC). Cette thérapie consiste à essayer de découvrir les croyances et les sentiments négatifs à l'origine de la dépression, puis à les remplacer par des pensées positives. La TCC peut être combinée à la photothérapie et, selon certaines recherches, elle serait le moyen le plus efficace de soigner ce trouble.

Les antidépresseurs. Dans les cas où le TAS est de modéré à grave ou lorsque toute autre forme de thérapie a échoué, les médecins prescriront parfois un antidépresseur. Toutefois, cette forme de traitement présente des effets indésirables qui vont de l'insomnie à la baisse de la libido.

Le millepertuis. Cette plante médicinale est une solution de rechange naturelle utilisée pour soulager les symptômes de la dépression légère. Elle risque cependant d'entraîner des effets indésirables, tels la nausée et des maux de tête. En raison de la possibilité d'interactions négatives avec d'autres médicaments ou une autre thérapie pour traiter le TAS, il est fortement recommandé de consulter un médecin avant de prendre du millepertuis.

Comment stimuler l'humeur durant l'hiver?

Si vous souffrez du TAS ou des symptômes plus légers du « blues de l'hiver », il existe aussi des moyens très simples d'ensoleiller votre corps et votre esprit.

Faites de l'exercice. Pratiquée de façon habituelle, l'activité physique contribue à faire disparaître les sentiments négatifs qu'éprouvent les personnes souffrant du TAS. En plus, elle aide à prévenir le gain de poids associé à cette maladie. Il n'est pas nécessaire de vous entraîner pour le triathlon : vingt minutes de marche ou de jogging tous les jours seront très efficaces pour vous aider à vous sentir mieux.

Laissez entrer le soleil. Le fait de laisser entrer le plus de lumière possible durant les mois d'hiver peut contribuer à réduire les sentiments dépressifs. Veillez à ce que les stores soient ouverts durant la journée et à ce que les rayons du soleil parviennent directement jusqu'à vous. Le mieux, c'est tout de même de sortir au soleil aussi souvent que possible.

Réglez votre horloge biologique. Jadis, c'était très simple : les gens se réveillaient au lever du soleil et allaient se coucher quand il faisait noir. De nos jours, nous sommes inondés de lumière artificielle à longueur de journée, ce qui fait que notre horloge biologique n'arrive plus à s'adapter. Réduire la lumière ou l'éteindre le soir est un bon moyen de ne pas perturber le rythme circadien qui régit naturellement l'humeur.

Surveillez votre alimentation. Si vous souffrez du TAS, il y a de fortes chances que vous ayez développé de mauvaises habitudes alimentaires. Cependant, la meilleure chose à faire, c'est de vous en tenir à des repas équilibrés et nourrissants.

Réduisez votre consommation d'alcool et de caféine. La caféine et l'alcool dérèglent l'horloge biologique et aggravent les symptômes du TAS. Essayez de réduire votre consommation quotidienne de ces boissons ou même de la supprimer complètement.

Il ne peut pas faire soleil tous les jours… mais ça ne devrait pas vous empêcher de jouir de la vie ou de vous adonner durant l'hiver à des activités que vous aimez. Si vous pensez souffrir du « blues de l'hiver » ou même du TAS, ou si vous croyez que quelqu'un de votre entourage en souffre, pour obtenir de l'aide, du soutien ou des conseils, communiquez avec un conseiller ou un autre professionnel qualifié.

© 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.