

Sept façons de faire face au cafard hivernal

Si les journées plus courtes et plus froides de l'hiver vous abattent, vous n'êtes pas seul. Le cafard hivernal est plus répandu que vous ne le croyez. Le trouble affectif saisonnier (TAS) est une forme de dépression que les populations des pays nordiques éprouvent généralement pendant les mois d'automne et d'hiver, lorsque la lumière du soleil est réduite.

By: Yvette Murray | Posted: March 16, 2022

Sept façons de faire face au cafard hivernal

Si les journées plus courtes et plus froides de l'hiver vous abattent, vous n'êtes pas seul. Le cafard hivernal est plus répandu que vous ne le croyez. Le trouble affectif saisonnier (TAS) est une forme de dépression que les populations des pays nordiques éprouvent généralement pendant les mois d'automne et d'hiver, lorsque la lumière du soleil est réduite.

J'aimerais vous faire part de quelques moyens de prendre soin de vous lorsque vous ressentez le cafard de l'hiver, et ceux-ci pourraient même vous aider à le faire disparaître. Ces conseils ne vous empêcheront pas de ressentir une certaine tristesse, mais ils vous aideront à composer avec les symptômes de cette déprime.

Un élément à ne pas oublier avant de commencer : le fait de se sentir triste ou déprimé face à des situations difficiles ne signifie pas que l'on souffre forcément d'un trouble dépressif. Un trouble dépressif majeur est une condition qui persiste pendant au moins deux semaines et qui affecte la capacité d'une personne à travailler, à mener ses activités courantes et à entretenir des relations personnelles satisfaisantes.

Il convient également de se rappeler que la façon de vivre un problème de santé mentale peut varier d'une personne à l'autre. Autrement dit, ce qui vous aide à aller mieux pourrait être bien différent de ce qui me permet de me sentir mieux. Pourtant, nous avons tous une santé mentale, tout comme nous avons tous une santé physique. (Encadré : J'aimerais en arriver à un stade où l'on ne ferait plus de distinction entre les deux; nous demanderions simplement : « Comment va ta santé? »)

Ressentir les émotions

Nos émotions doivent « circuler » en nous. Si nous refoulons nos sentiments ou essayons de les bloquer, ils pourraient resurgir dans des proportions décuplées. Avez-vous déjà essayé de maintenir un ballon de plage sous l'eau? Lorsque vous le relâchez, il remonte avec une grande intensité. Alors, ressentez vos émotions — la meilleure façon de passer à travers est de les laisser s'exprimer — et laissez les larmes couler. Les chercheurs affirment que, lorsque nous pleurons, nous libérons des « endorphines de bien-être » qui nous aident à mieux gérer la souffrance (tant physique que mentale). Même si l'on a parfois du mal à y croire, le vieux dicton «

Tout finit par passer » dit vrai. Toutefois, si vous vous inquiétez du fait que vous pleurez trop (c'est-à-dire plus que d'habitude) ou que vous ne semblez pas capable de vous arrêter, consultez votre médecin.

Faire entrer la lumière

En hiver, il arrive que nous ressentions les effets d'une diminution de la lumière du soleil. Les rayons ultraviolets du soleil nous aident à produire la vitamine D qui est indispensable à notre santé mentale.

Il y a assez d'études prouvant qu'une carence en vitamine D peut entraîner des symptômes dépressifs. Envisagez d'inclure les aliments suivants dans votre régime alimentaire afin de compenser ce déficit : saumon, sardines, huile de foie de morue, thon en conserve, jaune d'œuf, champignons et aliments enrichis en vitamine D. Les suppléments sont aussi utiles, mais il faut d'abord en discuter avec son médecin.

Prendre soin de soi

Pour moi, cela signifie prendre soin de toutes les facettes de sa personne et de se placer en priorité. Certains pourraient considérer cela comme de l'égoïsme, alors qu'en vérité, lorsque vous prenez soin de vous, vous devenez mieux outillé pour gérer les difficultés de la vie et être plus présent aux autres.

Prendre soin de soi est également quelque chose que l'on adapte à ses besoins personnels. Il ne s'agit pas seulement de prendre un bain moussant, d'aller au spa ou de faire de l'exercice. Cela inclut des activités telles que fixer des limites saines, choisir des aliments meilleurs pour sa santé, consulter un médecin, désencombrer son intérieur, établir un budget, appeler un ami, etc. J'aime faire les choses de manière inspirée (je les appelle mes actions INSPIRÉES). La clé est de trouver quelque chose qui vous apporte de la joie et vous permet de vous sentir authentique.

Vos cinq sens

Le moyen le plus efficace de revenir à « l'ici et maintenant » et de se détacher du brouhaha mental est de prendre réellement le temps de vivre. Sortez, prenez une grande inspiration et ressentez ce souffle qui pénètre dans votre corps. Distinguez les odeurs et vos sensations. Est-ce que le froid vous chatouille le nez? Est-ce que l'air est frais, sec, tiède? Sentez l'air se déplacer vers votre ventre, puis expirez à fond. Maintenant, prenez de la neige fraîche, goûtez-la, manipulez-la, puis lancez-la en faisant appel à tous vos sens. Ensuite, allongez-vous dans la neige et remuez vos bras pour faire un ange! Prenez une carotte et quelques brindilles et fabriquez un bonhomme de neige.

Le fait d'écouter nos sens nous ramène à des temps plus simples, à l'essentiel et, après quelques respirations profondes, nous nous sentons plus légers et cela rehausse le moral! Je sais que tout cela peut sembler insignifiant, mais le fait de se connecter à ses cinq sens (ainsi qu'à l'enfant en soi) permet de voir les choses autrement et peut faire des merveilles pour alléger le cafard hivernal.

Le journal de gratitude

Attrapez un stylo et écrivez. Peu importe ce qui se passe dans votre vie, il y a toujours une raison de se montrer reconnaissant. En exprimant votre reconnaissance envers les situations, les personnes et les choses, vous créez une énergie qui attire davantage de gratitude. Vous ne

savez pas par où commencer? Voici des exemples : je suis reconnaissant pour ma respiration, mon réveil, mon lit et le doux confort de ma maison. Avoir de la gratitude au réveil me rappelle ma tante Tish, que nous avons perdue à cause d'un cancer l'automne dernier. Quand je suis allée lui rendre visite sur son lit de mort, elle m'a dit : « Chaque fois que je me réveille, je suis reconnaissante de voir que je ne suis pas morte! » Cette affirmation peut sembler un peu drôle, mais comme elle est profonde.

Est-ce si fou d'être plein de gratitude pour ce qui vous a permis de vous rendre jusqu'ici? Nous avons tous traversé des épreuves qui nous ont menés à ce point précis de notre vie. Rappelez-vous les fois où vous avez surmonté des épreuves. Qu'avez-vous fait dans ces moments-là? Sur quelles ressources ou personnes vous êtes-vous appuyé? Quelles compétences avez-vous cultivées : résilience, persévérance, détermination, dignité, patience?

Parfois, nous avons besoin de nous rappeler les choses qui nous ont aidés par le passé (et qui pourraient aussi nous être utiles aujourd'hui). Je me souviens d'une fois où j'ai attrapé une grippe et de m'être dit : « Comment vais-je pouvoir me tenir debout, et à plus forte raison me rendre au travail? » Plusieurs mois plus tard, quelqu'un m'a fait penser à la semaine où j'étais en arrêt maladie à cause de cette très vilaine grippe. Bien sûr, je l'avais oublié, car lorsqu'on se sent mieux, on perd parfois le souvenir de ce que l'on a ressenti quand on était malade ou souffrant, et des gestes posés pour s'en sortir.

Ainsi, la rédaction de nos pensées dans un journal est salutaire pour notre santé mentale. Elle permet d'évacuer les ruminations qui nous étouffent et de nous remémorer nos expériences et nos réflexions.

À quoi pensez-vous?

Observez attentivement ce qui vous vient à l'esprit. Que dit votre dialogue intérieur? Diriez-vous ces mêmes choses à un ami ou à un être cher? Êtes-vous votre pire ennemi? Vos réflexions sont-elles favorables à votre santé ou au contraire nuisent-elles à votre santé? Il est plus facile de développer de mauvaises habitudes mentales pendant les courtes journées et les longues nuits de l'hiver. Je vous invite à être vigilant quant à ce que vous vous dites et à remettre en question les pensées négatives si elles se manifestent. Pour trouver des stratégies permettant de changer les idées négatives, consultez des livres de développement personnel et envisagez la thérapie cognitivo-comportementale (TCC). Il s'agit là d'excellents outils qui aident à réfléchir de façon plus constructive.

La TCC permet de comprendre que l'idée que vous vous faites de vous-même et de ce que vous vivez influence vos émotions et vos actions. Apprendre à se forger des points de vue différents et plus productifs peut aider à vivre ses émotions et à agir de manière à renforcer l'image qu'on a de soi-même. Pour ce faire, il faut normalement gérer l'anxiété ou l'humeur maussade, lutter contre les pensées négatives, fixer et atteindre des objectifs réalistes et veiller à son bien-être physique.

La TCC repose sur la notion que nos pensées, émotions et comportements sont interconnectés et que le fait de changer l'un d'eux pourrait modifier les autres. Si cette approche peut être perçue comme un phénomène à la mode et passager, elle est néanmoins très efficace et a fait l'objet d'études rigoureuses. Il existe d'ailleurs plusieurs déclinaisons de la TCC pour toutes sortes de problèmes de santé mentale, allant de la toxicomanie aux troubles anxieux et dépressifs, en passant par la schizophrénie.

Le sommeil

Ne sous-estimez pas le pouvoir d'une bonne nuit de sommeil. Elle a un effet sur l'ensemble de notre personne : l'esprit, le corps et l'âme.

Voici quelques astuces pour avoir plus de nuits réparatrices :

- **Adoptez un horaire de sommeil stable.** Levez-vous à la même heure tous les jours, même les fins de semaine ou pendant les vacances. Fixez une heure de coucher suffisamment tôt pour bénéficier d'au moins sept heures de sommeil.
- **N'allez pas vous coucher si vous n'êtes pas fatigué.** Si vous ne vous endormez pas après 20 minutes au lit, levez-vous jusqu'à ce que vous vous sentiez prêt à dormir. Instaurez une routine relaxante à l'heure du coucher. Utilisez votre lit uniquement pour les rapports intimes et le sommeil.
- **Faites en sorte que votre chambre soit silencieuse et propice à la détente.** Ajustez la température de la chambre de façon à vous y sentir bien et au frais. Limitez le temps d'exposition à la lumière vive en soirée. Éteignez les appareils électroniques au moins 30 minutes avant le moment d'aller au lit.
- **Portez attention à ce que vous mangez et buvez avant d'aller au lit.** Faites régulièrement de l'exercice et adoptez une alimentation saine. Si vous avez faim le soir, prenez une collation saine et légère, et non un repas copieux. Évitez la caféine en fin d'après-midi ou en soirée (choisissez plutôt une tisane à la camomille ou à la mélisse). Réduisez votre consommation de liquide avant le coucher pour éviter les allers-retours à la salle de bain très tôt le matin.

Illustration par [Garth Laidlaw](#)

Garth aime créer des visuels créatifs et descriptifs pour enrichir la narration dans une grande variété de contextes, que ce soit une infographie accompagnant de nouvelles données sur la sécurité alimentaire ou la représentation d'un centre météorologique fantastique ressemblant au Pôle Nord du Père Noël.

Auteure: **Yvette Murray**

Demeure à Tiny Beaches dans la baie Georgienne, endroit qu'elle considère comme son havre de paix. Elle estime que le fait d'être au cœur de la nature fait des miracles pour sa santé mentale. Yvette est l'autrice du livre *The Mental Health Contagion : Navigating Yourself Through a Loved One's Mental Well-Being Decline* (à venir). En plus de militer en faveur de la santé mentale, Yvette est une influenceuse, une conférencière, une psychothérapeute et une formatrice du programme de certification virtuelle pour les Premiers soins en santé mentale (PSSM) de la CSMC. Le programme de PSSM est offert aux gens qui accompagnent des adultes, des jeunes ou des personnes âgées; il permet de former les participants sur la manière de reconnaître un problème de santé mentale chez un proche, d'en discuter avec lui et d'obtenir la meilleure aide possible.

Mental Health Commission of Canada

<https://mentalhealthcommission.ca/>
350 Albert Street, Suite 1210 Ottawa ON K1R 1A4
Tel: 613.683.3755 | Fax: 613.798.2989
mhccinfo@mentalhealthcommission.ca