

FAIRE FACE à la dépression saisonnaire et semer les graines du renouveau



EVA STACKE, Psychologue Prévention et Promotion de la Santé

A l'approche de l'hiver et avec les nuits qui s'allongent, vous vous sentez fatigué.e, déprimé.e, irritable ou encore vous ressentez moins de plaisir dans vos activités habituelles ? Vous souffrez peut-être de dépression saisonnière, aussi appelée trouble affectif saisonnier (TAS). Il s'agit un type de dépression qui survient principalement avec le changement de saison. Plusieurs hypothèses concernant les mécanismes impliqués dans la survenue de ce trouble existent. La première concerne la perception de la luminosité. En effet, lorsque vous êtes exposé.e à la luminosité, votre cerveau sécrète de la sérotonine, appelée « l'hormone du bonheur ».

La sérotonine a un rôle essentiel à la fois dans la régulation de l'humeur et dans la régulation des rythmes biologiques : c'est grâce à la sérotonine que vous produisez de la mélatonine, un

neurotransmetteur impliqué dans le sommeil notamment.

En cas de dépression saisonnière, il est possible que vous produisiez moins de sérotonine, soit parce que vous n'êtes pas assez exposé.e à la luminosité, soit parce que votre organisme ne la perçoit pas assez bien. Une autre hypothèse pourrait être que c'est la production de sérotonine qui est affectée, et non la perception de la luminosité : pour de multiples raisons possibles, votre corps n'en produit pas assez, ou alors, la transformation de sérotonine en mélatonine n'est pas assez importante.

En d'autres termes, la dépression saisonnière peut venir d'un manque d'ensoleillement ou d'une mauvaise perception de la lumière ce qui se répercute sur la production de « l'hormone du bonheur » ou bien d'un problème chimique lié à la production de sérotonine ou de mélatonine.

Prenez également en compte que la période automno-hivernale est une période de grand stress (rentrée scolaire, retour au travail après les grandes vacances) qui vous demande un effort d'adaptation important, ce qui peut épuiser votre organisme.

P our faire face à la dépression saisonnière, il est possible d'utiliser plusieurs méthodes : celles que vous mettez en place vous-même sans aide extérieure ou celles qui requièrent un accompagnement médical et/ou psychothérapeutique. Il est également possible d'associer ces deux types de stratégies.

Les pratiques que vous pouvez mettre en place seul.e sont nombreuses, et je vous en présente quelques-unes des plus fréquentes. Vous pouvez bien sûr compléter cette liste par vos propres pratiques !

1

Faites un état des lieux de vos mode et hygiène de vie habituels : Comment est la qualité de votre sommeil ? Vos horaires sont-ils réguliers ? Avez-vous une

alimentation saine et équilibrée ? Avez-vous une activité physique quotidienne ? Une fois cet état des lieux fait, vous pourrez ajuster les aspects qui vous paraissent en avoir besoin. En effet, il est recommandé de dormir suffisamment, d'adopter un régime alimentaire équilibré qui limite l'absorption de sucres rapides, de profiter autant que possible de la lumière du jour et de pratiquer chaque jour au moins une heure d'activité physique en plein air.

2

Dans un deuxième temps, je vous conseille de vérifier quelles sont vos stratégies sociales à l'approche de l'hiver. Le repli sur soi étant un des symptômes de la

dépression saisonnière, je vous recommande de prévoir des sorties familiales et des occasions sociales la journée ainsi qu'en début de soirée de façon à prévenir l'apparition du repli et de l'isolement.

3

Enfin, je vous recommande d'observer ce que vous pouvez mettre en place pour favoriser votre adaptation à la période automno-hivernale. La première

étape consiste à identifier les facteurs de stress auxquels vous pouvez être soumis (école, travail, famille, relations, etc.). Une fois ces facteurs identifiés, vous pouvez alors construire un plan

d'action pour faire face à ces facteurs de stress. Une autre étape consiste à vous exposer le plus possible à la lumière du jour (sortie, activités en plein air, mais aussi, si possible, orienter son bureau au travail vers une source de lumière naturelle). Enfin, adoptez des rythmes de veille/sommeil réguliers, évitez de vous coucher tard et si cela est possible, et prévoyez des vacances d'hiver dans des lieux ensoleillés !

Les méthodes avec accompagnement médical ou psychothérapeutique

Parfois, malgré le fait que vous ayez mis en place des changements d'habitudes, cela n'est pas suffisant et la dépression saisonnière persiste. Dans ce cas, il existe plusieurs possibilités :



La luminothérapie : la luminosité dont nous bénéficions en intérieur est largement insuffisante par rapport à ce dont nous avons réellement besoin. En effet, à l'intérieur d'une maison, la luminosité oscille entre 100 et 500 lux (unité de mesure), alors qu'une journée d'été ensoleillée correspond à une luminosité comprise entre 50 000 et 100 000 lux ! La luminothérapie permet de reproduire les conditions de luminosité d'une journée d'hiver ensoleillée (soit entre 2 000 et 10 000 lux), ce qui permet compléter le taux de luminosité plus faible de l'hiver en raison de la durée des journées qui est plus courte.

Les antidépresseurs, notamment les dits Inhibiteurs Sélectifs de la



Recapture de la Sérotonine (ISRS) ; ce type d'antidépresseurs semble montrer une efficacité similaire à celle de la luminothérapie.



Les simulateurs d'aubes : il s'agit d'appareils qui reproduisent le lever du soleil en exposant l'individu à une luminosité croissante, de 60 à 40 minutes avant le réveil. Il semblerait que ces dispositifs permettent de réduire de façon significative les symptômes dépressifs.



Les psychothérapies : plusieurs types de thérapies peuvent fonctionner dans le cas de la dépression saisonnière. Cependant, il a été montré que les thérapies d'orientation cognitivo-comportementale présentent une efficacité similaire à celle de la luminothérapie. Ces thérapies se concentrent sur la construction cognitive sous-jacente aux troubles affectifs en général (attitudes dysfonctionnelles, pensées automatiques négatives, réactivité cognitive, etc.). Les thérapies cognitivo-comportementales (TCC) se focalisent sur la restructuration cognitive et l'activation comportementale, autrement dit : modifier la construction cognitive qui sous-tend la dépression saisonnière et encourager le passage à l'action pour sortir de la léthargie induite par la dépression.

Semer les graines du renouveau : se reconstruire après une dépression saisonnière et prévenir la rechute.

Quand le printemps revient, les jours se rallongent, et la dépression saisonnière commence à s'estomper. Si vous prenez un traitement médicamenteux, la première chose à faire est de se rendre chez son médecin traitant ou psychiatre pour faire le point et vérifier la possibilité de la diminution ou l'arrêt du traitement.

Je vous recommande également de maintenir les nouvelles habitudes mises en place : un rythme de veille/sommeil régulier, des activités physiques en extérieur, les occasions sociales, une alimentation variée et équilibrée, expositions à la luminosité autant que possible, etc. Il est aussi important de vous mobiliser en douceur : en effet, si la période printemps/été est synonyme de remobilisation (sorties, vacances, fêtes, etc.), il est important que la différence ne soit pas trop marquée avec la période automne/hiver. Je trouve intéressant de chercher à maintenir un rythme relativement régulier tout au long de l'année, de façon à ce que la période automno-hivernale ne soit pas seulement synonyme de repli, d'immobilisation et d'humeur dépressive.

Préparez votre année pour mieux vivre l'hiver
La dépression saisonnière est un trouble le plus souvent récurrent, il est donc tout aussi important de se préparer en amont, pour éviter les épisodes sévères et donc invalidants. Après avoir traversé un épisode de dépression saisonnière, vous pouvez commencer par faire un bilan : quand a commencé la dépression saisonnière ? Qu'est-ce qui a fonctionné pour m'en sortir ?

Qu'est-ce qui m'a aidé.e à limiter l'impact des symptômes sur ma vie quotidienne ? Qu'est-ce qui a été facile pour moi à mettre en place ? Qu'est-ce qui a été plus difficile pour moi ou a nécessité une aide extérieure ? Ce bilan a pour but de mieux identifier les mécanismes de la dépression saisonnière, ainsi que les ressources dont vous disposez pour y faire face afin de pouvoir mettre en place ces outils ou activités dès le début de l'automne suivant.

Globalement, toutes les méthodes et stratégies que vous pouvez d'utiliser dans un objectif de guérison peuvent aussi être utilisées dans un objectif de prévention, en les mettant en place dès le début de l'automne et avant que les premiers symptômes de dépression saisonnière n'apparaissent (luminothérapie, antidépresseurs IRS, thérapie, habitudes de vie, etc.).

Enfin, vous pouvez vous inspirer des pays scandinaves, pour lesquels l'hiver est une période bien particulière. Le *hygge* (à prononcer « hoo-ga ») est un mot d'origine norvégienne, qui signifie au départ « bien-être ». Aujourd'hui, les Danois le



définissent essentiellement comme le fait de créer une atmosphère chaleureuse, et de profiter des belles choses de la vie avec les gens que l'on aime. Si le *hygge* se pratique tout au long de l'année, la période privilégiée reste la saison

hivernale et notamment la période des fêtes de fin d'année : bougies, plaids confortables, bilan de l'année écoulée et intentions pour l'année à venir, partage en famille, ambiance feutrée et douce dans la maison, le *hygge* s'invite à l'intérieur du foyer des Danois pour les aider à passer les périodes hivernales longues et sombres dans ce pays nordique !

Le *hygge* semble donc tout indiqué pour se préparer à la période hivernale et la voir comme une saison lumineuse et chaleureuse !

BIBLIOGRAPHIE

« La dépression saisonnière (trouble affectif saisonnier) », [article à consulter ici](#)

Roxane Mero. Prévalence estimée de la dépression saisonnière : étude épidémiologique en soins primaires dans cinq cabinets de Seine Maritime. Médecine humaine et pathologie. 2017, [article à consulter ici](#)

« Que signifie le mot *hygge* ? », [article à consulter ici](#)

RECOMMANDATIONS DE LECTURE

Le piège du bonheur, Russ Harris (2017)

Guérir, David Servan-Schreiber (2021)

Le livre du *Hygge*, Meik Wiking (2016)

Auteure :



Eva STACKE, Psychologue, spécialisée en Prévention et Promotion de la santé, Respirologue Vital'Respir. Basée à Chambéry, elle accompagne les personnes à identifier les troubles qui les traversent et à retrouver un fonctionnement optimal. Elle utilise – entre autres – les thérapies cognitivo-comportementales et la respiration consciente pour guider les personnes sur le chemin de la pleine santé. [CONTACT](#)