

CONSEILS POUR SURMONTER LE TROUBLE AFFECTIF SAISONNIER

À l'arrivée de l'automne, un bon nombre de personnes constatent que leur humeur change, que leur énergie diminue et que leur bien-être global est affecté. Ces changements peuvent avoir des effets importants sur leurs activités quotidiennes et sur leur capacité à entrer en relation avec les autres et à assumer les responsabilités qui comptent pour elles. Lorsque le moment est venu de s'ajuster à cette période plus sombre et plus froide de l'année, ce repli sur soi est une réaction plutôt courante. C'est ce que bon nombre d'entre nous appellent « la dépression saisonnière », qui est également connue sous le nom de trouble affectif saisonnier (TAS).

Le TAS, qu'est-ce que c'est?

C'est un type de dépression qui, tous les ans, revient à l'arrivée de la période maussade de l'année, normalement en septembre ou en octobre. Les premiers symptômes apparaissent à l'automne ou à l'hiver et prennent fin vers le printemps. En moyenne, la dépression dure donc de quatre à cinq mois. De plus, pour certaines personnes, les épisodes dépressifs se manifestent au printemps et à l'été. Ce type de dépression saisonnière est cependant beaucoup plus rare. Environ 2 à 3 % de la population souffre de dépression automnale ou hivernale, et bon nombre des personnes touchées n'en sont pas conscientes.

Les signes et les symptômes du TAS sont quasi-identiques à ceux du trouble dépressif caractérisé. Cependant, dans le cas du TAS, ils se manifestent environ à la même période de l'année.

Voici certains symptômes possibles du TAS :

- Tous les jours, se sentir déprimé(e) ou triste pendant la majeure partie de la journée
- Voir la vie en noir
- Ressentir du désespoir et de l'irritabilité et avoir une mauvaise estime de soi
- Perdre tout intérêt dans les activités que vous aimiez auparavant ou ne plus avoir de plaisir à les accomplir
- Ressentir une baisse d'énergie
- Souffrir d'insomnie ou d'hypersomnie
- Avoir des rages de sucre et prendre du poids
- Avoir fréquemment des pensées suicidaires ou se rapportant à la mort

Facteurs de risque du TAS :

- Les femmes sont plus à risque de recevoir un diagnostic de TAS que les hommes.

- Le TAS est plus fréquent chez les gens qui vivent dans les régions les plus éloignées de l'équateur, que ce soit au nord ou au sud.
- Les jeunes adultes sont plus à risque de souffrir de TAS que les personnes plus âgées; le risque diminue avec l'âge, particulièrement à partir de 50 ans.
- Des antécédents familiaux de TAS ou de toute autre forme de dépression augmentent le risque.

Peut-on traiter le TAS?

À l'heure actuelle, les scientifiques ne comprennent pas pleinement les causes du TAS. Cependant, il existe des traitements qui peuvent soulager les effets que ressentent de nombreuses personnes. Quatre catégories principales de produits, que l'on peut utiliser seuls ou en combinaison, sont offerts :

- Luminothérapie
- Psychothérapie
- Antidépresseurs
- Vitamine D

Si vous croyez souffrir de dépression saisonnière ou que vous aimeriez en savoir plus sur ces traitements, **adressez-vous à votre médecin de famille, qui sera en mesure d'évaluer les options qui conviennent le mieux à votre situation et qui sont sécuritaires pour vous. Vous pouvez également communiquer avec Dialogue.**

Prévention du TAS

De l'exercice régulier, une alimentation saine, de bonnes habitudes de sommeil, le maintien d'un réseau social, des techniques permettant de nuancer ses pensées et la gestion du stress sont au nombre des techniques qui se sont avérées utiles pour réduire les symptômes de la dépression. L'adoption de stratégies proactives peut également vous aider à atténuer ou à prévenir l'apparition des premiers symptômes du TAS. En voici quelques exemples :

- Passer plus de temps à l'extérieur pendant la journée (pour absorber toute cette vitamine D!)
- Disposer votre environnement de manière à maximiser votre exposition au soleil
- Garder les rideaux ouverts pendant la journée
- Installer des puits de lumière et ajouter des lampes

- Intégrer l'activité physique à votre style de vie et, idéalement, le faire avant que les symptômes ne s'installent. L'activité physique réduit le stress, augmente l'énergie, contribue à votre bien-être physique et mental et renforce votre résilience.
- Prendre l'habitude de faire une balade quotidienne pendant les heures d'ensoleillement, particulièrement si vos déplacements entre l'école ou le travail et la maison se font pendant les heures de noirceur.

Quoi faire maintenant ?

Le TAS peut toucher tout le monde, mais il existe des moyens de le prévenir et de le traiter. Si vous êtes membre de Dialogue, ouvrez l'application dès maintenant pour commencer une consultation en santé mentale.

Sources :

- <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/seasonal-affective-disorder/index.shtml>
- <https://www.camh.ca/fr/info-sante/index-sur-la-sante-mentale-et-la-dependance/le-trouble-affectif-saisonnier>
- https://cpa.ca/docs/File/Publications/FactSheets/FS_La_psychologie_peut_vous_aider_Le_trouble_affectif_saisonnier_Final_July2018_v3_FR.pdf
- <https://www.apa.org/topics/seasonal-affective-disorder>