



# Lignes de vie

Améliorer votre qualité de vie, une étape à la fois

## Numéro 1:

### LORSQUE LES PROCHAINES FÊTES SONT LOIN : COMMENT COMBATTRE LA DÉPRIME D'APRÈS LES FÊTES.



Les réjouissances et les fêtes, particulièrement celles qui ont lieu pendant les mois d'automne et d'hiver, nous rassemblent pendant la saison qui comporte de grands changements météorologiques et une diminution significative du nombre d'heures d'ensoleillement. Comme les vacances des Fêtes et le nouvel an approchent à grands pas, de nombreuses personnes sont à la recherche d'un peu de compagnie pour les aider à éprouver un sentiment d'appartenance et à avoir du plaisir avec les membres de leur famille, leurs amis\* et leurs collègues.

Un peu avant les Fêtes, les gens peuvent éprouver des sentiments d'excitation et d'anticipation. Il y a toujours tant à faire et, malgré tous nos préparatifs, il semble que nous ne soyons jamais vraiment prêts. Certaines personnes commencent à se préparer des semaines, voire des mois à l'avance, car elles ont de nombreuses invitations ou

événements auxquels elles doivent participer avant même les véritables célébrations. Enfin, lorsque ces grands jours arrivent, nous éprouvons souvent une myriade de sentiments : anticipation, excitation, bonheur, gaieté et oui, même du stress. Dans la plupart des cas, cela ne nous dérange pas, car nous essayons de profiter au maximum du temps que nous passons ensemble à créer de nouveaux souvenirs. Cependant, lorsque le temps des Fêtes prend fin, de nombreuses personnes peuvent ressentir une gamme d'émotions contradictoires. C'est à ce moment-là, soit après les soirées, les dîners et les rassemblements, que la déprime d'après les Fêtes peut se manifester.



Il est important de reconnaître que la dépression est l'un des troubles de l'humeur les plus courants et qu'elle peut avoir des répercussions graves et durables sur la santé mentale et physique d'une personne. La dépression est un trouble de santé mentale qui fait en sorte que les gens se sentent tristes ou indifférents à de nombreux événements ou situations.

### Différence entre tristesse et dépression

La tristesse est une émotion humaine normale que nous éprouvons tous, souvent déclenchée par des expériences ou des situations difficiles, délicates, blessantes ou décevantes. La tristesse est généralement liée à un événement ou une situation particulière : nous éprouvons de la tristesse à propos de quelque chose. Cela signifie que lorsque ce « quelque chose » change, notre bien-être émotionnel s'améliore et revient à la normale.

En revanche, la dépression est un trouble de santé mentale qui fait en sorte que les gens se sentent tristes ou indifférents à de nombreux événements ou situations. Dans certains cas, il peut n'y avoir aucun déclencheur spécifique ou changement, aucune situation ou perte qui provoque les symptômes de dépression, juste un sentiment accablant et perpétuel de malheur.

### Causes

Il n'y a pas de cause unique à la dépression. Elle provient plutôt d'une combinaison de facteurs tels qu'un déséquilibre des substances chimiques cérébrales, des antécédents familiaux, des pensées ou des croyances qui augmentent le risque de dépression et des événements traumatiques ou stressants de la vie.

### Quand les Fêtes tirent à leur fin

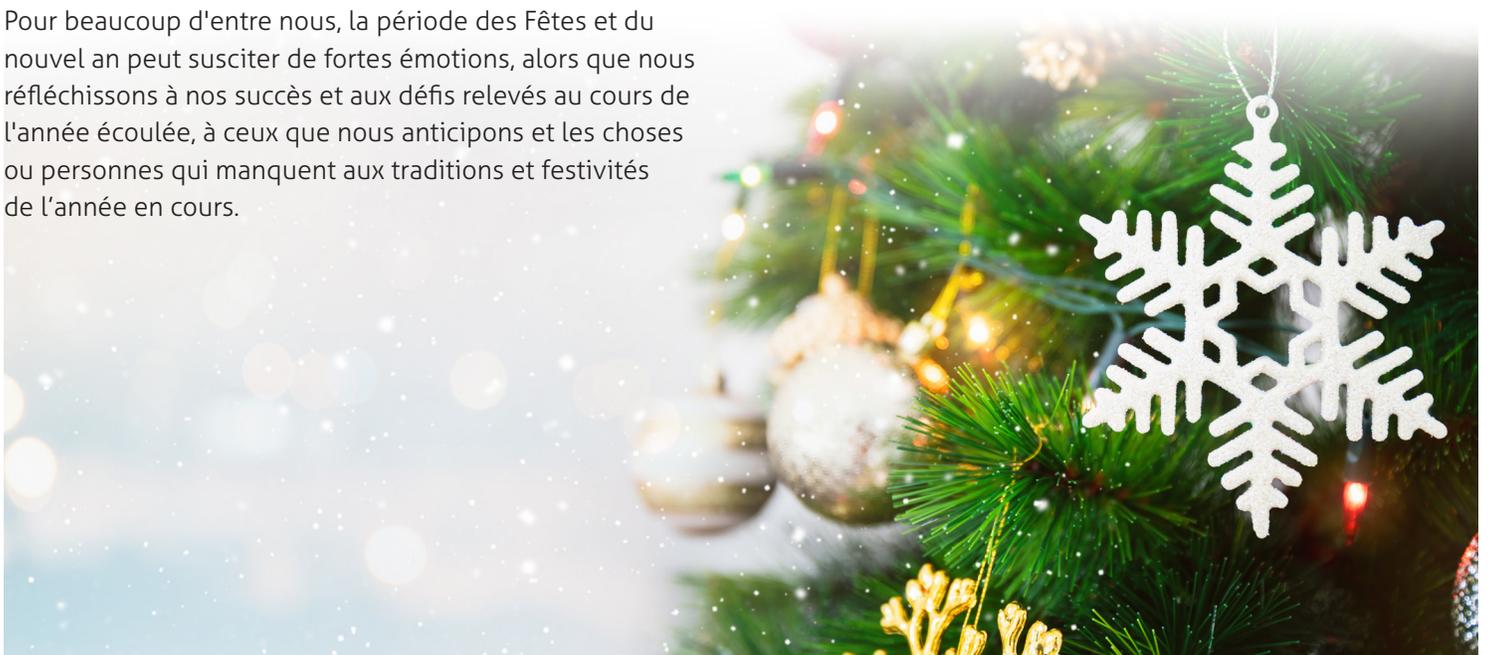
Pour beaucoup d'entre nous, la période des Fêtes et du nouvel an peut susciter de fortes émotions, alors que nous réfléchissons à nos succès et aux défis relevés au cours de l'année écoulée, à ceux que nous anticipons et les choses ou personnes qui manquent aux traditions et festivités de l'année en cours.

C'est à la fin de toutes ces célébrations, quand le temps est venu de nettoyer et de tout ranger que nos émotions peuvent devenir plus fortes et s'enraciner. Lorsque nous commençons à emballer les décorations et à manger les restes du temps des Fêtes, il est important de se rendre compte que nous emballons aussi les expériences, les sentiments et les souvenirs que nous venons de créer.

Nous pouvons nous sentir tristes ou déprimés, parce que tout à coup, ce n'est plus aussi excitant. Il n'y a rien de proche à fêter au calendrier. En fait, il peut y avoir une longue période d'attente avant le prochain anniversaire ou événement social à célébrer. Et franchement, pour la plupart d'entre nous, il est difficile de comparer d'autres événements à ceux que nous venons de célébrer. Nous pouvons être réticents à retourner à notre train-train quotidien.

Nous commençons à nous remémorer les gens que nous avons vus et à qui nous avons parlé et à nous rendre compte combien nous avons apprécié le temps que nous avons passé avec eux. Nous pouvons aussi constater que tout le monde vieillit – enfants comme adultes. Des semaines plus tard, nous pouvons aussi voir le mauvais côté des choses lorsque nous recevons nos factures. Nous pouvons ressentir un certain regret et peut-être même de la frustration quand nous constatons les coûts de ces festivités.

Ça ne devrait pourtant pas être une surprise. Autant que nous apprécions la compagnie des autres et les activités sociales, nombreux sont ceux qui éprouvent aussi la déprime d'après les Fêtes chaque année. Voici ce que nous pouvons faire pour nous aider à la surmonter.



## Conseils pour vous aider à surmonter la déprime d'après les Fêtes

Vous rappelez-vous comment vous vous sentez lorsque vous prenez soin de vous? Consacrez-vous un peu de temps et drolotez-vous. Offrez-vous le luxe de passer une soirée reconfortante à lire un livre enveloppé de votre couverture préférée. Sortez : prenez un café avec un ami, allez voir un film qui vous intéresse ou faites une promenade dehors. Vous n'avez aucune raison de ne pas prendre de temps pour vous tout au long de l'année. Vous n'avez pas besoin d'excuses.

Prenez le temps de réfléchir aux choses que vous avez appréciées lors des récentes célébrations et de créer une vision que vous pouvez conserver avec vous tout au long de l'année.

- D'abord, pensez à ces choses. Quels étaient vos objectifs? Qu'avez-vous fait? Que ressentiez-vous? Qu'est-ce qui a bien fonctionné?
- Puis, réfléchissez à ce qui était important. Que pouvez-vous en tirer? Qu'avez-vous appris sur vous-même?
- Enfin, réfléchissez à l'avenir. Que pouvez-vous faire pour en savoir plus sur ces choses? Que pourriez-vous améliorer? Que pourriez-vous faire différemment la prochaine fois?

Adoptez une nouvelle méthode pour gérer vos finances. Essayez quelque chose de différent en économisant, plus tôt, de petites sommes en vue des prochaines Fêtes. Engagez-vous à respecter votre budget et à dépenser seulement ce que vous avez été en mesure d'épargner. Il existe de nombreuses façons de le faire :

- Mettez de côté un peu d'argent chaque jour ou chaque semaine. Gardez-le séparé de votre autre argent, de sorte que vous pourrez voir vos économies s'accumuler.
- Si vous n'avez pas d'argent à épargner, mais que vous participez à certains programmes de fidélisation, vos dépenses quotidiennes tout au long de l'année pourraient vous aider à obtenir une « récompense » quand vous en avez besoin. Amassez tous ces points, puis utilisez-les pour couvrir le coût de certains de vos préparatifs ou pour vous procurer un cadeau spécial l'année prochaine.
- Envisagez de réduire les cadeaux, la nourriture ou l'ampleur des fêtes de l'an prochain ou encore envisagez de les modifier! Tirez des noms au sort afin de ne donner qu'un seul cadeau, fixez des limites de dépenses pour les cadeaux, demandez aux invités d'apporter un plat ou réduisez l'ampleur des événements en invitant vos proches à venir admirer à pied les lumières de Noël du voisinage et à apporter des collations ou des boissons. Car ce qui est important, c'est de passer du temps ensemble!

N'attendez pas pour faire la fête. Parfois, nous pensons qu'il nous faut des dates spéciales sur le calendrier pour fêter, mais il y a beaucoup d'autres choses que nous pouvons célébrer tout au long de l'année. Soulignez ces petites étapes toute l'année durant.

- Vous voudrez peut-être même envisager de lancer une nouvelle tradition l'année prochaine. Pourquoi ne pas noter chaque jour une chose pour laquelle vous éprouvez de la gratitude? Ensuite, lisez ces notes au cours d'un de ces grands rassemblements l'année prochaine. Cela vous aidera à vous rendre compte des choses merveilleuses qui peuvent se produire dans la vie quotidienne, et ce, même les jours qui semblent ordinaires.



## Reconnaître les symptômes

Voici les symptômes de la dépression :

- éprouver un sentiment d'agitation ou de désespoir, ou les deux;
- éprouver de la tristesse tout au long de la journée;
- avoir de la difficulté à se concentrer et à prendre des décisions;
- pleurer sans raison apparente;
- avoir des pensées suicidaires;
- se sentir fatigué et n'avoir aucune énergie;
- perdre l'intérêt pour ses activités préférées.

Il est important de reconnaître que la dépression n'est pas une faiblesse ni une incapacité à faire face aux difficultés. En obtenant du soutien et un traitement appropriés, vous pourrez vous sentir mieux.

Voici quelques conseils non médicaux qui peuvent améliorer les symptômes de la dépression :

Demeurez actif. Des études ont démontré que de vingt à trente minutes d'activité physique régulière par jour peuvent aider à soulager les symptômes de la dépression légère à modérée. L'activité physique libère les endorphines, une substance chimique puissante sécrétée par le cerveau qui régénère et remonte le moral.

Pratiquez la pleine conscience. En étant attentif aux pensées négatives, vous pourrez isoler vos sentiments et réinterpréter la situation d'une manière constructive. En vous exerçant constamment, vous pourrez reconnaître vos pensées négatives et les retravailler de façon à modifier la façon dont l'expérience est perçue. Au fil du temps, votre cerveau apprendra à penser de façon plus positive.

Adoptez un horaire de sommeil régulier. Votre corps pourra ainsi reconnaître quand il est temps de se reposer et de se régénérer. De nombreuses personnes souffrant de dépression ont des problèmes d'insomnie et de la difficulté à s'endormir, ce qui aggrave leurs symptômes. En demeurant actif et en ayant un rituel du coucher, vous pourrez mieux vous endormir, vous permettant ainsi de vous préparer mentalement et physiquement à relever les défis qui vous attendent.

Mangez mieux. Les aliments riches en vitamines et en minéraux permettent de régler les niveaux de sérotonine qui contribuent à leur tour à réduire les symptômes de la dépression et les sautes d'humeur. Voici une liste des aliments riches en vitamines :

- B12 et folate – lentilles, amandes, épinards, poulet, poissons
- Acides gras oméga-3 – aiglefin, saumon, huile de noix, algues, morue
- Sélénium – morue, noix du Brésil, noisettes, volaille
- Vitamine D – pain, lait, céréales pour petit déjeuner

Si vous-même ou un proche souffrez de dépression pendant de longues périodes, demandez de l'aide à un professionnel de la santé qualifié. Ce dernier sera en mesure de vous fournir une gamme d'options allant des thérapies aux médicaments, ou encore des suggestions de modes de vie sains pour soulager les symptômes de la dépression chronique.

Remarque : Toujours consulter un médecin ou un professionnel de la santé pour déterminer le traitement qui convient le mieux à la dépression.

 Nous attendons vos questions, commentaires ou suggestions. N'hésitez pas à nous écrire à l'adresse : [lignesdevie@homewoodsante.com](mailto:lignesdevie@homewoodsante.com)

Pour obtenir plus d'information, veuillez vous adresser à nos représentants des Services aux clients, à votre disposition 24 heures sur 24, sept jours par semaine, en français ou en anglais. Tous les appels sont strictement confidentiels.

1 866 398-9505

1 800 663-1142 **(Toll-Free English)**

1 866 433-3305 **(ATS)**

514 875-0720 **Appels internationaux (frais virés acceptés)**

Suivez-nous sur Twitter @HomewoodSante

**HomewoodSante.com**

© Homewood Santé<sup>MC</sup> 2019 | \* Dans ce document, le masculin est employé comme genre neutre.



**Homewood**  
Health | Santé