



RÉFÉRENCES

La déprime hivernale : un guide pour les étudiants-es

INTRODUCTION

Au Canada, l'hiver peut entraîner de nombreux changements dans la qualité de notre vie quotidienne. Les journées sont plus courtes et plus grises. Le temps est plus froid, ce qui peut nous amener à passer plus de temps à l'intérieur. Les étudiants-es internationaux-ales qui n'ont jamais connu l'hiver peuvent trouver cette période particulièrement difficile pour leur bien-être mental. Des symptômes tels que le manque d'énergie, l'irritabilité et la mauvaise humeur peuvent apparaître.

Un terme courant pour désigner cette expérience est la « déprime hivernale », une période de malaise général caractérisée par les symptômes mentionnés ci-dessus. Le trouble affectif saisonnier (TAS) présente les mêmes symptômes, mais ils sont plus graves et plus persistants et peuvent affecter notre capacité à fonctionner au quotidien.

DISTINCTION ENTRE LA DÉPRIME HIVERNALE ET LE TROUBLE AFFECTIF SAISONNIER ET POPULATION CONCERNÉE

Le trouble affectif saisonnier (TAS), ou dépression saisonnière, est une affection qui dépend des changements saisonniers, apparaissant principalement à l'automne et s'estompant au printemps ou à l'été. En comparaison avec la déprime hivernale, le TAS se caractérise par des symptômes plus graves, notamment un sommeil excessif, un retrait social et une prise de poids qui persiste pendant plus de 2 semaines.

Environ 2 à 3 % des Canadiens-nes souffriront de TAS au cours de leur vie. Un autre groupe de 15 % connaîtra une forme plus légère, la déprime hivernale, qui les laissera avec de légers symptômes de dépression, tout en leur permettant de vivre leur vie sans perturbations majeures. On estime que les personnes atteintes de TAS représentent environ 10 % de l'ensemble des cas de dépression. Les adultes âgés de 18 à 50 ans, les femmes, les personnes vivant dans les régions nordiques et les personnes ayant des antécédents de dépression sont plus susceptibles de souffrir de TAS.

QUELS SONT LES SYMPTÔMES DU TAS ?

Les symptômes du TAS sont similaires à ceux de la dépression. Vous pouvez remarquer une irritabilité accrue et vous sentir plus sensible et réactif dans vos relations. Il est courant d'éprouver des sentiments de distraction, de tristesse et de culpabilité. De nombreuses personnes font état d'un manque d'énergie et se sentent fatiguées, lourdes et léthargiques. Il est fréquent de trop dormir pendant cette période, car les horaires de sommeil habituels ne permettent plus de se reposer suffisamment. Des changements de poids et une perte d'intérêt pour les activités peuvent également survenir.

2 À 3 %
des Canadiens-nes
souffriront de TAS

15 %
connaîtra une forme
plus légère, la
déprime hivernale

les personnes
atteintes de TAS
représentent environ
10%
de l'ensemble des
cas de dépression

MESURES UTILES POUR PRÉVENIR ET GÉRER LE TAS OU LA DÉPRIME HIVERNALE

CONSIDÉRATIONS SUR LE MODE DE VIE

AUGMENTER L'EXPOSITION À LA LUMIÈRE NATURELLE OU ARTIFICIELLE – De nombreuses pratiques conçues pour prévenir ou atténuer la déprime hivernale/le TAS visent à augmenter la quantité de lumière à laquelle nous sommes exposés pendant les mois d'hiver. Il peut être utile d'essayer d'augmenter les activités ou les rituels en plein air pendant la journée en hiver, ce qui peut également nous aider à mieux nous endormir le soir. Dans la mesure du possible, évitez de louer un logement en sous-sol, car cela limite la quantité de lumière dans votre espace de vie. Si vous habitez dans un logement en sous-sol, essayez de passer du temps à l'extérieur ou près d'une fenêtre autant que possible.

La luminothérapie artificielle peut être une méthode efficace pour améliorer les symptômes. Elle consiste à s'asseoir devant une lampe UV spéciale pendant environ 30 minutes par jour. Il est important de consulter un-e professionnel-le de la santé avant de décider d'un programme ou d'acheter votre propre lampe. Vérifiez si la bibliothèque de votre établissement dispose d'un programme de prêt de lampes de luminothérapie.

INTÉGRER DAVANTAGE DE BIEN-ÊTRE PHYSIQUE DANS VOTRE MODE DE VIE

Soulagez le stress, augmentez votre énergie et améliorez votre bien-être mental en augmentant votre activité physique, idéalement avant que la déprime hivernale ou les symptômes de TAS ne s'installent. La déprime hivernale et le TAS peuvent parfois s'accompagner d'une surconsommation d'aliments réconfortants ou d'une augmentation des envies de dormir. Vous pouvez consulter un-e diététicien-ne sur le campus ou un-e professionnel-le de la santé pour savoir comment trouver un équilibre entre vos besoins alimentaires et votre routine de sommeil.

MAINTENIR UNE INTERACTION SOCIALE AVEC LES AMIS-ES ET LA FAMILLE

Rester en contact avec ses amis-es et sa famille, que ce soit en personne ou par voie électronique, peut offrir des opportunités sociales précieuses pour garder le moral. Cela permet de lutter contre les sentiments de solitude, d'isolement et de culpabilité. Il est également recommandé de s'inscrire à des clubs universitaires et de se faire de nouveaux-elles amis-es dans le cadre des activités du campus.

CHERCHER DU SOUTIEN

Même si cela peut sembler effrayant au début, il peut être utile de demander un soutien professionnel si vous trouvez que les tâches quotidiennes deviennent difficiles en raison de symptômes de la déprime hivernale ou du TAS. Des professionnels-les de la santé mentale peuvent vous aider à identifier les sentiments ou les expériences qui influencent vos symptômes, ou si vous avez besoin d'un soutien supplémentaire, comme des médicaments. Il existe plusieurs façons d'accéder à ces services :

1. Renseignez-vous sur les services offerts par le bureau de counseling de votre établissement d'enseignement postsecondaire ou par les services de bien-être des étudiants-es. De nombreux établissements ont même des programmes de soutien spécialement conçus pour les étudiants-es internationaux-ales !
2. **Allo J'écoute** est une ressource gratuite pour les étudiants-es de niveau postsecondaire. Des professionnels-les formés-es sont disponibles pour apporter leur soutien par le biais d'une ligne d'assistance téléphonique ou d'un message texte.
3. **Connex Ontario** fournit des informations sur les services de traitement, ainsi qu'un soutien confidentiel dans tout l'Ontario.

N'oubliez pas que l'aide que vous demandez restera confidentielle, à moins qu'il n'y ait un risque immédiat de préjudice. Si le fait de chercher du soutien par soi-même semble intimidant, il peut être utile de demander à un-e ami-e de confiance d'être présent-e lorsque vous appelez un service d'assistance téléphonique ou que vous prenez un rendez-vous. Cela peut également être difficile si vous luttez contre la stigmatisation, si vous craignez d'être stigmatisé-e ou si vous n'avez pas l'habitude de demander de l'aide en matière de santé mentale. S'informer sur la santé mentale, se montrer compatissant-e, discuter avec des personnes qui parlent ouvertement de leur propre santé mentale et défendre ses droits sont autant d'étapes qui permettent de réduire la stigmatisation.



Les recherches ont montré que l'exposition à la lumière du soleil dans l'heure qui suit le réveil est bénéfique, en particulier pour les personnes souffrant de TAS.