



Série « La psychologie peut vous aider » : Le trouble affectif saisonnier (dépression saisonnière)

Est-ce que vous, ou quelqu'un que vous connaissez, commencez, chaque automne, à éprouver une baisse d'énergie, à devenir irritable et à vous sentir déprimé? Continuez à lire ceci pour voir si vous devriez parler à un professionnel de ce que vous ressentez.

Qu'est-ce que le trouble affectif saisonnier?

Le trouble affectif saisonnier (TAS), ou dépression saisonnière, est un trouble de l'humeur qui va et vient en fonction des changements saisonniers, apparaissant à l'automne et disparaissant au printemps ou à l'été. Ce diagnostic ne devrait être envisagé que lorsque l'état dépressif va au-delà du « blues de l'hiver » qui lui, est causé par la diminution des activités en plein air ou des passe-temps habituels en raison de la météo. Dans certains cas, le trouble affectif saisonnier se manifeste au printemps et en été, mais les symptômes du TAS sont plutôt rares pendant les saisons chaudes.

Tous ne s'entendent pas sur les causes du TAS. Certains croient que le trouble affectif saisonnier est influencé par l'exposition à la lumière du soleil. Notre corps réagit à la quantité de soleil à laquelle nous sommes exposés par l'intermédiaire de notre rythme circadien. Le rythme circadien est l'horloge naturelle qui régule une multitude de choses, y compris l'humeur et le sommeil. L'exposition au soleil peut également avoir une incidence sur les substances chimiques présentes dans le cerveau (sérotonine) et dans le corps (mélatonine), lesquelles influencent également les émotions. D'autres experts croient que les données probantes appuyant cette théorie sont insuffisantes, et font un lien entre la modification de l'humeur et le fait de ne pouvoir faire les activités de plein air et les passe-temps qui nous plaisent. L'influence sur l'humeur qui en résulte peut malgré tout bénéficier d'un traitement donné par un psychologue.

Qui est le plus à risque de développer le TAS?

On estime que 10 % de tous les cas déclarés de dépression sont le fait du TAS. Environ 15 % des Canadiens disent avoir déjà ressenti dans leur vie des symptômes légers du TAS, tandis que de 2 % à 3 % déclareront des symptômes graves. Il est également possible que les personnes ayant des antécédents familiaux de toute forme de dépression soient à risque de développer un TAS. Les Canadiens sont particulièrement exposés à ce trouble, car l'ensoleillement diminue pendant les mois d'hiver.

Si vous avez des antécédents de dépression ou de trouble bipolaire, il se peut que vos symptômes s'aggravent de façon saisonnière.



Quels sont les symptômes du trouble affectif saisonnier?

Si vous êtes atteint du TAS, peut-être ressentirez-vous beaucoup de symptômes de dépression, particulièrement de l'irritabilité, et serez-vous plus sensible dans vos relations interpersonnelles. Les gens déclarent souvent que leur niveau d'énergie est anormalement bas, entraînant de la fatigue, ou un sentiment de lourdeur ou de léthargie. Par conséquent, vous avez peut-être l'impression que votre routine de sommeil régulière ne vous fournit pas assez de repos. L'hypersomnie accompagne fréquemment le TAS.

Vous remarquerez peut-être que votre appétit a changé, et que vous avez envie de manger des aliments riches en glucides, en amidon et en gras. Certaines personnes rapportent un gain de poids, en particulier celles qui consomment fréquemment des aliments réconfortants (p. ex., des aliments riches en calories et du prêt-à-manger). Vous pourriez perdre de l'intérêt à faire certaines activités qui vous plaisaient auparavant, ce qui peut vous amener à développer un mode de vie plus évitant ou sédentaire. Parfois, l'intimité physique vous paraît inintéressante ou trop exigeante. Vous êtes également plus enclin à vous sentir stressé, distrait, triste, coupable ou désespéré.

La psychologie peut-elle aider au traitement du trouble dépressif saisonnier?

Il existe plusieurs moyens de réduire les symptômes du TAS ou du blues de l'hiver. La psychothérapie la plus recommandée est la thérapie cognitivo-comportementale (TCC). La TCC aide les individus à se concentrer sur les pensées immédiates, les humeurs et les émotions, ce qui permet de décomposer les problèmes et de les rendre plus faciles à gérer. Votre psychologue pourrait également vous recommander d'apporter certains changements à votre mode de vie en hiver, comme ouvrir les stores, sortir dehors et faire de l'exercice. La TCC peut être suivie individuellement ou en groupe. Selon la recherche, la TCC peut aider à améliorer les symptômes présents tout en aidant à acquérir une façon saine de réagir lors des épisodes futurs.

D'autres formes de psychothérapie sont utilisées couramment pour traiter la dépression saisonnière, comme le counseling et les thérapies psychodynamiques. Ces thérapies vous permettent de discuter de vos préoccupations et de vos inquiétudes avec un thérapeute dans un environnement ouvert et sûr. Vous pouvez discuter avec lui de vos sentiments par rapport à vous-même et aux autres, ou des expériences passées qui pourraient avoir une incidence sur vos symptômes. L'un des objectifs consiste à déterminer les souvenirs ou les émotions qui pourraient agir sur votre état d'esprit actuel. Une fois que les causes possibles seront déterminées, vous examinerez celles-ci afin de résoudre les influences négatives qui vous affectent dans le présent.

Existe-t-il d'autres façons de traiter le trouble affectif saisonnier?

Certaines études montrent que la luminothérapie est une méthode efficace pour améliorer les symptômes. Dans le cadre de cette thérapie, l'utilisateur s'assoit devant un caisson lumineux ou une lampe spéciale environ 30 minutes par jour. La luminothérapie peut être administrée au bureau du médecin, ou encore à la maison avec votre propre matériel, selon le calendrier recommandé par un



clinicien. Vous devriez consulter votre médecin avant d'entreprendre une thérapie par la lumière. La luminothérapie ne convient pas à tout le monde, car, dans certains cas, ce traitement entraîne des effets secondaires négatifs, y compris de la fatigue oculaire, de l'agitation, des maux de tête et des nausées. Les caissons lumineux et les lampes de luminothérapie ne doivent être achetés qu'après en avoir discuté avec votre professionnel traitant, car les lampes de luminothérapie ne sont pas toutes efficaces; en outre, vous pourriez vouloir passer en revue, avec votre professionnel traitant, la recherche sur l'utilisation des lampes et des caissons lumineux.

L'exposition à la lumière naturelle peut être utile. La recherche révèle que les bienfaits de l'exposition à la lumière du soleil commencent à se manifester dans l'heure suivant le réveil le matin, en particulier chez les personnes qui souffrent du TAS. Vous pouvez vous asseoir à côté d'une fenêtre, garder vos stores ouverts lorsque vous êtes à la maison, couper les branches qui bloquent la lumière sur votre propriété ou faire de fréquentes promenades à l'extérieur en vous protégeant adéquatement contre les rayons ultraviolets.

Mais surtout, l'adoption d'un mode de vie sain et équilibré améliorera les symptômes et réduira la gravité des épisodes futurs. Essayez d'intégrer l'activité physique à votre routine quotidienne. L'activité physique aidera à améliorer votre bien-être physique et mental, à atténuer le stress et à réduire le sentiment de léthargie. Mangez sainement et prenez soin de ne pas céder à vos envies de sucre, d'amidon et d'aliments gras. Maintenez des habitudes de sommeil régulières pour lutter contre la fatigue et éviter l'hypersomnie. De plus, avec l'aide de votre médecin ou de votre pharmacien, assurez-vous que votre alimentation comprend un bon niveau de vitamine D.

Maintenez des contacts réguliers avec votre famille et vos amis, à la fois en personne et par des moyens électroniques, même si d'emblée, cela vous semble difficile. Vos réseaux peuvent vous donner l'occasion de socialiser et d'améliorer votre humeur. Faites appel aux membres de votre réseau de soutien pour chercher du réconfort et de la compréhension. Cela peut aider à atténuer votre sentiment de culpabilité, votre isolement ou votre désespoir. Assurez-vous de passer une partie de votre temps libre à faire des activités que vous trouvez gratifiantes et satisfaisantes. Pratiquez la pleine conscience et l'attention à l'intérieur de la maison si vous ne pouvez pas le faire à l'extérieur (devant une fenêtre si possible). Enfin, ayez recours aux techniques de gestion du stress, comme la méditation et la respiration consciente.

Sinon, votre médecin peut décider que la médication, comme les antidépresseurs, est un traitement efficace pour vous. La pharmacothérapie sera probablement recommandée si les symptômes sont graves et ont un impact important sur le fonctionnement quotidien. Les médicaments ont des effets secondaires, que vous devriez examiner avec le professionnel qui vous les a prescrits.

Où puis-je obtenir plus d'information?

- Association canadienne pour la santé mentale (Colombie britannique) :
http://www.heretohelp.bc.ca/sites/default/files/seasonal-affective-disorder_0.pdf



- American Psychological Association (APA) : fournit des informations sur la prise en charge des symptômes et sur l'aide que peuvent apporter les psychologues : <http://www.apa.org/helpcenter/seasonal-affective-disorder.aspx>
- Centre de toxicomanie et de santé mentale (CAMH) : fournit des informations générales, ainsi qu'une courte vidéo portant sur les symptômes et le traitement du TAS : <https://www.camh.ca/fr/info-sante/index-sur-la-sante-mentale-et-la-dependance/le-trouble-affectif-saisonnier>
- Information relative au débat entourant le diagnostic : <http://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/2167702615615867>

Pour savoir si une intervention psychologique peut vous aider, **consultez un psychologue agréé**. Les associations provinciales et territoriales, et certaines associations municipales offrent des services d'aiguillage. Pour connaître les noms et les coordonnées des associations provinciales et territoriales de psychologues, veuillez vous rendre à l'adresse

<http://www.cpa.ca/publicfr/Unpsychologue/societesprovinciales>

La présente fiche d'information a été rédigée pour le compte de la Société canadienne de psychologie par Sarah Amirault, Université Carleton.

Date : juillet 2018

Votre opinion est importante! Si vous avez des questions ou des commentaires sur les fiches d'information de la série « *La psychologie peut vous aider* », veuillez communiquer avec nous : factsheets@cpa.ca

Société canadienne de psychologie
141, avenue Laurier Ouest, bureau 702
Ottawa (Ontario) K1P 5J3
Tél. : 613-237-2144
Numéro sans frais (au Canada) : 1-888-472-0657