

La déprime hivernale ▶ Sans aller jusqu'à une véritable dépression, la saison froide provoque un spleen qu'il convient de ne pas ignorer. Paroles de psy. ▶ Les bienfaits d'une alimentation équilibrée. ▶ Regard d'une théologienne sur nos hivers spirituels.

DOSSIER RÉALISÉ PAR MARIE LEFEBVRE-BILLIEZ

L'hiver en douceur



L'homme aussi aurait besoin d'« hiverner », en se recentrant sur lui-même. Attention toutefois à ne pas négliger son hygiène de vie...

SOCIÉTÉ. La déprime hivernale toucherait entre 80 % et 90 % de nos concitoyens. Pour y faire face, psychiatres et coaches plébiscitent la convivialité familiale ou amicale et le retour aux sources spirituelles.

En hiver, c'est bien connu, nombreux sont ceux dont le moral est en berne. Les jours sont courts, il fait froid, mais, contrairement à certains animaux qui hibernent, nous nous sommes construits une société où il nous faut toujours suivre le même rythme d'activités. Selon le Dr Laurent Chneiweiss, psychiatre, coauteur du livre *En finir avec le blues de l'hiver*, entre 80 et 90 % de nos concitoyens « ont une saisonnalité ». C'est-à-dire une sensibilité à la saison en cours. Sans parler de véritable dépression, il s'agit d'une déprime dont les symptômes peuvent être plus ou moins handicapants : somnolence la journée, mauvais sommeil la nuit, repli sur soi,

prise de poids, difficulté à se concentrer, à se remémorer des choses. « Il s'agit d'une fatigue à la fois physique et psychique qui entraîne une hyperémotivité. Les gens sont plus irritables, et connaissent plus facilement la colère, l'anxiété, la tristesse, la mélancolie », explique Laurent Chneiweiss. Ainsi se caractérise ce qu'il appelle « l'hivernation » humaine. Un passage à vide temporaire qu'il ne faut cependant pas dramatiser : « Le blues de l'hiver se guérit tout seul » avec le retour du printemps !

Horloge biologique

Valérie Orsoni est coach internationale, installée en Californie, spécialiste en perte de poids, fondatrice du site

Internet Le Boot Camp. Ses clients - et clientes - connaissent souvent le blues de l'hiver, perdant « le goût des activités et surtout l'envie d'aller au travail ». Présente grâce à Internet dans une dizaine de pays, dont le Nigeria et l'Afrique du Sud, elle constate que seuls les pays développés connaissent le blues de l'hiver. « C'est un phénomène très européen et éduqué. Plus l'on est cultivé, plus l'on s'écoute, et plus l'on s'ouvre à la possibilité d'aller mal. » Sans doute un effet secondaire du confort de la vie occidentale. Et pourtant, impossible de le chasser d'un revers de la main : cela ne ferait qu'ajouter de la culpabilité à une humeur déjà fragile.

Face à cette déprime, peu grave mais

bien réelle, que faut-il donc faire ? Ces dernières années ont vu le développement de la lumineothérapie (voir *Réforme* n° 3331). Une bonne chose, selon Laurent Chneiweiss. « *L'horloge biologique de certains fonctionne très bien même avec la faible luminosité hivernale. D'autres ont plus de mal à s'adapter et à déceler le début du jour. Si la distinction jour-nuit se fait mal, le rythme biologique est décalé* », et les gens vivent une sorte de décalage horaire permanent, d'où les troubles du sommeil, la somnolence durant la journée et les humeurs maussades. Premier remède, donc : s'exposer à une forte source de lumière tôt le matin, pour forcer l'horloge biologique à déceler le début du jour. D'où l'efficacité de la lumineothérapie.

Une activité physique le matin au réveil peut aussi aider le corps à comprendre que la journée a bel et bien commencé. C'est pourquoi Valérie Orsoni conseille une demi-heure de marche à pied dehors à jeun, sans pour autant en faire une loi rigide. « *Je suis une coach épicurienne. Il faut se faire plaisir. Si vous préférez monter et descendre vos marches pendant que vous parlez au téléphone avec vos amis, allez-y !* » L'important pour elle est de passer au moins une heure par jour à l'extérieur, car « *même s'il fait gris, votre rétine imprime les rayons lumineux* ».

« Repères bonheur »

Tous ces conseils valent évidemment pour le vrai blues de l'hiver, celui qui n'a pas atteint le stade de la pathologie médicale. Car certaines personnes connaissent une véritable dépression, et même si elle n'est que saisonnière, des anti-dépresseurs peuvent être envisagés : « *Ce n'est pas très efficace, mais c'est mieux qu'un placebo* », estime Laurent Chneiweiss. Il cite notamment le Prozac et le Zyban, un stimulant utilisé en France pour arrêter de fumer, mais prescrit à l'étranger comme anti-dépresseur.

Si l'humeur est vraiment très triste,

faut-il entreprendre une psychothérapie ? Pour le psychiatre, « *cela évite que le trouble n'empire. Comme cet état revient chaque année, le souvenir de la fatigue et des symptômes de l'année précédente provoque une véritable anxiété et un repli sur soi encore plus important. La psychothérapie permet d'accepter les symptômes pour ne pas en rajouter et limiter les dégâts* ». Sans aller jusqu'à ce laborieux travail d'introspection, Valérie Orsoni conseille parfois de faire du yoga ou de la méditation. Et pour les personnes croyantes, de se replonger dans leurs Écritures. « *Si je m'intéresse à nouveau à ma culture, à ma religion, bref, à ce qui me fait moi, je retrouverai une origine de joie* ».

Elle préconise ainsi de profiter de l'hiver pour faire tout ce qu'on écartera de nos activités en été : lire, méditer, mais également se réserver des moments de détente pas forcément sérieux qui seront autant de « *repères bonheur* » sur le chemin de l'hiver : aller au cinéma, s'offrir un massage... Elle cite au hit-parade des petites pilules de la bonne humeur les incontournables *Les bronzés font du ski*. Mais également les mémorables repas en famille ou entre amis où l'on a refusé d'allumer la télévision pour discuter de tout et de rien. Que l'on pense donc à ressortir son appareil à raclette ou à fondue ainsi que ses bons vieux jeux de société. L'engouement dont ces derniers font d'ailleurs actuellement l'objet (voir *Réforme* n° 3348) prouve bien que nombre de nos concitoyens ne se laissent pas abattre.

Pour le Dr Chneiweiss, la dimension sociale du blues hivernal ne fait pas de doute. « *Quand on ne va pas bien, on se replie sur soi, avec l'impression que les autres ne nous apportent rien et inversement. Or, à chaque fois que l'on se force à voir du monde, on*

se sent mieux. Il faudrait donc anticiper et prévoir dès novembre des sorties en janvier. » Le psychiatre demande alors malicieusement : « *Pourquoi les "fêtes" ont-elles lieu en fin d'année ? N'est-ce pas la thérapie que la société a trouvée pour lutter contre le blues de l'hiver ?* »

Pour autant, ces fêtes sont elles-mêmes à double tranchant, car elles sont suivies en début d'année d'un sérieux contre coup. Tout d'abord, « *beaucoup de gens n'aiment pas Noël car les retrouvailles familiales réactivent des tensions et n'évoquent pas de bons souvenirs* », constate Laurent Chneiweiss.

Ensuite, elles s'accompagnent souvent d'une consommation excessive d'alcool et d'un rythme de vie décalé vers le soir. Quand il s'agit de se lever de nouveau tôt pour reprendre le travail, l'effet « décalage horaire » du blues hivernal est amplifié. Tout cela provoque un sentiment de déception et de culpabilité : « *Après des fêtes que l'on voulait idylliques, on vit la culpabilité de ne pas s'être comporté comme on l'aurait voulu* », poursuit le psychiatre. Que faire, alors ? « *Se souvenir des années passées, revenir à la réalité avec des objectifs réalistes.* »

Puis, commencer l'année par une bonne hygiène de vie : faire de l'exercice, avoir une vie sociale, veiller à son équilibre alimentaire. Ce dernier est en effet très important (voir ci-contre), non seulement pour limiter la prise de poids qui accompagne le blues de l'hiver, mais aussi pour se valoriser comme l'explique Valérie Orsoni : « *Profitez de l'hiver pour cuisiner avec amour des bonnes soupes maison.* »

Pour s'aimer soi-même, et tout son entourage. ■

MARIE LEFEBVRE-RIILLIÈZ

« Se réintéresser à ce qui fait notre culture, notre religion, pour retrouver une origine de joie »

SANTÉ. Pour Jean-Michel Cohen, nutritionniste, il est possible de moins déprimer à la saison froide en choisissant correctement ses aliments pour privilégier les omégas 3, l'iode et la vitamine B.

Bien manger pour une « hibernation » utile

Le blues de l'hiver est-il une réalité médicale ?

Oui. La baisse de tonus, la déprime s'expliquent par la modification du taux d'hormones provoquée par celle des rythmes jour-nuit, qui dépendent de l'ensoleillement. Ils influent sur la production du cortisol et des catécholamines, dont la plus connue est l'adrénaline. L'ensoleillement active leur production et la nuit les abaisse. Quand les jours sont plus courts, sur le plan biologique, il y a donc une baisse de tonus. À cela s'ajoutent des facteurs psychosociaux, qui correspondent à une période d'hibernation : nous menons une vie plus intérieure, plus solitaire, caractérisée par la somnolence et le repli sur soi. La télévision pense s'y adapter en programmant des émissions plus tristes et mélancoliques mais, en fait, elle le provoque autant qu'elle l'accompagne.

Peut-on contrecarrer cette déprime par une meilleure alimentation ?

Nous pouvons agir efficacement sur trois éléments : les vitamines du groupe B, l'iode et les acides gras, riches en oméga 3 et oméga 6. Pour les acides gras, leur efficacité pour lutter contre la dépression n'est pas prouvée scientifiquement, mais c'est une supposition empirique suffisante pour les utiliser. Or, ils correspondent aux produits de saison : les châtaignes et les noix, par exemple, sont riches en oméga 3 et oméga 6. Il faut donc consommer des fruits secs oléagineux et cuisiner avec des huiles de noix, de noisette ou de colza. Les poissons gras sont aussi à privilégier : saumon, thon, maquereaux et anguilles.

Les vitamines du groupe B, quant à elles, se trouvent dans les produits céréaliers : pâtes, riz, semoule, quinoa... Sans oublier le pain, et les féculents comme les pommes de terre. Ce n'est pas pour

rien, en fait, que nous avons tendance à manger plus de pommes de terre et du saumon fumé pendant les fêtes.

Enfin, en ce qui concerne l'iode, 90 % de la population française connaît un déficit. Or, il se trouve dans les poissons et crustacés. Certains sont chers, mais d'autres, comme les moules par exemples, sont abordables. Ainsi, un repas idéal serait un plat de moules-frites, suivi d'une salade d'endives aux noix, puis de deux kiwis, très riches en vitamine C.

Est-ce vraiment suffisant pour retrouver le moral ?

Oui, et à deux titres. La qualité de l'alimentation influe sur le tonus. Et le fait d'agir volontairement sur sa nutrition provoque un encadrement qui motive les gens. Nous sommes dans la dynamique : « Je m'occupe de moi », ce qui correspond bien à l'état de l'hibernation.

Faut-il ajouter une activité sportive ?

Le sport en hiver, pour moi, ce sont des exercices d'étirement, d'assouplissement et de respiration, sans plus. Nous savons bien que nous serons beaucoup plus actifs au printemps, et les exercices de plein-air dans le froid peuvent être dangereux. Il vaut mieux privilégier le fait de bouger à celui de bouger fort. ■

PROPOS RECUEILLIS PAR M. L.-B.

► A paraître :

100 recettes pour mincir sans effort

Dr Jean-Michel Cohen
Flammarion, mars 2010
192 p , 15 €



Les noix, fruits de saison, sont un aliment antidéprime de premier choix

À LIRE

En finir avec le blues de l'hiver

Dr Laurent Chneiweiss
et Dr Claude Gronfier
éd. Marabout, 2008
256 p , 15 €

COMMENTAIRE. Pour Francine Carrillo, théologienne, pasteur à Genève, auteur de *Plus-que-vivant*, nos passages à vide nous délestent d'un trop-plein néfaste pour peu que l'on s'en remette à cet Autre qui nous accompagne. Les figures bibliques n'en sont pas exemptes. Comme Moïse, Elie, Jérémie, Marie, Paul..., accueillons dans nos faiblesses la puissance de Dieu.

La vie au cœur de l'hiver spirituel

Comme il y a des saisons dans la nature, il y a, Dieu merci, des saisons dans notre psychisme ! Nous sommes tissés d'alternances : vide/plein, don/abandon, sommeil/veille, ouverture/repli... à l'image du souffle qui nous traverse : inspiration/expiration. C'est pourquoi nous ne faisons pas l'économie des « passages à vide » dans notre existence.

Bien sûr, nous préférerions les sauter à pieds joints, car ils ne sont pas confortables. Ils nous laissent au désert, sans désir et sans repères. Ils déconstruisent la bonne image de nous-mêmes, ils entament notre volonté d'autonomie et de maîtrise. Mais, à les regarder autrement, n'ont-ils pas pour fonction de nous « vider » d'un trop-plein néfaste ? À bien y réfléchir, ils surviennent rarement par hasard. C'est donc qu'ils nous font signe et nous invitent à prêter l'oreille à ce que nous n'avons peut-être pas envie d'entendre... Quelque chose cherche à se dire là, qui demande qu'on fasse halte pour l'écouter.

L'important, c'est de ne pas refuser d'aller mal, mais essayer de s'aimer quand même ainsi, tordu ou boiteux ! S'accueillir dans sa fragilité, poser dessus des mots bienveillants, c'est déjà faire un bout du chemin. Reconnaître

son impuissance du moment plutôt que se battre contre elle. Et chercher comment la « tricoter de lumière ».

Braise intérieure

Il arrive que des textes soient aidants, que ce soient les paroles de l'Écriture ou celles des poètes. Elles nous donnent à entendre que « *le grand mystère de Dieu n'est pas qu'il habite l'inaccessible lumière, mais qu'il s'enfonce là même où l'homme n'a pas d'autre compagne que la ténèbre* » (Didier Rimaud). Prier n'est pas toujours facile dans ces moments où le cœur est aride, aussi peut-on s'appuyer sur les psaumes qui articulent le cri que nous n'arrivons pas à pousser, le cri de ceux qui espèrent en dépit du mal qui les atteint.

Mais tout ceci peut rester très cérébral et peut-être faut-il parfois s'en tenir à des gestes ou des postures très simples, histoire de se souvenir qu'un Autre fait route avec nous dans cette traversée du désert. On peut se recentrer plusieurs fois par jour sur la Présence qui nous habite à l'aide de quelques respirations, s'emballer dans un châle pour mieux ressentir l'enveloppe de la bonté divine, poser ses yeux sur une icône ou une bougie allumée ou encore choisir de s'occuper des autres... À chacun d'in-



© MICHAEL NEUHAUSS/FOTOLIA.COM

S'accueillir dans sa fragilité, poser dessus des mots bienveillants, c'est déjà faire un bout du chemin

venter le petit rituel qui fera rougeoier sa braise intérieure !

La « voix de fin silence »

À ce titre, les figures bibliques n'ont rien d'héroïque. C'est nous qui les idéalisons par besoin de références ! Ceux qui sont choisis par Dieu ne le sont pas pour leurs vertus propres ou leur force morale, mais pour leur capacité à se faire les passeurs de la Parole divine. Il n'y a que les humbles pour cela, ceux qui s'effacent devant la tâche à accomplir qui est de transmettre la Vie, celle qui est pour tous, celle qui défait les privilèges et les égoïsmes. Or cela ne va pas sans résistances, d'abord en celui qui est appelé. On connaît le combat de Moïse, le découragement d'Elie et les réticences de Jérémie, mais on ne mesurera jamais assez leur solitude, leurs moments de désarroi et la tentation d'en finir. Marie,

elle, a bien dit « oui » à l'ange de l'annonciation, mais de combien de « non » ce « oui » a-t-il été traversé avant de naître au bord de ses lèvres ?

Et que dire de l'apôtre Paul entravé dans sa chair par une énigmatique écharde ? Lorsque, dans sa prière, il demande qu'elle lui soit ôtée, il lui est

« Reconnaître son impuissance du moment plutôt que se battre contre elle »

répondu de regarder à plus grand, là où la Vie déborde la mort. « *Ma grâce te suffit ; ma puissance donne toute sa mesure dans la faiblesse.* » (2 Co 12,9). Il n'y a pas d'autre réponse qui vaille face au mystère du mal et de la souffrance.

Il n'y a que le débordement de l'amour, cette surabondance de la Vie qui travaille l'impuissance pour la retourner en possible. Dès lors – et les récits bibliques comme Jésus lui-même nous l'enseignent –, quand on traverse un passage à vide, il n'y a rien à faire, sinon... se laisser faire ! S'en remettre à plus grand et croire à la Vie qui veille sur nous au profond de nous. Si nous écoutons sa « voix de fin silence », elle saura faire toutes choses nouvelles et nous ramener sur le versant clair de nous-mêmes.

La faim de l'Autre

Dans le même temps, soyons prudents avec le discours moralisateur qui veut que de tout mal sorte un bien. La déprime reste une épreuve, une faille douloureuse, qui prive de soi-même et ôte tout appétit de la vie et de la relation. Que reste-t-il donc, sinon d'endurer le vide et le manque ? C'est peut-être là ce qui, après coup, nous permet de dire que nous en sortons grandis. Car être humain, c'est se savoir manquant, comprendre que le manque creuse notre faim de l'autre, de l'Autre et nous permet de faire alliance avec lui, dans la différence et non dans la fusion.

Alors, les passages à vide... oui, il faudrait les aimer puisqu'ils nous apprennent à supporter le vide, sans le combler tout de suite par les multiples « dou-dou » que notre société secrète ! Ce qui nous fait vivre, ce n'est pas le plein de nos objets transitionnels, mais le silence d'où naît la seule parole qui nous délivre de nos leurre : « *N'aie peur de personne : je suis avec toi pour te libérer.* » (Jr 1,8). ■

PROPOS RECUEILLIS PAR M. L.-B.

Après la mort, la résurrection, cette « force d'insurrection »

La mort est le dernier et le plus absolu « passage à vide », en ce sens qu'elle nous oblige à tout lâcher. C'est bien une « expiration » à laquelle on peut se préparer en consentant à toutes les expirations dont est tissée l'existence. Plus on se sera exercé à renoncer aux faux attachements, plus on aura apprivoisé sa fragilité comme le lieu où travaille la puissance de Dieu, plus on aura de facilité à remettre son esprit entre les mains de ce dernier au moment du trépas. Du moins, on l'espère !

Ce que nous croyons comme chrétiens, c'est que la mort est « décousue » par l'amour. Elle ne peut nous retenir dans sa nuit, car la lumière originelle, celle qui était auprès de Dieu avant la création du monde, reprend ses

droits et nous habille d'un vêtement éternel.

Mais cela ne se passe pas seulement après la mort ! C'est au quotidien que la résurrection est une force d'insurrection ! C'est chaque jour qu'il nous est donné d'entendre que tout n'a pas été dit, qu'il reste encore à vivre et à aimer, pourvu que nous restions en état d'annonciation.

Les moments de rien, ceux qui ne ressemblent à plus rien, sont peut-être ceux qui nous ramènent au plus près de ce que nous sommes.

En nous reconduisant à l'humus de notre être, ils nous apprennent que l'humilité est le terreau d'une incroyable fertilité.

FRANCINE CARRILLO

À LIRE

Le Plus-que-vivant

Francine Carrillo
Labor et Fides, 2009
173 p., 15 €.

Ces crises qui nous font naître

Thérèse Glandon
Labor et Fides, 2009
200 p., 18 €.