



Homewood  
Santé

# Lignes de vie

Améliorer votre qualité de vie, une étape à la fois



## Dépression saisonnière et pensées toxiques

L'hiver peut s'avérer une période de l'année difficile à gérer pour de nombreuses personnes. En effet, les journées qui raccourcissent, le manque de luminosité et le temps froid entraînent souvent un sentiment d'isolement et de tristesse, que l'on appelle généralement la « dépression saisonnière ». Les pensées toxiques, comme l'autocritique, la ruminant des pires scénarios ou le sentiment de se retrouver devant une impasse, peuvent nous faire sentir vulnérables et générer une impression de perte de contrôle. Chez certaines personnes, ces sentiments pourraient même représenter des signes de trouble affectif saisonnier (TAS). Ce problème de santé est connu pour provoquer des symptômes qui s'apparentent à ceux de la dépression pendant les mois d'hiver, comme l'épuisement, l'irritabilité et la tristesse. Il existe toutefois des moyens de rompre le cycle des pensées toxiques, de prendre mieux soin de soi et de traverser l'hiver de façon plus sereine.

Dans cet article, nous vous aiderons à comprendre d'où viennent les pensées toxiques et nous vous suggérerons quelques stratégies simples pour les combattre, telles que la pleine conscience et la mise en place de routines positives. Grâce à une prise de conscience ciblée, vous pouvez réorienter votre pensée pour vous sentir mieux, et prendre le contrôle de votre santé mentale afin d'améliorer votre bien-être général.

### Que sont les pensées toxiques et quelle est leur incidence?

Les pensées toxiques peuvent altérer notre perception de la réalité. Nous développons alors un schéma qui nous pousse vers l'irrationnel. Puis le pessimisme prend le dessus. On emploie parfois le terme « distorsions cognitives » pour décrire ces pensées. Au fil du temps, elles causent une baisse de la motivation et de l'estime de soi, et entraînent des problèmes de gestion du stress, d'anxiété et de dépression.<sup>1</sup> Les pensées toxiques peuvent avoir un effet considérable sur notre santé mentale, occasionnant des sentiments chroniques de désespoir et d'impuissance.

Parmi les types de pensées toxiques les plus courants, citons :

- **L'autocritique**, c'est-à-dire le fait de se rabaisser constamment ou de ne pas croire en ses capacités.
- **Les pires scénarios**, où vous envisagez les pires dénouements pour une situation donnée, même s'il est peu probable qu'ils se produisent.
- **La généralisation excessive**, lorsque vous tirez des conclusions générales en vous fondant sur un seul événement, par exemple en croyant que vous ne réussirez jamais après avoir échoué à un examen.

- **La pensée dichotomique**, qui consiste à envisager chaque situation selon deux points de vue définis, sans tenir compte des zones grises ou des alternatives. Ce type de pensées vous laisse croire que vous échouez sur toute la ligne parce que vous n'atteignez pas la perfection.

Les pensées toxiques ont le pouvoir de déclencher des réactions traumatiques hyperactives, qui se traduiront par la lutte, la fuite ou l'inhibition d'action.<sup>2</sup> Au fil du temps, ce type de schéma de pensée créera un cycle de piètre santé mentale ou même des maladies physiques. La personne développera un penchant pour la négativité, entraînant ainsi son cerveau à ne retenir que l'information négative comme moyen d'autoprotection.<sup>3</sup> Toutefois, elle s'habitue à se sentir incapable, menacée ou peu encline à prendre des risques, « même face à la preuve du contraire ». Bien que cette « vigilance accrue à la présence de menaces à notre bien-être ait bien servi à nos ancêtres et joué un rôle crucial dans notre survie en tant qu'espèce », dans le monde d'aujourd'hui, ce biais de négativité nous met souvent des bâtons dans les roues en nous emprisonnant dans des schémas négatifs.<sup>4</sup>

## Comprendre la dépression saisonnière

La « dépression saisonnière » réfère au sentiment de tristesse ou de fatigue que beaucoup d'entre nous ressentent pendant les mois d'hiver. S'il est courant de ressentir une légère baisse d'humeur lorsque les jours raccourcissent, certaines personnes souffrent d'une affection plus grave appelée trouble affectif saisonnier (TAS). Ce type de dépression réapparaît chaque année, généralement en automne et en hiver. Il se caractérise par une tristesse persistante, un manque d'énergie, des difficultés de concentration et des changements dans les habitudes de sommeil qui viennent perturber la « capacité de fonctionner au quotidien ».<sup>5</sup>

Le TSA est causé par le « manque de luminosité » en hiver, qui perturbe l'horloge interne du corps, ou rythme circadien, et provoque des changements dans la production d'hormones essentielles à la régulation de l'humeur, telles que la sérotonine et la mélatonine.<sup>6</sup>

- La quantité de sérotonine, un neurotransmetteur qui régule l'humeur, diminue, ce qui peut entraîner un sentiment de déprime.
- Quant à la mélatonine, une hormone qui favorise le sommeil, elle augmente et cause de la fatigue ainsi qu'une perte d'entrain.

Le manque d'exposition à la lumière du soleil donne également lieu à une perturbation des taux de vitamine D. Selon une étude finlandaise, une personne qui manque de vitamine D est non seulement plus vulnérable aux symptômes de dépression, mais elle peut également présenter des taux élevés de cholestérol LDL (aussi connu sous le nom de « mauvais » cholestérol) et même une pression artérielle élevée.<sup>7</sup> D'autres recherches ont établi un lien

entre la faiblesse musculaire, les infections, le diabète de type 2, la démence et les maladies auto-immunes telles que la sclérose en plaques, et les faibles niveaux de vitamine D et le manque de luminosité.<sup>8</sup>

Bien que la supplémentation en vitamine D soit généralement sans danger, il est important de consulter votre médecin et votre pharmacien pour évaluer vos taux sanguins avant de tenter de les corriger. Il pourrait s'avérer efficace de sortir à l'extérieur pour vous exposer davantage à la lumière du jour. Vous pourriez constater une amélioration de l'humeur et de la qualité du sommeil en corrigeant le « rythme circadien anormal » de cette façon.<sup>9</sup>

## Les avantages de surmonter les pensées toxiques

Les pensées toxiques peuvent sembler insurmontables, mais s'en libérer améliore considérablement la qualité de vie. Une personne aux prises avec des schémas de pensée toxiques ressentira une perte de contrôle ainsi qu'un sentiment d'impuissance envers la situation.<sup>10</sup> Par contre, cultiver des pensées positives contribuera à réduire son anxiété et l'inquiétude ressentie afin d'être en mesure de « concevoir un plan d'action et de demander de l'aide et des conseils ».<sup>11</sup> Elle améliorera et régularisera ainsi son humeur, gagnera en résilience et adoptera une vision plus optimiste. Les recherches révèlent également que la capacité à lutter contre la maladie et à jouir d'une meilleure santé physique et émotionnelle s'améliore en présence de pensées positives.

Changer d'état d'esprit peut également améliorer le rendement professionnel et les relations, ce qui se traduit par un meilleur bien-être général. Lorsque vous êtes en mesure d'aborder les défis de manière positive, il est plus facile de gérer le stress et les échecs. Toutefois, il importe de faire la distinction entre la pensée positive et la positivité toxique. La pensée positive favorise l'espoir et la persévérance et reconnaît que nous éprouvons toute une gamme d'émotions en tant qu'êtres humains. Tandis que la positivité toxique rejette entièrement les émotions négatives et douloureuses. Elle est irréaliste et peut amener la personne à ressentir « de la honte par rapport aux difficultés rencontrées ou à la peur éprouvée ».<sup>12</sup> L'invalidation d'expériences émotionnelles réelles peut amener les gens à se sentir encore plus mal de ne pas être assez positifs.

## Comment rompre le cycle des pensées toxiques

Surmonter la tendance à s'ancrer dans des pensées toxiques demande du temps et de l'entraînement, mais il existe de nombreuses stratégies pour y arriver.

### Pleine conscience et reconnaissance

L'un des meilleurs moyens de se débarrasser des pensées toxiques est de pratiquer la pleine conscience. Porter attention à ses pensées et savoir reconnaître les pensées toxiques représentent un

bon début. Bien que toutes les pensées soient les bienvenues, vous pouvez modifier votre réaction aux pensées toxiques en en prenant davantage conscience.

### Transformer les pensées toxiques

Vous pouvez également transformer les pensées toxiques afin qu'elles soient plus équilibrées et fidèles à la réalité. Cette pratique se nomme également « restructuration cognitive ». Il s'agit d'une bonne technique pour vous aider à vous éloigner des pires scénarios et à envisager des solutions plus réalistes et faciles à gérer. Elle est souvent utilisée dans le cadre de la thérapie cognitivo-comportementale (TCC).

Vous pouvez utiliser des questions pour vous aider à déterminer si votre raisonnement est « biaisé ou illogique » et s'il penche vers la négativité. Voici quelques questions que vous pouvez vous poser :<sup>13</sup>

- Cette pensée est-elle fondée sur des émotions ou des faits?
- Quel est le pire qui puisse arriver? Quelle est la probabilité de chaque éventualité? Comment pourrais-je réagir si le pire se produisait?
- Comment ce schéma de pensée affecte-t-il les personnes qui m'entourent?

### Entreprendre de petites activités

Aussi petites soient-elles, les activités peuvent contribuer à détourner votre attention de la négativité. Se promener, passer du temps avec des amis ou s'adonner à des passe-temps peut contribuer à rompre les cycles de pensée toxiques et à modifier l'humeur. L'activation comportementale peut s'avérer une stratégie d'adaptation très efficace et avoir un « effet considérable sur votre humeur » lorsqu'elle est appliquée de manière constante.

### Créer une routine hivernale positive

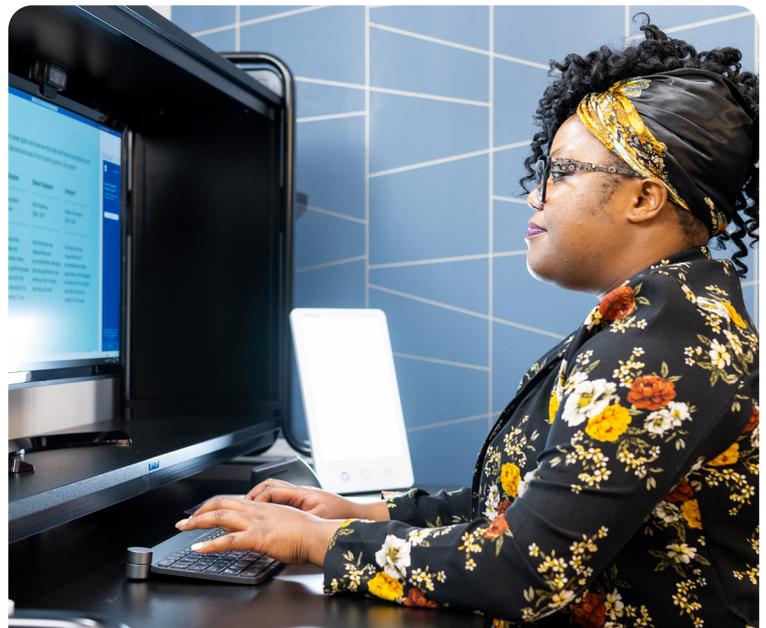
Établir une routine pendant l'automne et l'hiver peut vous aider à éviter la dépression saisonnière. Par exemple, vous pourriez simplement vous assurer que ces trois éléments sont bien présents dans votre vie :

1. Luminothérapie – qu'il s'agisse d'une sortie quotidienne à l'extérieur ou de l'utilisation d'une lampe qui simule la luminosité naturelle du soleil, l'exposition de vos yeux à la lumière du jour peut s'avérer très efficace.
2. Activité physique – l'exercice régulier libère des endorphines qui améliorent naturellement l'humeur, réduisent le stress et favorisent le sommeil.
3. Passe-temps – exercer des activités créatives telles que la peinture, le tricot ou la lecture peut vous aider à diminuer le stress et vous donner un sentiment d'accomplissement.

### Conseils pour prendre soin de soi sur le plan émotionnel pendant l'hiver

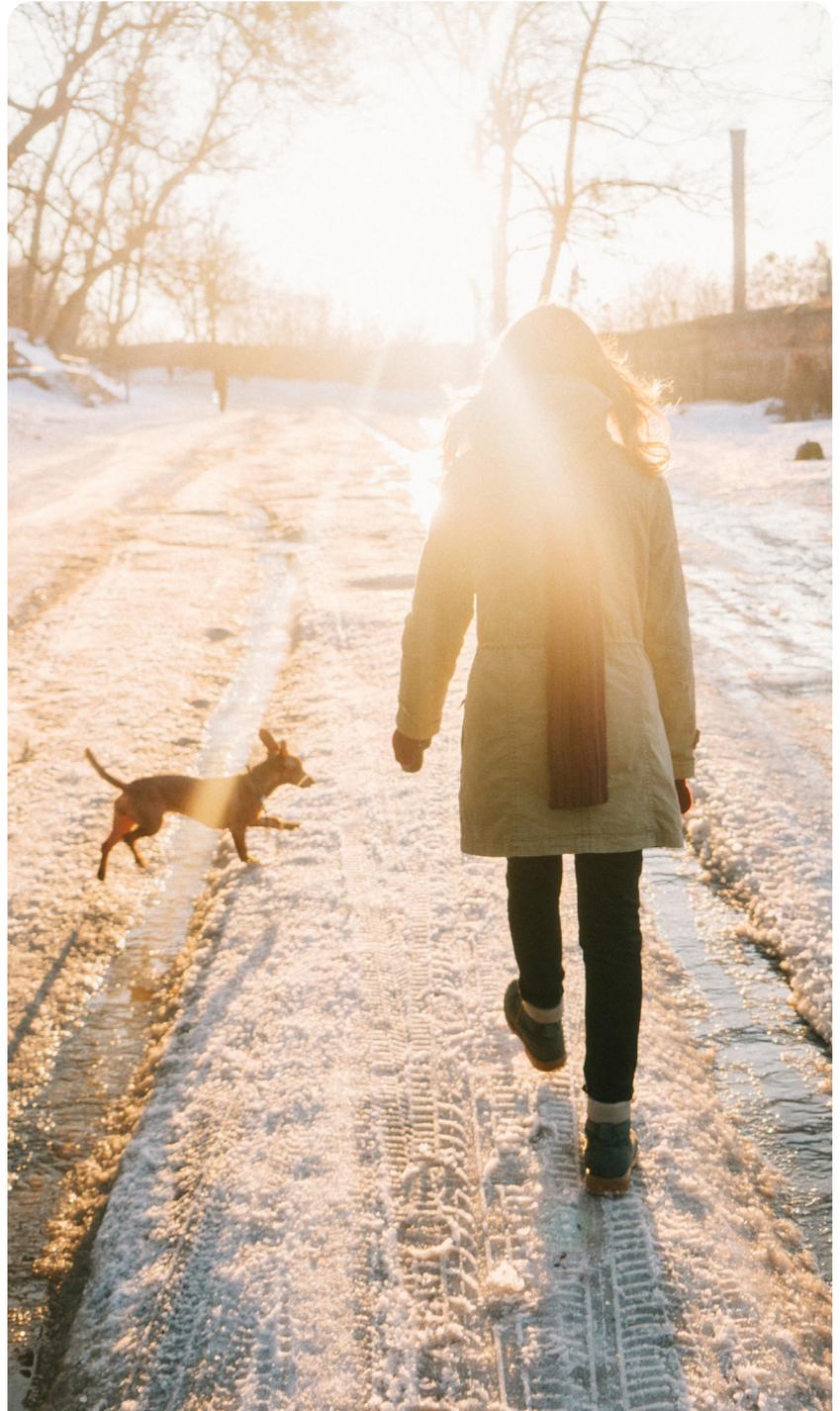
- Fixez des limites pour protéger votre santé mentale et réduire le stress. Il peut s'agir de limiter votre exposition à des médias négatifs ou de refuser des engagements qui vous paraissent énergivores.
- Vous pourriez également tenir un journal de reconnaissance dans lequel vous notez ce qui vous fait du bien afin de vous concentrer sur le positif. Au fil du temps, ces mesures auront un effet considérable sur votre façon de penser.
- Restez en contact avec les personnes qui comptent dans votre vie. Les relations avec les amis et la famille sont essentielles, car elles nous apportent résilience émotionnelle et brisent le sentiment d'isolement. Se retrouver, que ce soit en personne, au téléphone ou par clavardage, en vaut la peine. Lors d'isolement, nous sommes plus susceptibles de développer des maladies et de souffrir d'anxiété et de dépression.<sup>14</sup>

Arriver à faire preuve de positivisme pendant les mois d'hiver peut prendre du temps, mais c'est possible. Rappelez-vous que ce sont les petites actions intentionnelles qui vous aideront à briser les cycles de pensées toxiques. En établissant des routines et en prenant soin de vous, vous pouvez protéger votre santé mentale et améliorer votre bien-être général. Adoptez une approche progressive et rappelez-vous que même les petites actions peuvent faire une grande différence pour vous aider à affronter l'hiver avec résilience et optimisme. Votre programme d'aide aux employé-e-s, offert par Homewood Santé, vous donne accès à des conseillères et à des thérapeutes qui vous proposeront des solutions et un accompagnement pour vous aider à adopter des schémas de pensée équilibrés.



## Références :

1. Hartney, E. (8 novembre 2023). « 10 Cognitive Distortions That Can Cause Negative Thinking ». verywell mind. Consulté le 1er octobre 2024. <https://www.verywellmind.com/ten-cognitive-distortions-identified-in-cbt-22412>
2. Raypole, C. (révision médicale par Green, N. D. Psy.). (26 août 2021). « The Beginner's Guide to Trauma Responses ». Healthline. Consulté le 1er octobre 2024. <https://www.healthline.com/health/mental-health/fight-flight-freeze-fawn>
3. Vermani, M. C. Psych. (25 septembre 2023). « Why Our Negative Thoughts are So Powerful ». Psychology Today. Consulté le 1er octobre 2024. <https://www.psychologytoday.com/ca/blog/a-deeper-wellness/202309/why-our-negative-thoughts-are-so-powerful>
4. Ibid.
5. Lindberg, S. M.Ed. (révision médicale par Goldman, R. Ph. D., FTOS). (29 août 2023). « How to Beat the Winter Blues ». Verywellmind. Consulté le 1er octobre 2024. [https://www.verywellmind.com/how-to-beat-the-winter-blues-5087998#:~:text=Winter%20Blues%20vs.,Seasonal%20Affective%20Disorder,\"depression](https://www.verywellmind.com/how-to-beat-the-winter-blues-5087998#:~:text=Winter%20Blues%20vs.,Seasonal%20Affective%20Disorder,\)
6. Ibid.
7. Ehrenfeld, T. (31 juillet 2017). « If Sun Makes You Happier, Think about Your Vitamin D Level ». Psychology Today. Consulté le 1er octobre 2024. <https://www.psychologytoday.com/ca/blog/open-gently/201708/if-sun-makes-you-happier-think-about-your-vitamin-d-level>
8. Ibid.
9. Wenk, G. Ph. D. (26 février 2022). « Walking on Sunshine: The Light of Day Improves Mental Health ». Psychology Today. Consulté le 1er octobre 2024. <https://www.psychologytoday.com/ca/blog/your-brain-on-food/202202/walking-on-sunshine-the-light-of-day-improves-mental-health>
10. Cherry, K. M. Éd. (6 novembre 2023). « Benefits of Positive Thinking for Body and Mind ». Verywellmind. Consulté le 1er octobre 2024. <https://www.verywellmind.com/benefits-of-positive-thinking-2794767>
11. Ibid.
12. Rutherford, M.R. Ph. D. (5 février 2024). « How Toxic Positivity Leads to Shame ». Psychology Today. Consulté le 1er octobre 2024. <https://www.psychologytoday.com/ca/blog/perfectly-hidden-depression/202402/how-toxic-positivity-leads-to-shame>
13. Stanborough, R.J. (révision médicale par Washington, N). (5 juin 2023). « How to Change Negative Thinking with Cognitive Restructuring ». Healthline. Consulté le 1er octobre 2024. <https://www.healthline.com/health/cognitive-restructuring>
14. Perimutter A. M.D. (24 mars 2023). « The Brain Benefits of Social Connection ». Psychology Today. Consulté le 1er octobre 2024. <https://www.psychologytoday.com/ca/blog/the-modern-brain/202303/the-brain-benefits-of-social-connection#:~:text=Key%20points,flexible%20and%20boost%20brain%20resilience>



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.

1 866 565-4903

1 866 433-3305 (ATS)

514 875-0720 Appels internationaux (frais virés acceptés)

Suivez-nous sur :  

Monhomeweb.ca

© Homewood Santé<sup>MC</sup> 2025 | \* Dans ce document, le masculin est employé comme genre neutre.