

# Prévenir la déprime en famille

Par Marie Charbonniaud

*Tandis que l'automne s'allonge, le blues se fait parfois sentir. Fatigue, manque d'énergie et de motivation : comment passer au travers et retrouver notre entrain ? Voici des solutions à portée de tous.*

## Les petites déprimés, ça arrive !

Il nous arrive tous, à un moment ou à un autre, de nous sentir fatigués, démotivés, de «manquer de jus». Cela peut être lié à une situation difficile en particulier, mais pas forcément. «Notre moral est très dépendant des événements extérieurs qui nous affectent. Mais le stress et l'anxiété suffisent aussi à faire chuter notre motivation», explique la psychologue clinicienne Marie-Pier Lavoie.

Plusieurs personnes connaissent une petite déprime à mesure que les journées raccourcissent. Leur «blues» commence au début de l'automne, lorsque les journées deviennent plus courtes, et disparaît dès que le printemps revient. On parle de trouble affectif saisonnier (TAS) ou de dépression saisonnière. Près de 20 % des gens en ressentent les effets.

«La plupart d'entre nous passent à travers très facilement», rassure Marie-Pier Lavoie. «On se sent légèrement fatigué, paresseux et plus irritable. Mais cela n'empêche pas de fonctionner.» Par contre, 2 % à 3 % d'entre nous ressentent sévèrement le trouble. Ce dernier s'accompagne de symptômes physiques, affecte nos décisions et nos sentiments, notre concentration et notre motivation au travail, notre vie amoureuse et familiale, etc. «Souvent au point de devoir s'absenter du travail», précise la psychologue, spécialiste de ces dépressions saisonnières.

Les enfants aussi peuvent ressentir ce trouble : ils sont plus irritables, font plus de crises de colère. Pour identifier le trouble saisonnier chez eux, il est important de remarquer les mêmes symptômes chaque automne. «La baisse d'intérêt de vos enfants ne doit pas concerner uniquement l'école, par exemple, mais toutes les sphères d'activité : école, amis, activités extrascolaires», explique Marie-Pier Lavoie.

## Retrouver le sourire : des solutions simples

### 1 - Briser la routine

Pour sortir de la monotonie familiale et conjugale, quoi de plus évident que de bouleverser nos routines ? Cela n'a pas besoin d'être compliqué : aller au parc après le souper, profiter

d'un spectacle gratuit, manger ailleurs, dormir à un endroit inusité... Cela suffit souvent à semer la bonne humeur !

## **Encadré : Le sport, un véritable antidépresseur**

Dès le début du XXe siècle, les médecins ont commencé à prescrire l'exercice physique comme méthode de traitement contre la dépression. Aujourd'hui, on sait que la pratique d'un exercice, au moins trois fois par semaine durant 30 minutes, permettant d'atteindre 70 % à 85 % de sa fréquence cardiaque maximale (FTM), entraîne des effets thérapeutiques comparables à ceux des antidépresseurs de référence comme la fluoxétine (Prozac).

La fréquence cardiaque maximale (FTM) se calcule en posant la soustraction suivante : 220 moins votre âge. Par exemple, si vous avez 40 ans, votre FTM est de  $220 - 40 = 180$ . Pour obtenir un effet antidépresseur, l'exercice physique devra entraîner votre fréquence cardiaque à 75 % de 180, soit 135 pulsations par minutes, durant 30 minutes.

Source : *En finir avec le blues de l'hiver*, D<sup>r</sup> L. Chneiweiss et D<sup>r</sup> C. Gronfier, Éditions Marabout, 2008.

Sophie Chamberland, installée avec sa petite famille à Saint-Cyrille-De-Wendover (Drummondville), met régulièrement ces «petits extras» au programme. «Nous organisons une soirée de camping à la maison. Par exemple, nous montons la tente dans la cour et sortons les sacs de couchage, les lampes de poche et les guimauves», raconte cette maman de deux enfants de quatre et sept ans. «Quand il fait plus froid, nous organisons une soirée cinéma avec un matelas et des couvertures dans le salon. Tout le monde dort là ! Les enfants aiment beaucoup et c'est loin d'être dispendieux», ajoute-t-elle.

Si vous avez davantage envie de sortir, les municipalités offrent souvent des activités sympathiques et gratuites pour les familles : activités dans les bibliothèques (soirée du conte, atelier d'écriture...), activités culturelles (pièces de théâtre, expositions...) ou sportives (piscines, parc naturel...).

L'arrondissement de Beauport à Québec, par exemple, offre une programmation débordante pour l'automne 2009 : spectacles de magie et de jonglerie, farandole des citrouilles (à décorer et à déguster ensemble), atelier gourmand sur les potagers, animation avec de vrais perroquets, histoires animées, spectacles de marionnettes, etc. «En général, toutes ces activités font salle comble», précise la responsable de la vie culturelle de Beauport, Caroline Thibault. «Cela dit, nous revoyons souvent les mêmes familles. Il faut donc publiciser encore plus ces spectacles, car les enfants les adorent et ils sont, le plus souvent, gratuits !», ajoute-t-elle.

Entre la maison et les activités extérieures, il y a donc toujours de quoi être inventif. **Voici dix idées simples toujours appréciées :**

### *À l'extérieur*

1. Demander à la bibliothèque de votre quartier ce qu'elle propose aux enfants, puis réclamer auprès de votre bureau d'arrondissement (ou de votre municipalité) le programme des activités de l'automne et de l'hiver. Ensuite, si c'est possible, pourquoi ne pas vous y rendre en transport en commun ?

2. Pour respirer l'air de la campagne : Le Québec compte des centaines de fermes «découvertes». La plupart sont ouvertes aux enfants.
3. Faire la tournée des écomusées : celui de l'abeille, du verre, de la poupée, du vitrail, de l'accordéon... Tous ces musées ont pour but de faire découvrir les savoir-faire traditionnels et sont souvent adaptés à la visite des tout-petits.
4. Il fait gris dehors ? On va se baigner quand même ! Le centre aquatique de Rivière-des-Prairies, par exemple, possède une piscine intérieure avec sa propre «plage», ses glissades et ses jeux d'eau. (Pour les résidents de l'île de Montréal, c'est gratuit.)
5. Enfin, s'il est encore temps, plutôt que de les acheter à l'épicerie, aller cueillir des pommes. Même s'ils en croquent plus qu'ils n'en mettent dans le panier, c'est un succès assuré auprès des enfants !  
(Pour ces activités, voir les Ressources en fin de dossier.)

## *À la maison*

6. Enfiler un tablier et faire la cuisine ensemble. Pourquoi pas une belle tarte avec les pommes qu'on a cueillies, par exemple ?
7. Place aux artistes : peinture, dessin, confection d'objets en pâte à sel (que l'on peint ensuite), projet de bricolage (un collier de perles, que l'on décore aussi), etc. Toutes les activités manuelles captiveront vos jeunes enfants plusieurs heures d'affilée. Vous pouvez aussi leur proposer de confectionner un *scrapbook* (ou collimage) : dans ce petit album artistique de souvenirs, vos enfants pourront coller toutes les images qu'ils aiment, leurs trouvailles de promenades, leurs photos d'amis, etc.
8. Si Halloween n'est pas encore passée, vous pourriez fabriquer un beau costume, puis aller dans une friperie avec vos enfants et choisir quelques accessoires colorés et rigolos. Vous trouverez plein d'idées sur internet ou à la bibliothèque.
9. Organiser une chasse au trésor simple, avec des petits indices que vous décoderez ensemble.
10. Sortir un grand casse-tête et le faire en famille, ou n'importe quel jeu de société que vos enfants adorent.

Briser la routine, enfin, c'est aussi savoir s'arrêter. S'affranchir de son agenda de ministre (le sport des enfants, le magasinage des parents, les amis à souper) et relaxer. Les semaines étant déjà bien chargées, pas besoin d'en rajouter la fin de semaine ! Pour cela, **essayer d'alterner les journées organisées avec des journées libres, plus reposantes**. Par exemple, si vous prévoyez aller au parc zoologique de Granby durant une journée entière, vous aurez avantage à laisser place à des activités simples le lendemain. Vous pourrez même demander à vos enfants de les choisir : petite sortie au parc, jeux de cartes, lecture en famille... Cela permet de ne pas épuiser toute la famille et de répartir les plaisirs.

## **ENCADRÉ : Faire le plein de lumière !**

C'est prouvé, la lumière agit sur le moral. C'est elle qui fait le lien entre saison et humeur. C'est en effet la baisse de luminosité qui désorganise les rythmes de ceux qui y sont plus sensibles. La solution ? S'exposer à la lumière ! «Pour cela, on peut, bien sûr, s'exposer au soleil. Une heure de marche le matin serait équivalente à une séance de luminothérapie à 10 000 lux. Mais tout le monde n'a pas la chance de pouvoir marcher au soleil tous les matins. Alors, lorsqu'on souffre du manque de lumière, la luminothérapie est tout indiquée», suggère la psychologue Marie-Pier Lavoie, auteure de l'ouvrage *Du soleil plein la tête*, traitant du sujet. Comment ça marche ? Après avoir consulté un professionnel (la plupart des psychologues pourront vous conseiller la méthode), il suffit de se procurer une lampe de luminothérapie, vendue dans les grandes pharmacies ou chez les fabricants de luminaires. La lumière doit être blanche, munie d'un filtre protecteur en plastique et d'une intensité de 10 000 lux. Attention aux lampes «bleutées», car aucune étude n'a encore été menée à leur sujet et il se pourrait qu'elles affectent la rétine. Un traitement dure de 20 à 30 minutes, à une bonne intensité lumineuse. « On suggère de le faire le matin. On peut travailler, prendre ses courriels, regarder la télé en étant proche de la lampe. Il n'est pas nécessaire de la fixer» précise Marie-Pier Lavoie.

## **2 - Bouger en famille**

Faire de l'activité physique en famille est une excellente occasion de jouer avec nos enfants, dans une atmosphère détendue. C'est aussi une valeur sûre pour lutter contre nos petites dépresses et nos coups de blues.

Dans leur ouvrage *En finir avec le blues de l'hiver*, les D<sup>rs</sup> Chneiweiss et Gronfier nous rappellent en effet que l'activité physique :

- resynchronise l'organisme, lorsqu'on souffre de troubles du sommeil ;
- offre une exposition lumineuse (donc une photothérapie ou luminothérapie naturelle), lorsqu'elle est pratiquée à l'extérieur ;
- libère les endorphines, ces hormones naturelles qui calment les douleurs et donnent une sensation de bien-être ;
- augmente les sécrétions de sérotonine et de noradrénaline, deux neurotransmetteurs impliqués dans la régulation des émotions ;
- accroît le sentiment d'efficacité personnelle, tout en éloignant les pensées dépressives, car faire du sport, c'est se (re)prendre en main !

Caser du sport dans votre emploi du temps familial vous semble compliqué ? En fait, que bébé soit encore dans votre ventre, qu'il ait deux ans ou cinq ans, il y a toujours moyen d'ajuster nos envies de bouger à celles de la famille. Commencer par rassembler votre famille un soir ou une fin de semaine, afin de **dresser une liste d'activités appréciées de tous**. Vous pourrez ensuite les répartir sur les fins de semaines. Vous pouvez aussi repérer un soir libre, en semaine, pour mettre de belles activités individuelles et communes au programme. Ne serait-ce qu'une marche santé, dans un grand parc proche de chez vous ?

Pour vous aider à atteindre les 60 minutes d'activité physique recommandées par jour (90 minutes pour les enfants), le *Guide d'activité physique canadien* (voir Ressources) encourage à augmenter progressivement le temps consacré à l'activité physique et à diminuer le temps consacré aux activités «passives» (télévision, jeux vidéo, ordinateur). Pour cela, le guide propose des idées simples : marcher jusqu'à l'école, marcher après le souper, danser,

jouer à cache-cache, sauter à la corde, déblayer la neige l'hiver ou construire un château fort... Les idées ne manquent pas !

### **3 - Resserer les liens**

«Cela paraît simple et évident, mais on ne le fait pas assez. Selon moi, c'est l'un des meilleurs anti-déprimés qui soit», suggère François Jauvin, papa de trois jeunes enfants. Quand arrivent les fins de semaine tristounettes de novembre, il n'hésite pas à s'évader au Mont-Saint-Hilaire avec sa famille, où vivent aussi ses parents. «On se retrouve dans le plaisir, on cuisine, on joue aux cartes, on ramasse les feuilles sur le terrain ou on va cueillir des pommes. Ce sont des plaisirs simples, mais les enfants adorent leurs grands-parents et cela met du soleil dans la vie de tout le monde», constate-t-il.

Ces échappées permettent en même temps d'offrir du temps précieux à son couple. «Nous joignons l'utile à l'agréable et nous nous organisons souvent une soirée à deux. Mes parents sont toujours heureux de garder les enfants et de nous rendre ce service», poursuit-il.

Resserer les liens serait donc aussi une belle solution pour adoucir l'automne. «Ne serait-ce que s'adonner vingt minutes à une activité que l'on aime, avec des personnes que l'on aime, redonne de l'énergie et a beaucoup d'impact sur l'humeur», confirme la psychologue Marie-Pier Lavoie.

#### **ENCADRÉ : Pour être heureux et moins stressé : consommer moins ?**

Nous voulons plus de biens, en pensant que cela nous rendra plus heureux. Mais souvent, nous n'avons plus le temps d'en profiter et encore moins de se concentrer sur les choses essentielles. Au contraire, vivre avec moins réduit les sources d'inquiétudes liées à nos biens. Selon une étude Léger Marketing réalisée au printemps 2005, 54 % des Canadiens se disaient «très heureux» et 42 % «plutôt heureux». Les éléments qui contribuaient à ce sentiment étaient, dans l'ordre : une famille unie (61 %), une bonne santé (43 %), les enfants (37 %), l'amour (27 %) et les amis (24 %). Remarquez que la possession de biens matériels ne figure même pas dans cette liste du bonheur !

Source : *Pour parents débordés et en manque d'énergie*, F. Ferland, Les Éditions du CHU Sainte-Justine, 2006.

#### **ENCADRÉ : La dépression, ça ressemble à quoi ?**

La dépression réunit toujours quelques-uns de ces critères :

- Fatigue, humeur dépressive, tristesse persistantes ;
- Augmentation de l'appétit, prise de poids ;
- Augmentation des heures de sommeil ;
- Désir de s'isoler ;
- Perte d'intérêt pour les activités habituelles ;
- Difficulté à se concentrer ;
- Difficulté à respecter des échéances ;

- Baisse de la libido ;
- Malaises physiques (l'impression d'avoir la grippe tout l'hiver, par exemple).

«Comme dans n'importe quelle maladie mentale, plusieurs critères doivent être réunis pour pouvoir diagnostiquer une dépression ou un trouble affectif saisonnier. Si seulement deux ou trois critères sont présents, le trouble se manifestera à un degré moindre», mentionne la psychologue Marie-Pier Lavoie. Dans la plupart des cas, il est utile de se faire aider par un psychologue, à la fois pour diagnostiquer le trouble et le traiter. Si l'on choisit un psychologue qui a une approche cognitive-comportementale, douze à vingt rencontres, sur environ trois mois, suffisent généralement à aller beaucoup mieux, précise Marie-Pier Lavoie.

Voici cinq belles idées, qui profiteront à tous :

- Intégrer à l'emploi du temps du couple des moments exclusifs et magiques, au moins une fois par semaine : un souper aux chandelles (même à la maison), un bain partagé, une sortie en couple... Et redoubler d'inventivité pour y parvenir !
- S'entraider, notamment au sein de la famille. «Souvent, les gens ont de la difficulté à déléguer ou, au contraire, s'attendent à ce que les personnes proposent les choses d'elles-mêmes. Mais il vaut beaucoup mieux demander», suggère Marie-Pier Lavoie.
- Essayer, chaque soir, de passer un moment exclusif avec vos enfants. Cela peut être autour d'une histoire, lue avec eux, dans leur lit. Ce précieux moment devient souvent l'occasion de se faire des confidences et de se raconter les beaux moments de nos journées.
- Un jour de fin de semaine, inviter les grands-parents et leur consacrer toute cette journée. Cela peut être l'occasion de leur poser des questions sur leur enfance, leur école, leurs amis et leurs sorties quand ils étaient plus jeunes. Et pourquoi ne pas les enregistrer ?
- Si vous ressentez l'envie d'aider, vous pourriez cogner à la porte des centres d'aide communautaires et offrir votre temps bénévolement, avec ou sans vos enfants. Ce pourrait être l'occasion de rencontrer des gens formidables, de casser la routine et de vous ouvrir l'esprit à un tout autre univers.

## À RETENIR

- De nombreuses personnes ressentent un trouble affectif saisonnier (ou dépression saisonnière) lorsqu'arrive l'automne.
- Penser à pratiquer des activités familiales qui sortent de la routine.
- Éviter de surcharger l'emploi du temps familial et se laisser des moments de détente.
- L'activité physique en famille est un bon moyen de lutter contre les petites déprimés.
- Vous réserver des moments exclusifs avec vos enfants et d'autres avec votre conjoint(e).
- Consulter un psychologue pourra vous aider à vous sentir mieux.

## Ressources

*Du soleil plein la tête*, M.-P. Lavoie et G. Pons, Les éditions Québecor, 2009, 136 p.

*Pour parents débordés et en manque d'énergie*, F. Ferland, Les Éditions du CHU Sainte-Justine, 2006, 136 p.

*Amuse-toi en cuisinant, 100 recettes équilibrées pour jeunes gourmands*, N. G raimes, Les Éditions du renouveau pédagogique (ERP I), 2007, 128 p.

*Et si on jouait ? Le jeu durant l'enfance et pour toute la vie*, F. Ferland, Les Éditions du CHU Sainte-Justine, 2005, 216 p.

*En voyage ! 150 jeux pour passer le temps en famille*, J. Kemp et C. Walters, Éditions Octopus, 2004.

*250 activités sans télé*, D. Hodges, Les Éditions Trécarré, 2002, 256 p.

[www.passeportsante.net/fr/Therapies/Guide/Informations](http://www.passeportsante.net/fr/Therapies/Guide/Informations) sur la luminothérapie (rechercher par ordre alphabétique).

## **Idées d'activités**

Visite de fermes : [www.agricotours.qc.ca](http://www.agricotours.qc.ca) - Fédération des Agricotours du Québec.

Parcs du Québec : [www.parcsquebec.com](http://www.parcsquebec.com) - Site de la Sépaq (Société des établissements de plein air du Québec).

Cueillette de pommes : [www.lapommeduquebec.ca](http://www.lapommeduquebec.ca) - Site de la Fédération des producteurs de pommes du Québec qui donne la liste des vergers pratiquant l'autocueillette.

Les économusées : [www.economusees.com](http://www.economusees.com)

Baignade : Centre aquatique Rivière-des-Prairies, 12515, boulevard Rodolphe-Forget, 514 872-9322

Exercice physique : [www.vasy.gouv.qc.ca](http://www.vasy.gouv.qc.ca) - Site gouvernemental très bien conçu pour bouger davantage et manger mieux.

[www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/guideap/](http://www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/guideap/) - Guide d'activité physique canadien.