Le dossier de la semaine

Garder le moral en hiver

Durant cette saison, notre humeur a tendance à être en baisse. Adoptons ces idées qui lui feront reprendre de l'altitude ! Par I. Gravillon et R. Piantanida

L'hiver, peu favorable à notre moral ? C'est bel et bien une réalité prouvée par des études scientifiques. Environ deux tiers de la population française se sent plus mal en hiver qu'en été, et souffre d'une forme de blues. On est fatigué, on peine à démarrer sa journée, on vit au ralenti, la libido est en berne… On est également plus stressé car notre horloge interne provoque en décembre et en janvier un pic de sécrétion d'hormones du stress. Mais ne pensons pas que la biologie est toute-puissante et que nous n'avons qu'à subir. Notre psychisme a aussi son mot à dire pour lutter contre cette tendance à la déprime hivernale. Suivez notre plan d'action.

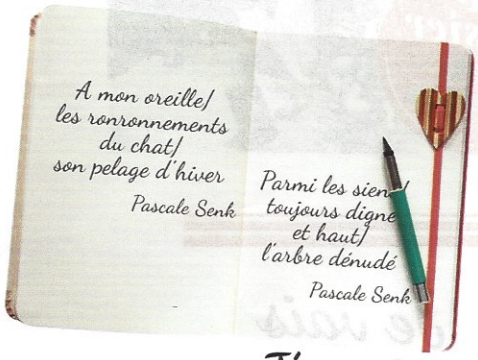
Je sors pour me connecter à la nature

Même si la température nous incite à rester cloîtrés, rendons-nous dans un parc, en forêt… pour faire le plein de vitamine G ou green vitamin qui, selon les chercheurs, remonte notre moral. Plusieurs études ont montré que la proximité d'arbres et de fleurs renforce le sentiment de sécurité et abaisse la production de cortisol (hormone du stress). « La nature et ses cycles nous incitent à relativiser notre blues, sourit Emilie Devienne, coach*. L'hiver, les arbres perdent leurs feuilles. Et alors ? Elles repoussent au printemps. » « La nature nous offre aussi des chants d'oiseaux, des clapotis de rivière qui réduisent l'anxiété. Appartenant à notre mémoire archaïque d'humains, ces sons nous rassurent », avance Saverio Tomasella**.

Comment je m'y prends ?
Pour que la nature nous redynamise, il est essentiel d'en profiter et d'y déployer tous nos sens.

La nature nous offre des chants d'oiseaux, des clapotis de rivière qui réduisent l'anxiété

Donc, on y respire, on y marche, on la touche, la contemple, l'écoute… bref, on s'imprègne de toutes sortes de sensations. « Si l'on pose ses deux mains sur un tronc d'arbre ou qu'on l'enserre, on sent l'énergie vitale de cet arbre nous gagner et se diffuser dans notre corps », assure le psychanalyste.



J'écris des poèmes

La poésie peut nous aider à porter un regard neuf sur le monde. Surtout les haïkus, ces poèmes japonais en trois vers. « Ils se fondent sur la perception des émotions, le moment qui passe, qui nous émerveille ou nous étonne. Ecrire un haïku aide à développer un sixième sens qui rend attentif au beau, au doux, au savoureux et au bienfaisant », souligne le psy Saverio Tomasella. L'écrivaine Pascale Senk***, auteure d'ouvrages sur les haïkus, ajoute : « En devenant plus présente aux détails infimes de la vie, plus consciente de la brièveté de toute chose, j'ai intensifié mon sentiment d'exister. »

Comment je m'y prends ?
Avant d'en écrire, l'idéal est d'en lire pour s'imprégner de leur rythme, de leur style. Et avant de passer à l'écriture, profitons de l'expérience de Pascale Senk. « Je prends des notes sur ce qui se passe autour de moi (couleurs, odeurs, objets) et qui retient mon attention. Je choisis un ou deux éléments essentiels et je rédige 3 vers, de 5, 7 et 5 syllabes. » →

Ecrire un haïku aide à développer un sixième sens qui rend attentif au beau, au doux, au savoureux et au bienfaisant

Ma play-list qui réchauffe

▶ « A WINTER ROMANCE » (Supreme Records)

L'acteur chanteur Dean Martin y interprète le fameux tube *Let it Snow* (de saison !) avec son timbre unique de crooner irrésistible. Pour les nostalgiques.

▶ « KINGDOM OF RUST » (Heavenly Records)

Qui a dit que l'hiver était déprimant ? Le groupe britannique Doves rend hommage au grand froid, avec *Kingdom of Rust*, un son qui évoque parfaitement les paysages enneigés. Superbe et apaisant.

▶ « PREMIER RENDEZ-VOUS » (Naïve)

Un album de jazz délicieux et sensuel, où l'écrivaine Agnès Desarthe interprète ses textes en compagnie du pianiste de jazz René Urtreger. Une collaboration réussie de deux talents étonnants.

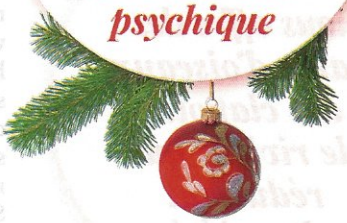
ISTOCK/GETTY-IMAGES

Je vais vers les autres

Le blues de l'hiver est souvent alimenté par un sentiment de solitude, réel ou fantasmé. Les rues et les terrasses sont moins fréquentées qu'en été et nous avons l'impression que les contacts avec nos congénères sont plus rares. Tentés par l'hibernation, nous faisons aussi moins l'effort d'inviter ou de répondre aux invitations. « L'homme étant un animal social, les interactions avec les autres sont indispensables à son bien-être psychique. Nous avons besoin du regard d'autrui, de conversations et de rires partagés », analyse Saverio Tomasella.

Comment je m'y prends ?
« Quitte à lancer des invitations, organisons des brunchs et des goûters plutôt que des dîners. A ces horaires, il est plus facile de sortir de chez soi que le soir », souligne Emilie Devienne. Prévoyons des boissons et des mets réconfortants : gâteaux faits maison, chocolat ou vin chaud, agrémentés de cannelle ou de vanille, des saveurs cocoonisantes.

L'homme étant un animal social, les interactions avec les autres sont indispensables à son bien-être psychique



Je crée avec mes mains

Dès le ventre maternel, le fœtus occupe ses mains à toucher la paroi utérine, tripoter son cordon et ses petits pieds. « Chez l'humain, les mains restent jusqu'à l'apparition du langage un mode d'accès privilégié au monde. Le moyen de découvrir l'environnement et de le comprendre, de ressentir du plaisir en suçotant ses doigts », décrit Saverio Tomasella. « S'adonner à des travaux manuels et loisirs créatifs permet de renouer avec ces sensations primitives, mais aussi de nous souvenir que nous ne sommes pas que des cerveaux, dans une société où l'intellect est souvent surinvesti. En remettant nos mains à l'honneur, nous retrouvons une forme d'harmonie et d'équilibre », remarque Emilie Devienne. Et puis, créer nous rend fiers. « C'est un stimulateur de la confiance en soi et de la relation », confirme le psy.

Comment je m'y prends ?
Mettons nos mains dans la neige pour s'autoriser le plaisir régressif de confectionner un bonhomme, dans la glaise pour sculpter, dans la pâte pour faire udu pain… « On peut aussi faire un collage géant en famille, ou chacun colle sur un panneau des photos, des poèmes, etc. », propose Emilie Devienne.

J'abuse de la lumière

Notre déprime hivernale est en grande partie due à la baisse de la luminosité. Ceux qui souffrent d'une vraie dépression saisonnière sont d'ailleurs traités par luminothérapie. « En hiver, notre organisme a rarement son compte de soleil. Résultat, il peine à produire des hormones stimulantes comme le cortisol, la dopamine, et ne fabrique pas suffisamment de vitamine D. D'où la fatigue, le manque d'énergie, notre moral affecté », affirme Saverio Tomasella. « Symboliquement, la lumière représente la vie. C'est sans doute pour lutter contre un sentiment de petite mort lorsqu'elle vient à se raréfier que nous accrochons de multiples guirlandes et des illuminations dans les rues principales des villes », ajoute-t-il.

Comment je m'y prends ?
Même plus rare en hiver, le soleil pointe régulièrement le bout de son nez. Sachons en profiter et offrons-lui notre visage et nos avant-bras durant un quart d'heure, le plus souvent possible. Levons les yeux vers le ciel plusieurs fois au cours de la journée. Chez nous, allumons des bougies, des feux de bois… « Ces moments nourriront l'âme, ouvriront nos existences à une autre dimension moins matérialiste », conclut-il.

3 tutos bien-être pour me rebooster

▶ GOMMAGE MAISON
L'hiver, notre épiderme s'assèche, se déshydrate et tiraille. Pas de panique ! Mademoiselle Blume explique comment fabriquer un gommage hydratant pour les mains sur www.mademoiselleblume.com.

▶ SIROP DE COQUELICOT
Le froid rend les muqueuses plus vulnérables. Le site de l'herboristerie Olhia montre comment se protéger à l'aide du sirop de coquelicot, qui aide aussi à mieux dormir. www.herboristerie-olhia.be.

▶ MINI-SÉANCE DE YOGA
Pour faciliter un sommeil réparateur, rien ne vaut une séance de relaxation. Découvrez des séances ciblées et les conseils de Julie Ferrez, coach forme et bien-être, sur notre site femmeactuelle.fr.

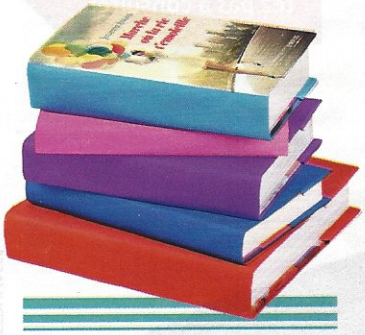
ISTOCK/GETTY-IMAGES

Je m'inspire des livres

L'hiver est la saison de prédilection pour s'offrir des pauses à rallonge armés de bons bouquins. « La lecture, c'est la garantie d'une évasion sous les tropiques sans bouger de chez soi. Si on choisit un roman *feel good*, c'est une promesse de douceur qui réchauffe le cœur », note Emilie Devienne. Mais plus encore : « On peut trouver dans les livres l'occasion de prendre du recul, de réfléchir à ses relations avec ses enfants, l'amour, la confiance en soi… On peut puiser des idées et des solutions pour résoudre ses propres soucis, à travers le parcours des personnages… », insiste-t-elle.

On peut puiser dans la lecture des idées et des solutions pour résoudre ses propres soucis

Comment je m'y prends ?
Pour une lecture dépaysante, il suffit de se laisser porter. Pour une lecture « qui soigne », il faut formuler la question à laquelle on souhaite trouver des réponses avant de lire. Par exemple : comment dépasser ces moments où les envies ne sont plus au rendez-vous ? Pour cette problématique, on peut se plonger dans *Marche où la vie t'ensoleille* de Juliette Allais (éd. Eyrolles). « On peut surligner les phrases qui nous parlent afin de revenir dessus. Pourquoi me font-elles du bien ? pourquoi m'énervent-elles ? », suggère la coach. Cette lecture active déclenchera en nous des compréhensions, des désirs et des changements.



2 vidéos qui me font du bien

▶ UN RENARD DANS LA NEIGE
On envie ce renard apprivoisé qui adore sauter dans la neige (recherchez « Fox Snow Go » sur YouTube). Et ces chats jouant avec bonheur dans la poudreuse (« Chats drôles jouant dans la neige » sur YouTube).

▶ UN HÔTEL DE GLACE
Visitez virtuellement cet hôtel de glace finlandais aux magnifiques jeux de lumière (« Arctic Snow Hotel in Rovaniemi » sur YouTube).

** Auteure de « Bibliocoaching, les livres à lire pour éclairer votre vie », éd. Leduc.s.*
*** Auteur de « A fleur de peau, le roman initiatique des hypersensibles », éd. Leduc.s.*
**** Auteure de « L'effet haïku », et « Mon année haïku », éd. Leduc.s.*