



M Publié dans l'édition MM 23
M 6 juin 2016

Texte

Isabelle Kottelat

Alexandre Willemin

Illustration(s)

François Maret

[Home](#) > [Au quotidien](#) > [Psychologie et sexualité](#) > [Le moral dans les sandalettes](#)

Le moral dans les sandalettes

On connaissait déjà la dépression saisonnière en hiver. Pour certaines personnes, c'est pourtant à l'approche de l'été que leur moral tombe au plus bas.

Les journées s'allongent, les températures grimpent et les grandes vacances approchent à grands pas. Que du bonheur en perspective? Pas pour tout le monde. Une minorité de personnes ne perçoit pas le retour des beaux jours comme une période de réjouissance.

Une tendance qu'observent chaque année les téléphonistes bénévoles de

La Main Tendue:

Si les appels ne sont pas plus nombreux à cette période, on capte quand même, juste avant l'été, une angoisse croissante chez ceux qui nous appellent»,

confirme Yaël Liebling, directrice de la section genevoise du service d'aide téléphonique aux personnes en difficultés. Comment expliquer cette baisse de moral? «Certains affirment clairement détester spécialement cette période de l'année, poursuit-elle. Pour la majorité de la population, l'été est caractérisé par les loisirs et le regroupement familial...

Pour les personnes souffrant de solitude, cette période peut renforcer un sentiment d'exclusion.»

D'autant plus que leur encadrement habituel (thérapeute, tuteur, foyer d'accueil) est parfois absent lors des congés estivaux.

Un contexte qui n'aide pas

La fin d'un mythe

C'est à Noël que l'on se suicide le plus? Faux.

En vérité, c'est même tout l'inverse. Selon les statistiques 2001-2010 du

Forum pour la prévention du suicide de Zurich (FSSZ) ([lien en allemand](#)), le mois de décembre connaît l'un des taux les plus bas. Les pics ont lieu chez les hommes en janvier, août et avril. Chez les femmes, on passe le plus souvent à l'acte en avril, juin et mars.

Les suicides lors des jours de fête et fériés sont généralement moins fréquents.

Les mois de vacances (février, juillet et octobre) présentent les fréquences les plus basses.

Les suicides sont également moins nombreux durant les week-ends que les autres jours de la semaine et spécialement qu'en début de semaine. L'une des hypothèses est que les contacts sociaux sont plus présents le week-end, ce qui induirait un meilleur soutien et un plus grand contrôle social.

L'étude indique encore que 60 à 90% des suicidants (ndlr: personnes ayant fait au moins une tentative de suicide) **satisfont à un diagnostic de troubles psychiques**, notamment la dépression. C'est moins le cas chez les plus jeunes, dont ce sont surtout des crises temporaires qui déclenchent le geste suicidaire.

Le moral dans les sandalettes

particulièrement propice aux conflits. «A l'instar des fêtes de fin d'année, c'est une période où les tensions sont exacerbées dans les familles divisées, indique Yaël Liebkong. Par exemple pour les couples divorcés avec enfants qui doivent négocier les droits de visite pendant les vacances scolaires.»

Peut-on dès lors parler de dépression saisonnière? «Ce terme fait référence au léger pic de dépression qui débute dès l'automne et s'achève au printemps, rectifie Martin Preisig, professeur à l'Unité de recherche en épidémiologie et psychopathologie du Centre hospitalier universitaire vaudois (CHUV). En été, en revanche, le nombre de dépressions a plutôt tendance à rester stable.»

Pour le psychiatre, ce sont d'abord des facteurs sociaux qui expliquent cette forme de «blues estival». Ce dernier toucherait d'ailleurs essentiellement des personnes qui ont déjà tendance à la déprime. «Une catégorie à risque est constituée par exemple de celles et ceux qui connaissent certaines difficultés à accepter leur corps et craignent donc d'ôter quelques couches de vêtements lors des chaleurs estivales. Un problème déjà latent, qui pourrait être résolu en pratiquant une thérapie.»

La déprime estivale a encore donné lieu à très peu d'études scientifiques. Car pour l'heure, il est impossible de la justifier par des facteurs biologiques, comme le souligne le médecin:

L'été, l'ensoleillement est favorable à notre rythme naturel. Il n'y a donc aucune raison biologique qui expliquerait une baisse de moral»,

Le rôle des températures

Mais qui dit soleil dit aussi chaleur... Ce qui mène parfois à des problèmes de sommeil. Et peut-être, à terme, à une tendance à la déprime? «L'hypothèse est peu plausible. Chez nous, les jours à forte chaleur ne sont pas assez nombreux pour justifier une telle explication... Et puis, c'est dans les régions les plus chaudes – Sud de l'Italie, Portugal, Nord de l'Afrique – que l'on enregistre le moins de dépression au fil de l'an.»

Texte © Migros Magazine – Alexandre Willemin

et **La ligne d'aide pour jeunes (tél. 147) offrent une écoute à toute personne désirent exprimer une difficulté.**

BON À SAVOIR

La dépression hivernale

Les premiers soubresauts de l'hiver correspondent pour certaines personnes à une baisse de moral, déclenchée généralement par la baisse de la durée d'ensoleillement. Dans les cas les plus extrêmes, elle peut déboucher sur une dépression saisonnière. Selon une étude américaine, elle concernerait une à trois personnes sur cent durant au moins un hiver au cours de sa vie.

Pour combattre ces symptômes, les médecins conseillent la luminothérapie. C'est-à-dire d'exposer ses yeux à une lampe artificielle qui recrée une lumière d'intensité et de spectre lumineux proche de la lumière solaire. Mais il existe d'autres solutions, moins contraignantes:

Marchez chaque jour au moins trente minutes à l'extérieur. Même en cas de brouillard, la quantité de lumière captée lors de la balade sera supérieure à une séance de luminothérapie!»

Autre conseil: «Même si les journées se font plus courtes, gardez les mêmes heures de lever et de coucher, été comme hiver. Cela évitera de dérégler le rythme de votre sommeil», conclut le psychiatre Martin Preisig.

Newsletter

E-Mail