

Conseils pour surmonter le blues de l'hiver

Souvent appelé le « jour le plus triste de l'année », le lundi bleu ne fait pas l'unanimité. Cependant, il rappelle que de nombreuses personnes ressentent le poids de l'hiver, le stress financier ou la solitude à cette période.

Dans une enquête sociale canadienne, plus d'une personne sur dix a déclaré se sentir toujours ou souvent seule, ce qui peut avoir de graves répercussions sur notre santé mentale. La bonne nouvelle ? Il y a des mesures que nous pouvons prendre pour nous sentir plus proches et plus soutenus

Conseil n° 1 : Essayez de créer un espace dans votre maison qui ressemble à une retraite sûre et réconfortante. Remplissez-le d'objets qui vous apportent de la joie, comme des couvertures douillettes, vos livres préférés ou de la musique apaisante. Cet espace peut vous aider à vous ressourcer les jours difficiles et vous rappeler que prendre soin de soi est une priorité.

Conseil n° 2 : Essayez de sortir pendant les heures de clarté, même si ce n'est que pour quelques minutes. Si vous trouvez les journées d'hiver particulièrement difficiles, envisagez d'utiliser une lampe SAD, conçue pour imiter la lumière du soleil et aider à lutter contre la dépression saisonnière. Consultez toujours un professionnel de la santé pour savoir si la luminothérapie vous convient.

Conseil n° 3 : Vous ne pouvez pas sortir de chez vous ? Les communautés en ligne peuvent être une bouée de sauvetage. Essayez de rejoindre des clubs de lecture, des forums ou des groupes de jeu virtuels où vous pourrez entrer en contact avec des personnes comme vous.

Il existe même des chaînes YouTube de « doublage corporel », où une personne se diffuse en direct pour étudier, travailler ou ranger, afin que vous puissiez faire la même chose à ses côtés.

Des gestes simples, comme commenter des vidéos TikTok, rejoindre des flux en direct ou participer à des discussions, peuvent vous aider à vous sentir moins seul. Il suffit de faire attention au temps passé devant l'écran et de faire des pauses pour éviter de tomber dans un cycle malsain.

Conseil n° 4 : les activités créatives telles que la peinture, la tenue d'un journal ou l'apprentissage d'un instrument peuvent vous aider à gérer vos émotions et à vous sentir connecté à vous-même.

Si vous cherchez quelque chose de plus actif, essayez d'explorer les cours de yoga ou de fitness en ligne - certaines plateformes proposent même des sessions en direct où vous pouvez interagir avec les instructeurs et les participants.

Conseil n° 5 : Tendez la main ! Parfois, la solitude exige plus que des soins personnels. Les succursales de l'ACSM en Ontario offrent une variété de programmes adaptés à différents besoins, y compris des groupes de soutien par les pairs pour les personnes âgées, des ressources en santé mentale pour les étudiants et des ateliers communautaires.

N'oubliez pas que si vous êtes en situation de crise, [appelez ou envoyez un message texte au 9-8-8 pour obtenir un soutien sans jugement. 24/7.](#)