Soirmagazine

Mlle BELHARIZI AMINA, PSYCHOLOGUE, COACH ET FORMATRICE EN DÉVELOPPEMENT PERSONNEL, AU *SOIRMAGAZINE* :

«On se souvient plus du jour où il faisait mauvais et où tout se passait mal que de celui où il faisait mauvais et où tout allait bien»

Photos : DR

Dans cet entretien, Belharizi Amina, psychologue, nous parle de l'impact des changements climatiques sur l'humeur des personnes. Elle aborde dans ce contexte le désordre affectif saisonnier. La psychologue donne, aussi, des solutions alternatives pour moins subir les influences du mauvais temps.

Par Sarah Raymouche

***Soirmagazine* : La météo ou plutôt le climat affecte-t-il le moral ?**

Amina Belharizi : Tout à fait. Il existe une corrélation entre la météo et le moral des personnes. A titre indicatif, plus il fait beau, plus les gens sortent et rencontrent d'autres personnes. Les interactions sociales sont bonnes pour le moral aussi et encouragent l'épanouissement personnel. De plus, historiquement et dans l'esprit collectif, nous avons une croyance dans les vertus du beau temps. Elle viendrait effectivement du passé, quand les gens vivaient plus au contact de la nature. Ce genre de stéréotype culturel a une influence si forte sur notre mental qu'il biaise ou altère notre perception. Par exemple, si je suis triste et qu'il pleut, cela renforce ma conviction que le temps influe sur le moral. Mais si je suis triste et qu'il fait beau, j'aurais tendance à ne pas faire de rapprochement parce que cette situation ne correspond pas à mes croyances.

Par ailleurs, notre moral peut baisser d'une saison à l'autre, ou d'une journée à l'autre, en fonction de la météo. Le temps est instable, notre humeur aussi. Nous pouvons penser que c'est un élément secondaire, mais en réalité nous sommes directement affectés par notre environnement.

Est-ce que le temps peut influer sur notre comportement ?

Lorsque le froid arrive, les journées sont plus courtes. Cela va de soi. Mais imaginez que dans certains pays, c'est tout au long de l'année. A cet effet, une étude a été réalisée, elle nous indique que les pays nordiques sont plus sujets aux dépressions nerveuses. Le soleil étant présent en hiver uniquement une ou deux heures par jour, les changements d'humeur sont plus conséquents et le nombre de suicides augmente considérablement à cette époque de l'année. Et ce genre de températures extrêmes a une influence sur notre comportement également. Quand nous avons très froid ou très chaud, nous ressentons un sentiment d'impuissance face à la nature. Nous n'avons pas envie de bouger ou de faire quoi que ce soit, puisque nous avons l'impression que nous sommes très fatigués.

On évoque souvent le désordre affectif saisonnier. C'est quoi au juste ?

Le désordre affectif saisonnier est un syndrome de dépression qui commence et finit à la même époque tous les ans. Il y a deux types de désordre affectif saisonnier : celui d'automne et celui d'été. Le DAS d'automne (le coup de blues à l'approche de l'hiver) est le plus répandu. Avec un temps de soleil et de lumière qui diminue pendant l'automne et l'hiver, le cerveau ne produit plus assez de sérotonine, ce neurotransmetteur de notre cerveau qui nous maintient en éveil. Les hormones fabriquées par notre cerveau provoquent un changement dans notre attitude à certains moments de l'année. Les experts expliquent que ces changements sont liés aux symptômes du désordre affectif saisonnier comme la dépression, la fatigue et la prise de poids.

Le désordre affectif saisonnier fait généralement sa première apparition chez les jeunes adultes et est plus fréquent chez les femmes que chez les hommes. Les jeunes qui sont atteints du DAS font seulement preuve d'un peu d'irritabilité qui au pire aura une influence négative sur leurs relations sociales dans leur lieu de travail ou à l'école.

Il est possible de résumer les symptômes du désordre affectif saisonnier à travers ces points :

- besoin de sommeil plus important ;
- prise de poids ;
- irritabilité ;
- difficulté à se concentrer,
- problèmes relationnels (peur d'être rejeté) ;
- jambes lourdes ;

- le nombre de fois pendant lesquelles vous vous êtes senti déprimé en automne/hiver est beaucoup plus grand que le nombre de fois pendant lesquelles vous vous êtes senti déprimé à un autre moment de l'année.

On dit souvent que le vent peut rendre fou. Qu'en est-il vraiment ?

En effet, c'est une idée répandue, mais il est clair que le vent ne rend pas fou. Et ce n'est pas lié aux bruits.

Avant même que le vent ne souffle, il y a des gens qui sont davantage vulnérables. Ils sentent l'arrivée de l'automne.

Le délirant devient davantage délirant, l'excité davantage excité et le dépressif davantage dépressif.

Comment expliquer cette obsession du temps et de la météo ?

On se souvient bien mieux des événements qui collent au stéréotype. Ainsi, on se souvient davantage du jour où il faisait mauvais et où tout se passait mal que de celui où il faisait mauvais et où tout allait bien.

C'est tout simplement le fait de lier une émotion, un événement, bon ou mauvais, à un détail bien précis, tel que le temps, ou le climat, à une journée où il pleuvait ou bien à un jour ensoleillé.

La fixation et le conditionnement reposent sur ce détail.

Existe-t-il des solutions alternatives pour moins subir les influences du mauvais temps ?

Il s'agit plus d'une hygiène de vie et d'une façon de bien s'organiser. Il est possible de les rappeler dans les sept points suivants :

1- S'organiser : avoir un emploi du temps, définir ses activités, avoir une journée riche et différente pour ne pas tomber dans le cercle vicieux de la routine.

2- Bien manger : des aliments riches en vitamines, calcium et magnésium.

3- faire du sport : marche soutenue chaque jour, footing…

4- Consacrer du temps pour soi : faire les activités qu'on aime, voir un film, se détendre, se relaxer…

5. S'exprimer : parler et verbaliser ses besoins et ses émotions.

6- Faire partie d'un groupe : groupe de soutien, d'activités collectives.

7- Voir les choses autrement : voir les choses positivement, être optimiste, se fixer des objectifs et profiter de chaque journée et de chaque moment. ■