

25 mars 2016

HUFFPOST C'EST LA VIE

Édition: FR ▼



J'aime 67 286



Suivre



Newsletters

À LA UNE

POLITIQUE

ÉCONOMIE

CULTURE

TECHNO

MÉDIAS

PEOPLE

VIE DE BUREAU

C'EST LA VIE

LE HUFFPLAY

Santé • Éducation • Sexualité • Alimentation • Beauté • Voyage • Mode • Réussir autrement • Déconnecter pour respirer • Ça marche • Têtes chercheuses

LES BLOGS

Des points de vue et des analyses approfondis de l'actualité grâce aux contributeurs du Huffington Post



Rodolphe Oppenheimer-Faure

Psychanalyste

Devenez fan



D'où provient la déprime ressentie en fin d'année?

Publication: 31/12/2015 06h48 CET | Mis à jour: 31/12/2015 10h52 CET



PSYCHO - Le soir de Noël, comme celui de la Saint-Sylvestre sont le symbole pour certains de deux soirées heureuses et festives mais pour d'autres il s'agit de moments de doutes, de solitude et de tristesse voire d'angoisse et de déprime qui se mêlent.

Nous ne sommes pas seuls

Il n'est pas aisé de se confier en cette période de fin d'année quand nos amis sont en train de courir après des bouteilles de champagne, du foie gras et des sapins de Noël. Vous avez un sentiment de honte, de gêne à venir briser ce qui semble être le bonheur des autres ? Quand l'année a offert terrorisme, deuils, divorces, faillites etc... Il est ardu de se déguiser en père ou mère Noël et de faire semblant que le bonheur est là, palpable. Toutes ces mines épanouies vous semblent si loin de votre propre personne que vous tentez de fuir.

Il ne faut pas faire d'amalgames entre l'angoisse liée aux fêtes de fin d'année (souvenir de l'enfance, de ceux que vous avez aimés) et la dépression liée à l'hiver qui symbolise la fin des jours où le soleil se couche tard, laissant place à une nuit tombante vers 17 heures. Il s'agit bien là de deux sujets différents. La déprime dite «déprime de Noël» concernerait une personne sur quatre dans les pays occidentaux.

Souvent la décomposition de la famille, du cercle crée cette pénitence que vous pouvez ressentir à cette période de l'année ou chaque 24 est un renouveau de ceux que vous n'avez peut-être plus auprès de vous (un conjoint, un parent disparut...) Pour ceux que vous pouvez revoir, beau-frère, belle-sœur, beau-père ou belle-mère, ce n'est pas toujours un exercice aisé que de leur offrir votre plus beau sourire quand vous ne souhaitez que crispier les mâchoires et ne pas vouloir les saluer. Les frères, les sœurs sont notre sang, néanmoins, parfois il perdure des climats délétères et ce depuis longtemps.

La jalousie

La jalousie a toute sa place à Noël; le fait d'observer des personnes baigner dans le bonheur alors que les fins de mois sont difficiles pour vous. Le lèche vitrine interdit par une carte bancaire au bord de l'implosion suscite fatalement un sentiment de frustration. Souvent dans notre civilisation, le cadeau, la société de consommation sont devenus les baromètres de l'amour à offrir.

Comment rivaliser avec certains? Et si vous étiez le canard boiteux de la famille? Cette question revient au fil des questions au sein de la famille: «Bac mention bien pour Camille», «le mien a dû s'orienter en seconde»...

Les rivalités sont devenues des moments intimes de la vie, incarnées comme l'ongle dans le doigt ou comme le ver dans le fruit.

La culpabilité

Les médias ne manquent pas de vous montrer des sujets sur des nécessiteux qui n'ont plus de toit, plus de famille, plus de revenus et qui passent Noël dans la rue, seuls. Le film de vingt heure cinquante commence par «Noël à New York» où se trouve une patinoire illuminée de mille feux!

Ces images concentrent un degré de nostalgie immense, dont il est difficile de juger l'impact qu'elle aura sur vous. En quelques heures vous aurez vu l'organisation du fastueux et la misère loin du soleil... Les images de votre enfance reviennent en bribes de souvenirs, vos petits détails, vos petites anecdotes vous envahissent, les cœurs se mettent à palpiter; c'est l'angoisse, c'est le vide, le grand vertige. Mais où est passée votre insouciance?

Quand une publicité de gâteaux pleins de beurre et de chocolat vous fait saliver, il est vite rappelé qu'il faut consommer cinq fruits et légumes par jour, tout ne vous semble plus que culpabilité et caprice de l'existence.

Mais alors le remède!

Sans contestation le remède se trouve dans le don, dans l'action d'agir pour les autres, d'oublier votre dure réalité et de devenir un maillon de la chaîne de la joie de l'autre. Quelques petits cadeaux modestes font parfois plus plaisir qu'un cadeau qui a entaché votre crédit à la consommation, proposer du bénévolat en cette période peut vous aider à affronter ce que vous n'aimez pas, ceci en projetant votre amour sur des personnes démunies et en détresse ! Privilégiez l'attention et l'intention.

Ouvrez votre table à vos semblables, à ceux qui semblent aussi nostalgiques que vous dans votre entourage, une façon de ne pas être seul en vous obligeant à ne pas broyer du noir ensemble bien sûr!

Si les voyages forment la jeunesse, ils sont également une source d'évasion pendant les moments difficiles, de nouvelles rencontres, de nouveaux lieux, une autre langue...

Je sens que le moral revient, courez vite vous le réapproprier.