

Chronique de décembre 2009

Le blues des fêtes de fin d'année

Bonjour Christophe. Nous sommes en décembre et, comme chaque année, beaucoup de gens voient arriver avec appréhension la période des fêtes. Vous allez nous parler aujourd'hui de ce fameux « blues » de fin d'année.

Tout d'abord, j'ai une question: à votre avis, est-ce que le nombre de suicides augmentent ou est-ce qu'ils diminuent durant la période des fêtes de fin d'année ?

Eh bien, une étude de chercheurs de l'Université de Zurich a montré que les suicides diminuaient considérablement durant la période des fêtes. Elle montre que le fait d'avoir des engagements sociaux (familiaux ou amicaux) constituait des repères dans le temps qui aidaient à lutter contre le désir suicidaire. En revanche, cette étude rapporte qu'il y a une hausse abrupte des suicides, début janvier, quand les gens se retrouvent à nouveau seuls.

Mais s'il y a moins de suicides avant Noël, est-ce que ça veut dire qu'il y a également moins de dépressions durant cette période ?

Il semble en effet les gens souffrent moins de « dépression-maladie » durant cette période. Mais, il faut faire la différence entre une véritable dépression et le simple « blues » de fin d'année qu'on retrouve chez 43% des personnes interrogées.

Il tient à quoi, ce « blues » ?

C'est un ensemble de facteurs. Il y a d'abord un facteur biologique : c'est le moment de l'année où la luminosité est la plus faible et où on reste confiné chez soi. Et on sait que le manque d'exercice et la baisse de l'intensité lumineuse ont un impact négatif sur l'humeur.

De plus, Noël est en lien direct avec les souvenirs d'enfance et cela peut réactiver en soi la nostalgie d'un temps où on n'avait pas le poids des soucis et des responsabilités du présent. C'est aussi un temps particulier de l'année où on fait le bilan (parfois amer ou désillusionné) de ce qu'on a fait de sa vie et cela peut poser un contraste un peu déprimant avec les espoirs de l'enfance...

Et les fêtes de fin d'année, c'est aussi un temps de rapprochement avec la famille…

Oui. D'ailleurs, une des souffrances de Noël vient d'une idée très stéréotypée de la famille idéale. Le « blues » de Noël, c'est la conscience douloureuse d'une incapacité à coller à cette image idyllique qu'on voit, par exemple, dans les films américains : on s'imagine que les « Autres » (mais on ne sait pas qui !) « Ailleurs » (mais on ne sait pas où !) sont nécessairement plus heureux que soi et qu'ils vivent des choses extraordinaires en famille. C'est vrai aussi que Noël exacerbe souvent les tensions familiales : chacun prend sur lui et refoule parfois des émotions très négatives juste pour faire bonne figure. C'est une source de stress.

Alors que faire pour traverser cette période de l'année sans trop de dégâts ?

Le danger principal est de se laisser victimiser par les fêtes de fin d'année, en se persuadant qu'on est malheureux ou que sa vie est un échec, simplement parce qu'on n'arrive pas à être en phase avec l'ambiance générale. C'est important de prendre conscience qu'on peut soi-même créer ainsi son propre malheur. Il faut aussi remettre en question tous les stéréotypes de bonheur absolu qu'on nous impose car ils peuvent se retourner contre soi et devenir très tyranniques psychologiquement si on n'arrive pas à être à la hauteur de ces stéréotypes – et on en arrive à croire qu'on est « anormal ».

Et s'il y a certaines traditions familiales qui sont sources de souffrance, on peut essayer de les modifier… Bien sûr ! Il est de toutes façons important de faire le point sur ce dont on a vraiment besoin durant cette période, indépendamment de la pression extérieure. Noël et le Jour de l'An sont des jours très chargés symboliquement, mais ce sont simplement deux jours de l'année avec un matin, un midi et un soir, c'est tout. Leur accorder plus d'importance qu'ils n'en ont objectivement, c'est se condamner soi-même à une souffrance complètement inutile.