

La nordique attitude contre le *blues* hivernal

Par **Maik Großekathöfer**

Déprime et manque d'énergie: le froid et la baisse de lumière affectent le moral. Une psychologue spécialisée dans la dépression saisonnière livre ses meilleurs conseils pour lutter contre le *blues* hivernal.

Ceux qui habitent les régions du monde où l'hiver est particulièrement rude sont-ils plus déprimés que les autres? C'est la question que s'est posée la psychologue américaine Kari Leibowitz partie vivre en Norvège pour réaliser une thèse sur la dépression hivernale. Si les éléments naturels déclenchent, en effet, une forme d'inhibition (qui se traduit par une irrésistible envie de rester chez soi et de broyer du noir), la chercheuse y a aussi découvert le pouvoir de la perception qui consiste à apprendre à tirer parti des situations difficiles. Il a été scientifiquement prouvé que les personnes qui ont une vision plus optimiste de l'hiver sont plus satisfaites de leur vie. Après avoir publié, en 2024, *How to Winter: Harness Your Mindset to Thrive on Cold, Dark, or Difficult Days* (Comment survivre à l'hiver: exploitez votre état d'esprit pour prospérer lors des journées froides, sombres ou difficiles), la spécialiste du *blues* de l'hiver nous donne les clés pour mieux appréhender cette saison difficile.

Vous avez quitté Atlanta, au sud des Etats-Unis, pour vous installer pendant un an en Norvège, à près de 350 kilomètres au nord du cercle polaire, afin d'étudier la relation entre l'homme et l'hiver à l'université de Tromsø. Là-bas, le soleil ne se lève pas entre fin novembre et mi-janvier. Comment avez-vous vécu cette période?

J'avais peur de la nuit polaire et j'étais constamment fatiguée. Des recherches montrent que le sommeil paradoxal, important pour la régénération mentale, dure environ 30 minutes de plus en hiver. En soi, ce n'est pas grave. Le problème survient lorsque nous tentons de lutter contre cet effet de l'obscurité. Quand je suis allée en Norvège pour étudier la dépression hivernale, ma thèse était la suivante: «Là-bas, il fait nuit noire et, il fait un froid glacial, donc beaucoup de gens doivent souffrir de dépression.» Mes amis pensaient que j'allais moi-même endurer ce mal-être. J'ai finalement constaté que les habitants de Tromsø toléraient davantage la dépression hivernale que ceux de Londres, Berlin ou New York.

A Tromsø, les gens pensent-ils et agissent-ils différemment?

Ils profitent des opportunités qu'offre l'hiver. Cela ne veut pas dire que personne

n'éprouve une véritable dépression hivernale. Mais ils sont étonnamment peu nombreux à la subir malgré l'hiver extrême qui y règne. Les habitants ne sont pas plus tendus, désespérés ou déprimés en hiver que le reste de l'année. Cela vaut aussi pour ceux qui vivent au Spitzberg, en Islande, en Finlande et en Suède. Il existe un lien entre la latitude et l'attitude face à l'hiver: les Nordiques ne se laissent pas abattre par cette saison. Au contraire, ils savent en profiter. Ils suivent le rythme de la nature au lieu de le combattre.

Quelle est leur perception de l'hiver?

Les Nordiques considèrent l'hiver comme une période de repos propice à la régénération. Il est normal pour eux de dormir davantage et de moins sortir durant cette période. Tout comme certains animaux hibernent ou hivernent. Ils reprennent des forces pour le printemps et l'été. En botanique, il existe également le phénomène de vernalisation: certaines plantes ont besoin d'un stimulus froid, d'un cycle de gel, pour pouvoir fleurir et former des graines après l'hiver. C'est le cas des pêches, des abricots, des fleurs à bulbe, comme les tulipes et les narcisses, ou encore de certaines céréales. En hiver, la nature semble morte, mais en réalité, c'est une période qui permet à une nouvelle vie de renaître. C'est une leçon importante dont peuvent s'inspirer les Européens ou les habitants des zones climatiques tempérées.

Pourquoi?

Notre société occidentale, axée sur ...

Il existe un lien entre la latitude et l'attitude face à l'hiver: les Nordiques ne se laissent pas abattre et savent en profiter.

«Un Danois consomme 3,5 kilos de bougies par an et 60% en allument régulièrement.»



... la performance, valorise la productivité et la croissance. L'immobilisme est décrié, sans parler du repos. Au lieu de nous adapter aux saisons, comme presque tous les autres êtres vivants, nous, les humains, pensons devoir nous en tenir à nos habitudes. Nous avons soi-disant des emplois du temps immuables. Mais l'hiver devrait aussi être une période de ralentissement. Nous devrions lever le pied sans éprouver de culpabilité.

Les Scandinaves ne travaillent pas moins en hiver...

Non, mais leurs horaires de travail sont souvent flexibles. Les longues journées de travail y sont rares.

Prendre plus de temps pour soi, c'est plus facile à dire qu'à faire. Tout le monde a des obligations, professionnelles et familiales, qui permettent rarement de s'allonger sur le canapé dès le soir tombé. Après le travail, il faut faire les devoirs avec les enfants, les courses, la lessive, préparer la prochaine réunion et vider le lave-vaisselle...

Il faut saisir les petites occasions. Je pense que beaucoup de gens s'obligent à faire des choses qui leur paraissent non optionnelles, mais qui le sont en réalité. Tentez l'expérience: pendant une semaine, peut-être la semaine avant Noël, dites non à tout ce que vous pouvez. Vous serez sans doute surpris du peu de conséquences négatives qui en découlent. Mais d'autres options, moins extrêmes, existent aussi: mettre son smartphone de côté un soir par semaine, ne pas consulter les réseaux sociaux le week-end ou ne pas répondre aux e-mails. Toutes ces petites pauses s'additionnent et font finalement la différence.

Quels autres résultats votre recherche sur l'heure d'hiver et l'adaptation des Nordiques a-t-elle mis en évidence?

Il ne suffit pas d'apprendre à aimer l'hiver, il faut aussi en faire quelque chose de spécial. La question de départ pourrait être: quelles possibilités offre l'hiver, qui n'existent pas le reste de l'année? L'hiver est propice à la création d'une ambiance extraordinaire. Les Danois ont un mot pour désigner cette atmosphère: *hygge*. En Norvège, les gens utilisent le mot *koselig*. Bien plus qu'au confort, ces termes qualifient une atmosphère chaleureuse qui prodigue un sentiment de calme et de plénitude.

«En hiver, nous devrions lever le pied sans éprouver de culpabilité.»

Comment y parvenir?

Eteignez les lumières trop agressives qui inhibent la sécrétion de mélatonine et empêchent l'endormissement et optez pour un éclairage tamisé, avec des guirlandes chaleureuses, des bougies ou, mieux, un feu de cheminée. Le simple fait de regarder une vidéo d'un feu ouvert fait baisser la tension artérielle. Les Norvégiens pratiquent le *fredagskos*, littéralement le «vendredi paresseux» et assument pleinement la perspective d'une fin de semaine tranquille, à la maison, devant la télé avec un bon repas.

Quels sont vos rituels pour surmonter l'hiver?

J'ai découvert les bains glacés à Tromsø. Je vis désormais à Amsterdam et vais nager dans un canal près de chez moi, même en hiver. L'eau froide réduit la résistance à l'insuline et peut ainsi protéger contre le diabète. Elle stimule en outre le système immunitaire en augmentant le nombre de globules blancs. Des découvertes récentes montrent aussi que les bains glacés peuvent entraîner la production de tissu adipeux brun. Au contraire de la graisse blanche qui stocke l'énergie, la graisse brune fournit cette énergie et la transforme en chaleur.

Pour profiter des bienfaits des bains glacés, encore faut-il habiter proche d'un point d'eau...

Il est possible de s'allonger dans une baignoire d'eau froide ou de prendre une douche glacée, ça fonctionne aussi! Ou d'aller au sauna. En Finlande, personne ne demande qui va au sauna, mais bien à quelle fréquence. Les séances de sauna réduisent le stress, favorisent la circulation sanguine, renforcent la fonction pulmonaire et réduisent le taux de cholestérol. Les Finlandais considèrent le sauna comme la pharmacie du pauvre. Prendre un bain (ou une douche) chaud a également des vertus similaires. En sortant de la baignoire, la température corporelle baisse rapidement, ce qui favorise l'endormissement. L'hiver est la période idéale pour prendre soin de son corps et de son esprit.

L'été est tout de même plus agréable: le soleil, les journées plus longues, les couleurs, la nature luxuriante, les barbecues dans le jardin.

Je recommande vivement de sortir, même en hiver. Ne serait-ce que 20 minutes par jour, sans compter le trajet pour aller au travail ou au supermarché. Le problème, c'est que nos attentes peuvent nous induire en erreur. Les psychologues parlent d'«erreur de prédiction affective». Beaucoup craignent de ne pas se sentir bien dehors, face au froid et au vent, et préfèrent donc ne pas sortir. Or, neuf fois sur dix, l'expérience est plus agréable qu'attendue. Après être sorti, le corps se sent mieux. Faire une promenade pendant la pause déjeuner, boire un café sur le balcon plutôt que dans la cuisine. Et lorsqu'on se promène, percevoir la nature avec tous ses sens. Il est bon de se balader en pleine conscience.

Qu'entendez-vous par là?

Quelle est l'odeur de l'air en hiver? Quel est le bruit de la neige, de la pluie sur la route? Eteignez votre téléphone et soyez attentif aux petits miracles: on peut s'émerveiller de l'intensité des tempêtes ou de la résistance de certaines plantes. Le poète norvégien Henrik Ibsen a inventé le terme *friluftsliv*. Il désigne la liberté que l'on découvre en vivant à l'extérieur. En Norvège, cela fait partie de l'identité culturelle. Cette approche est enseignée dans les écoles et fait du séjour dans la nature une partie intégrante de la vie quotidienne. Les gens qui restent enfermés en hiver finissent par devenir fous. ●

(Der Spiegel)