

CARRIÈRES ET EMPLOIS

La déprime hivernale, ça se soigne!

CAROLINE RODGERS
COLLABORATION SPÉCIALE

Vous avez envie de rester couché toute la journée. Vous avez des rages de sucre et vous avez carrément envie d'hiberner! Maussade et inefficace au bureau, vous n'avez pas du tout envie de travailler. Ajoutez à cela une envie moindre de socialiser et l'impression que les petits problèmes deviennent énormes.

Peut-être souffrez-vous de dépression saisonnière, aussi appelée déprime hivernale. Ce problème affecte entre 20 % et 25 % des gens. Au Québec, cela représente 1,5 million d'individus!

Dans 2 % à 3 % des cas, les symptômes sont sévères au point de rendre la personne atteinte incapable de fonctionner. On parle alors de Trouble affectif saisonnier (TAS).

« Comme la déprime hivernale touche une personne sur cinq, cela peut réduire la cadence d'une entreprise, dit Marc Hébert, chercheur au Centre de recherche Université Laval Robert-Giffard. Les gens manquent d'énergie, ils sont moins productifs et cela se reflète chez leurs collègues. Leur humeur irritable peut influencer les comportements sociaux des autres travailleurs. »

On constate alors une augmentation de l'absentéisme au travail, mais aussi du présentisme, ces gens qui vont travailler même s'ils se sentent mal.

« La déprime hivernale affecte davantage les femmes que les hommes, dit Marc Hébert. Mais on se demande si ce n'est pas dû à différents comportements, comme le fait que plus d'hommes travaillent



La luminothérapie, un « remède » qui a fait ses preuves.

PHOTO RÉMI LEEÉ. ARCHIVES LA PRESSE

à l'extérieur que de femmes. Ou encore, peut-être est-ce parce que les hommes sont moins portés à avouer qu'ils se sentent déprimés. »

Bien que le trouble affectif saisonnier ait été rapporté pour la première fois au début des années 1980, jusqu'en 2000 beaucoup de psychiatres n'y croyaient pas. Mais la science a démontré qu'il existe bel et bien, confirme Marc Hébert. Toutefois, on ignore encore l'origine exacte de ce syndrome.

Le chercheur vient d'ailleurs de compléter une recherche de trois ans qui a permis d'étudier la sensibilité des yeux à la lumière et l'effet de la luminothérapie. Les résultats de cette étude seront bientôt publiés dans la revue *Biological Psychiatry*.

« Le raccourcissement de la période de clarté affecte l'humeur de certaines personnes, dit M.

Hébert. Cela commence à l'automne et se poursuit durant l'hiver. Quand les journées allongent en mars, les choses reviennent à la normale. »

Mais en attendant le retour du printemps, il faut bien continuer à fonctionner! Comment faire? Si vous vous croyez atteint de déprime hivernale, la solution pourrait bien résider dans une lampe de luminothérapie, à laquelle on doit s'exposer trente minutes chaque matin.

Vendues dans certaines pharmacies, magasins de luminaires et magasins d'orthèses-prothèses, ces lampes coûtent environ 200 \$. Pour qu'elles soient efficaces, elles doivent émettre 10 000 lux.

On peut regarder la lumière directement sans danger ou faire une autre activité comme la lecture, mais il faut garder les yeux ouverts et rester à un pied de distance de

la lampe. Certaines assurances collectives ont commencé à rembourser le coût de la lampe à 80 % si elle est prescrite par un médecin.

« La lumière a vraiment un effet biologique, dit Marc Hébert. Après une semaine, les gens se sentent déjà mieux, mais il faut continuer le traitement. La luminothérapie a un taux de succès d'environ 65 %, ce qui est le même taux qu'un antidépresseur. Pendant notre recherche, la luminothérapie a été efficace chez 100 % de nos sujets, qui présentaient des symptômes légers. »

Par contre, les modèles de lampes qui émettent une lumière de spectre bleu ne sont pas recommandés, ajoute-t-il.

Changer d'attitude

Il n'y a pas que la luminothérapie pour combattre le blues

hivernal. Travailler sur son comportement peut aussi aider.

« Il a été démontré qu'après un an, une thérapie cognitive comportementale combinée à la luminothérapie a vraiment des effets à long terme », explique Marie-Pier Lavoie, psychologue clinicienne spécialiste en dépression saisonnière et en luminothérapie.

Il s'agit de travailler sur les pensées et les comportements pour restructurer ses habitudes. Au bureau, les gens qui passent leur temps à se plaindre de l'hiver et du froid ne sont pas conscients qu'ils créent une ambiance morose autour d'eux. Ce sont des comportements qu'il faut changer pour traverser l'hiver sans voir tout en noir.

« Parce qu'elles se sentent fatiguées, les personnes qui souffrent de dépression saisonnière ont aussi tendance à diminuer leurs activités sociales, dit-elle. Au travail, on va leur demander de participer davantage et d'aller dîner avec leurs collègues. »

Les gens atteints ont également tendance à faire de la distorsion cognitive. Par exemple, ils dramatisent ou exagèrent les faits. « Ils se diront que s'ils ne sont pas efficaces dans leur travail, cela veut dire qu'ils ne sont pas bons », dit la psychologue.

Pour mieux faire connaître ce trouble de l'humeur, la psychologue vient de terminer la rédaction d'un livre qui est présentement en impression, aux Éditions Quebecor.

Intitulé *Du soleil plein la tête*, il devrait être publié d'ici la fin du mois. En attendant, on peut visiter le site internet de Marie-Pier Lavoie au www.dusoleilpleinlatete.com

CONSTRUIRE
LE LEADERSHIP

RAY & BERNDTSON
Vancouver
Calgary
Toronto
Ottawa
Montréal
Halifax
St. John's

ENTREPRISE PRIVÉE
ORGANISME PUBLIC
ORGANISME DE
BIENFAISANCE

WWW.RAYBERNDTSON.CA

1710164A

Directeur général,
directrice générale,
Sécurité générale

Postes Canada (www.canadapost.ca) est un des plus importants employeurs du pays. Avec une portée et un mandat national, cette organisation hautement complexe et en évolution livre plus de 10 milliards d'articles de courrier chaque année à plus de 14 millions d'adresses, et possède une des dix marques les plus reconnues au Canada. Postes Canada est présentement à la recherche d'un directeur général ou d'une directrice générale afin de diriger la Direction de la sécurité générale.

À titre de candidat ou de candidate idéal(e) pour ce poste, vous êtes un professionnel chevronné ou une professionnelle chevronnée qui assume des responsabilités importantes dans tous les aspects de la sécurité et des services d'enquête. Dans l'exécution de vos fonctions de cadre supérieur, vous pouvez penser clairement, établir de bons rapports avec les gens de tous les échelons, collaborer et, grâce à des partenariats,

diriger tout en influençant, composer avec les intérêts contradictoires et agir avec souplesse au moment de résoudre des problèmes complexes.

Porté(e) sur la consultation, vous excellez en communication et vous pouvez défendre vos opinions d'une manière ferme, mais articulée, tout en faisant preuve d'un bon raisonnement, de professionnalisme et de diplomatie. Vous avez un diplôme de premier cycle en droit, en administration des affaires ou dans tout autre domaine d'étude pertinent, une expérience progressive en sécurité générale ou en application de la loi, ainsi que de l'expérience en gestion d'équipes composées de professionnels en sécurité hautement compétents. Le bilinguisme, une maîtrise en administration des affaires ou un diplôme d'études supérieures et un titre professionnel lié à l'industrie (p.ex. CFE, PCP) seraient des atouts certains.

Vous amenez des aptitudes supérieures en leadership et la

débrouillardise nécessaire afin de réussir dans un milieu dynamique et complexe.

Pour en savoir plus sur ce poste de cadre très influent, veuillez communiquer avec Ron Robertson ou Eric Lathrop, de notre bureau d'Ottawa, au numéro 613-742-3211 ou à l'adresse eric.lathrop@rayberndtson.ca. Pour que votre candidature soit prise en compte pour ce poste, veuillez envoyer votre curriculum vitae et les renseignements connexes en ligne à : www.rayberndtson.ca/en/careers/6905



RAY & BERNDTSON
Leader mondial en recrutement de cadres supérieurs

NOUS AVONS UNE PLACE POUR VOUS!

LA PRESSE

MAGAZINES | QUOTIDIENS | INTERNET | LIVRES | TÉLÉVISION

DIRECTEUR DES VENTES INTERNET,
PUBLICITÉ DÉTAIL

Reconnu pour sa qualité et la pertinence de son contenu, le quotidien *La Presse* offre une couverture et une analyse de l'actualité internationale, nationale et régionale. Avec plus de 800 employés, *La Presse* propose un cadre de travail stimulant et dynamique. *La Presse* fait partie de Gesca, une entreprise en plein développement dont les différentes filiales publient des quotidiens, notamment *La Presse* et *Le Soleil*; des sites web d'information, avec *Cyberpresse* et ses divisions; de nombreux magazines spécialisés, avec Les Éditions Gesca et le Groupe Espaces; ainsi que des livres, avec Les Éditions *La Presse* et *Septembre* éditeur; en plus de produire différentes émissions de télévision, avec *La Presse Télé*.

LE POSTE

Relevant du Directeur principal, publicité de détail, vous planifiez, dirigez et contrôlez les activités reliées au développement des ventes Internet du secteur détail sur *Cyberpresse* et son réseau.

LES EXIGENCES

- Baccalauréat en administration des affaires;
- Posséder un minimum de cinq (5) années d'expérience dans la vente Internet;
- Posséder au moins deux (2) ans d'expérience dans la gestion des ventes;
- Grande capacité à stimuler le développement des affaires;
- Excellent sens de la planification et de l'organisation;
- Être reconnu pour son leadership ainsi que pour son sens des affaires;
- Bilinguisme (français/anglais) à l'oral et l'écrit.

LA RÉMUNÉRATION

Nous offrons une rémunération concurrentielle ainsi qu'une gamme complète d'avantages sociaux.

Si vous êtes intéressé, faites-nous parvenir votre curriculum vitae en indiquant clairement le titre du poste qui vous intéresse à :

LA PRESSE
Service des ressources humaines
rhumaines@lapresse.ca

170983

L'emploi du masculin vise essentiellement à alléger le texte. Nous remercions tous les candidats de leur intérêt, mais seules les personnes sélectionnées feront l'objet d'un suivi.



FORMER L'ESPRIT, LE CŒUR ET LE CORPS

► DIRECTEUR GÉNÉRAL

Relevant du conseil d'administration, vous supervisez, à titre de directeur général, l'ensemble du personnel du Collège. Plus précisément, vous devez :

- Assurer la direction d'une équipe de cadres expérimentés et dynamiques;
- Mobiliser le personnel autour du projet éducatif et du plan de développement du Collège;
- Veiller à la qualité de l'enseignement et des services éducatifs offerts aux élèves;
- Maintenir la position de leadership du Collège au sein du système scolaire québécois;
- Maintenir les partenariats avec le comité de parents, la Fondation, la communauté des Religieux de Ste-Croix et les organismes du milieu;
- Assurer la saine gestion administrative et financière du Collège;
- Maintenir le statut confessionnel et linguistique de l'institution.

Vous vous démarquez par votre vision, vos habiletés de mobilisation et de communication, vos solides compétences en gestion. Vous êtes une personne dynamique et enthousiaste, et vous exercez un leadership basé sur la transparence, la concertation et le travail d'équipe. Efficace et rigoureux, vous êtes un habile gestionnaire centré sur la mission éducative, la qualité des services aux élèves, l'atteinte de résultats concrets et de l'équilibre budgétaire. Vous respectez les valeurs chrétiennes et travaillez en étroite synergie avec les membres du conseil d'administration.

Titulaire d'un diplôme universitaire de second cycle en administration scolaire ou l'équivalent, vous possédez une forte expérience du milieu de l'éducation, dont au moins cinq ans à titre de cadre supérieur, et vous avez également œuvré dans un contexte syndiqué. Enfin, vous possédez une excellente maîtrise du français parlé et écrit et une bonne connaissance de l'anglais.

Le Collège offre des conditions de travail comparables à celles présentement en vigueur au secteur public pour un emploi similaire. L'entrée en fonction est prévue pour le 1^{er} août 2009.

Si vous désirez relever ce défi et vous joindre à un milieu dynamique, faites parvenir votre curriculum vitae et une lettre de motivation au plus tard le lundi 2 mars 2009, à

Concours Collège Notre-Dame
Melanson Roy et Associés inc.

550, rue Sherbrooke Ouest Tour Est, 16^e étage, Montréal (Québec)
H3A 1B9

concours.selection@MRAconseil.ca

Le genre masculin est utilisé sans aucune discrimination et dans le seul but d'alléger le texte.

1701239A

WWW.COLLEGENOTRE-DAME.QC.CA