

Les jours raccourcissent.

Et avec eux, un phénomène peu connu peut apparaître :
la dépression saisonnière.



Moins de lumière naturelle peut perturber notre horloge biologique et notre humeur.

Ce n'est pas un manque de volonté, c'est un phénomène réel et fréquent.



Prendre soin de soi, c'est aussi prendre soin des autres.

5 SIGNES À SURVEILLER



1

FATIGUE PERSISTANTE

Une sensation d'épuisement même après une nuit complète.



2

APPÉTIT POUR LE SUCRÉ

Envie irrépressible de sucre et de féculents.



3

BAISSE DE MOTIVATION

Moins d'envie, de projets, d'enthousiasme.



4

RUMINATIONS ET TRISTESSE

Pensées négatives qui tournent en rond, moral en berne.



5

BESOIN DE S'ISOLER

Moins d'envie de voir les autres, repli sur soi.

QUE FAIRE ?

- ✓ Parlez en à votre représentant CFE-CGC
- ✓ Exposez-vous à la lumière naturelle dès que possible.
- ✓ Adoptez une routine régulière (sommeil, repas, activité physique).
- ✓ Utilisez une lampe de luminothérapie si besoin (demandez conseil).



BONS RÉFLEXES AU QUOTIDIEN



Profitez de la lumière du jour, même en hiver.



Bougez chaque jour, même un peu.



Gardez le lien avec vos collègues.



Soyez bienveillant-e, envers vous et envers les autres.



La santé mentale, c'est l'affaire de toutes et tous.
La CFE-GGC est à vos côtés.



Ce Flyer peut aider vos collègues,
Partagez-le, et n'hésitez pas à nous contacter !

