eSantéMentale.ca

Child & Youth Wellness Centre of Leeds & Grenville

Survivre aux fêtes de fin d'année : information pour les adultes

Image credit: Adobe Stock

Sommaire : Les fêtes de fin d'année sont censées être un moment pour célébrer et se détendre. Elles peuvent également être une période extrêmement stressante de l'année. La bonne nouvelle est qu'il y a des choses que vous pouvez faire pour vous aider à y faire face.

Introduction

Ah, les fêtes de fin d'année! Elles peuvent être un moment pour célébrer et se détendre. Mais les fêtes peuvent aussi être difficiles et stressantes, surtout lorsque vous vous sentez obligé(e) de passer un moment merveilleux et parfait.

La bonne nouvelle : il y a beaucoup de choses que vous pouvez faire pour vous aider, vous et votre famille, à faire face aux fêtes de fin d'année.

Conseils pour survivre aux fêtes de fin d'année

- **Maintenez une routine saine.** La période des fêtes peut être physiquement et émotionnellement exigeante. Maintenez une routine saine. Essayez de ne pas en faire trop, car cela peut vous rendre encore plus épuisé(e) et physiquement malade.

- **Dormez suffisamment.** Si vous ne dormez pas suffisamment, la période des fêtes est une bonne occasion de rattraper votre retard en vous couchant plus tôt.

- **Allez dehors.** Si vous ne prenez pas l'air frais d'habitude, vous avez à présent l'occasion de vous promener. Des études montrent que même par mauvais temps, une sortie à l'extérieur a des effets bénéfiques sur notre santé. Comme le disent les Suédois : « Il n'y a pas de mauvais temps, juste de mauvais vêtements .» En d'autres termes, habillez-vous plus chaudement. Pensez à demander à quelqu'un de faire une promenade avec vous. Il y a de bonnes chances que cette personne veuille faire la même chose.

- **Mangez à votre faim.** Allez-vous à une soirée? Avant de partir, mangez suffisamment pour ne pas mourir de faim et résister à des aliments pas si sains. Si vous arrivez affamé(e), prenez une petite assiette et

remplissez-la d'abord de légumes et de fruits.

- **Limitez l'alcool.** Les rassemblements sociaux peuvent nous inciter à consommer de l'alcool, surtout si vous ressentez la pression des autres. Si vous vous sentez sous pression, soyez prêt(e) à dire: « Merci, mais ça ira » « Merci, mais je conduis. » « Merci, mais je pense que je couve quelque chose. » «Merci, mais je me remets d'une mauvaise grippe alors je vais être raisonnable. »

- **Si vous faites des excès et veillez trop tard, pardonnez-vous.** Au lieu de vous sentir coupable ou de vous critiquer, acceptez que vous êtes imparfait(e) comme tout le monde et passez à autre chose.

- **Faites des choses spéciales pour vous-même :**
    - Allez vous promener.
    - Faites du yoga, méditez ou utilisez une application comme Headspace.
    - Écoutez de la musique apaisante.
    - Lisez un livre que vous aviez l'intention de lire.

- **Soyez gentil(le) avec vous-même.** Nous voulons tous être aimés et acceptés par les autres, mais en fin de compte, le plus important est de nous accepter et de faire preuve de compassion envers nous-même.
    - **Acceptez que la période des fêtes ne sera pas parfaite.** En fait, elle peut être encore plus stressantes que les autres moments.
    - Vous pouvez vous mettre de la pression pour être heureux, mais il est normal d'avoir des sentiments douloureux, y compris de la tristesse, de l'anxiété, de la frustration et de la colère.
    - Acceptez que vous n'êtes pas seul(e). D'autres personnes passent aussi un temps des fêtes imparfait, et cela fait partie de l'être humain.
    - Vivez-vous mal le temps des fêtes? Que diriez-vous à un(e) ami(e) pour l'aider à y faire face?
      1. .....
      2. .....
      3. .....

      Maintenant, imaginez-vous vous dire les mêmes choses.

  « Ce n'est pas ton travail de m'aimer. C'est le mien. »
  - Toni Bernhard

- **Intégrez des rituels**. Les rituels des fêtes de fin d'année peuvent donner un but à atteindre et un sentiment d'appartenance. Mettez-vous dans cet esprit en décorant, en chantant des chansons festives ou en faisant du bénévolat pour aider les moins fortunés.

- **Préparez-vous à des changements de routine à l'avance, afin d'éviter les surprises.** Lorsque vous planifiez des réunions de famille et des fonctions sociales, envisagez de poser des questions à votre hôte afin que vous sachiez à quoi vous attendre :
    - Combien de personnes seront là? Qui sera là?
    - Qu'est-ce qui est prévu à l'horaire?
    - Y-a-t-il un endroit tranquille où je peux me détendre si les choses deviennent insurmontables?
    - Prévoyez un plan pour rentrer à la maison (tarif de taxi, itinéraires d'autobus et tarifs, etc.).

- **Limitez les demandes et les obligations.** Surtout si vous souffrez de dépression ou d'anxiété, acceptez que ce soit un défi pour vous de participer de la même manière que par le passé.

  Êtes-vous stressé(e) d'avoir trop d'obligations ou d'attentes sociales? Avez-vous de la difficulté à dire non? Lorsqu'on vous demande quelque chose, vous pouvez répondre : « Merci de me l'avoir demandé. J'apprécie que tu penses à moi. Je vais devoir vérifier mon emploi du temps. » C'est les vacances - vous méritez (et avez besoin) d'une pause pour vous reposer et récupérer.

- **Tissez des liens avec les gens.** Le temps des fêtes est une période pour socialiser. Vous pourriez envisager d'appeler un membre de la famille ou un(e) ami(e) et prévoir de vous retrouver.

- **Soutenez les autres en vous contentant d'écouter et d'accepter.** Êtes-vous stressé(e) parce que vous avez des proches qui sont malheureux? Pensez-vous que c'est à vous de régler et de résoudre leurs problèmes? Voici comment vous pouvez soutenir vos proches :
    - Commencez par les écouter.
    - Acceptez et reconnaissez leurs sentiments. Ce que nous voulons tous, c'est être accepté quoi qu'il arrive.
    - Ne craignez pas le silence. Votre langage corporel peut témoigner de votre soutien.

  Quand quelqu'un est déprimé, acceptez et reconnaissez ses sentiments.

    - Ne commencez pas par essayer de lui remonter le moral.
    - Ne le critiquez pas parce qu'il/elle se sent déprimé(e).

- **Soyez reconnaissant(e) de ce que vous avez au lieu de vous concentrer sur ce que vous n'avez pas.** Les êtres humains ont tendance à se concentrer sur ce qu'ils n'ont pas. Notre culture matérialiste renforce cette tendance : chaque fois que nous regardons une publicité, elle est conçue pour nous donner envie d'acheter des choses qui nous rendront plus heureux. Vous pouvez briser ce cycle malheureux en mettant l'accent sur la gratitude. Pensez à toutes les raisons pour lesquelles vous devez être reconnaissant(e), plutôt que de vous concentrer sur ce que vous n'avez pas.

- **Soyez financièrement responsable afin de ne pas subir de stress supplémentaire plus tard.**
    - Fixez une limite à votre magasinage des Fêtes, de cadeaux et de nourriture. Rappelez-vous que vous ne pouvez pas acheter le bonheur!
    - Donner des cadeaux faits maison. La meilleure preuve d'amour envers une personne est de lui accorder du temps.
    - Optez pour un échange de cadeaux familiaux plutôt que d'avoir à acheter des cadeaux pour tous les membres de la famille.
    - Magasinez en ligne pendant la journée lorsque vous êtes bien reposé(e) et non en fin de journée lorsque vous êtes fatigué(e) et plus impulsif(ve).

- **Renseignez-vous sur les ressources en situation de crise au cas où vous en auriez besoin pendant le temps des fêtes.** Demandez à vos professionnels de la santé à l'avance : « Où puis-je m'adresser si je suis en situation de crise pendant le temps des fêtes? » Ils peuvent suggérer une ligne d'écoute locale, une clinique de santé mentale sans rendez-vous ou le service des urgences le plus proche.

Foire aux questions (FAQ) sur le temps des Fêtes

Q. Comment est-ce que je peux survivre à la critique des membres de ma famille?

R. Tout d'abord, respirez profondément, rappelez-vous que tout le monde a déjà connu une situation de stress avec sa famille; ensuite :
• Si votre proche vous critique, dites-vous qu'au fond, il se soucie de vous, car sinon il ne vous ferait même pas de commentaires.
• Faites preuve de gratitude dans le calme : « Merci de me le faire savoir. »

Q. Comment puis-je survivre entouré(e) de membres de la famille stressants?

A. Essayez de prendre du recul. Imaginez à quel point la vie doit être stressante pour eux s'ils sont si facilement stressés ou stressent les autres. Soyez reconnaissant(e) d'être capable de prendre la vie plus calmement.

Q. Comment gérer le matérialisme excessif pendant la période des fêtes?

R. Rappelez-vous que la période des fêtes est censée être le moment de renouer avec nous-même et avec notre famille. Habituellement, ce que vos proches veulent le plus, c'est simplement passer du temps avec vous.

Q. Comment gérer la solitude?

R. Dans la société moderne, il y a souvent une pression pour faire constamment des activités avec d'autres. Certaines personnes peuvent se sentir tristes et seules si elles n'en font pas.

Quand vous vous sentez seul(e) :

- Faites quelque chose de spécial juste pour vous.
- Invitez un(e) ami(e) ou un membre de votre famille à faire une activité ensemble.
- Rechercher des événements communautaires ou religieux.
- Inscrivez-vous à un cours ou à une activité, par ex. cours de yoga.
- Faites du bénévolat dans une résidence pour personnes âgées, un refuge pour sans-abri, un refuge pour femmes, une société humanitaire ou une autre cause sociale.
- Évitez la tentation de regarder des films ou des émissions de télévision. Voir toute la vie artificiellement heureuse des gens à la télévision ne fera que vous faire sentir déprimé(e). Et toutes les publicités vous feront croire à tort que vous serez plus heureux(se) en consommant plus. C'est faux.

Serez-vous seul(e) pendant le temps des fêtes? Si oui, prévoyez quelque chose de spécial pour vous, comme :

- Regarder votre film préféré
- Préparer votre repas préféré
- Lire le livre que vous aviez l'intention de lire

Si vous ne voulez pas passer un jour férié seul(e), envisagez de faire du bénévolat ce jour-là à l'occasion d'une soupe populaire, un refuge pour sans-abris ou lors d'une autre activité pour aider les autres.

Q. La période des fêtes est difficile parce que j'ai perdu des proches. Comment puis-je faire face au chagrin d'avoir perdu des êtres chers?

R. Il est normal de se sentir triste, surtout pendant le temps des fêtes, si vous avez perdu un être cher. Exprimez vos sentiments et pleurez si vous en avez besoin. Pleurer est la façon naturelle faire le deuil et de réduire le chagrin. Pour avancer, honorez la mémoire de votre bien-aimé(e), puis trouvez d'autres liens (personnes et activités) qui vous donnent un but et un sens.

Q. Comment gérer le temps des fêtes lorsque j'ai mes propres problèmes de santé mentale?

R. Faire face à la période des fêtes peut être particulièrement difficile si vous avez un problème de santé mentale. Avec des problèmes tels que la dépression et l'anxiété, les fêtes peuvent être particulièrement stressantes en raison de l'exposition à l'alcool et des grandes réunions de famille. Devoir assister à de grandes réunions de famille et socialiser peut être une surcharge sensorielle, et cela peut également déclencher une anxiété sociale.

Les stratégies d'adaptation comprennent :
• Aller aux événements au moment le plus calme; par exemple, arriver ou partir tôt.
• Planifier à l'avance en repérant un endroit où vous pourrez vous détendre; par exemple, retournez dans votre voiture ou dans une pièce calme.
• Faire des achats en ligne au lieu d'aller dans des centres commerciaux bondés

Pour plus d'informations

CMHA Nova Scotia Division (2016). Seasons of Tidings and Joy? Mental Health and the Holidays. Retrieved Dec 29, 2016 from https://shawglobalnews.files.wordpress.com/2016/12/cmhaholidayrelease20161.pdf

Grudic, J. (2016, Dec 22). Planning a 'perfect' Christmas may be dangerous for your mental health: expert. *Global News.* Retrieved Dec 29, 2016 from http://globalnews.ca/news/3143621/planning-a-perfect-christmas-may-be-dangerous-for-your-mental-health-expert/

Royal Ottawa Mental Health Care Centre. (2016, Dec 6). Surviving

the Holiday Season. Retrieved from http://www.theroyal.ca/tete-a-tete/surviving-the-holiday-season/

À propos de ce document

Rédigé par les membres de l'équipe eSantéMentale.ca du Centre hospitalier pour enfants de l'est de l'Ontario (CHEO), de l'Institut de recherche sur le cerveau et l'esprit de l'Université d'Ottawa et du Centre de santé mentale Royal Ottawa. Révisé par les membres du Comité d'information sur la santé mentale du Centre hospitalier pour enfants de l'est de l'Ontario.

Avis de non responsabilité

Les renseignements contenus dans cette brochure sont offerts « tels quels » et sont destinés uniquement à fournir des renseignements généraux qui complètent, mais ne remplacent pas les renseignements donnés par votre intervenant en matière de santé. Communiquez toujours avec un professionnel de la santé qualifié pour tout renseignement supplémentaire concernant votre situation ou circonstance particulière.

La licence Creative Commons

Vous êtes libre de copier et de distribuer ce matériel dans son intégralité tant 1) qu'il n'est pas utilisé de manière à suggérer que nous vous endossons ou que nous approuvons votre utilisation du matériel, 2) que ce matériel n'est pas utilisé à des fins commerciales (non-commerciales), 3) que ce matériel n'est modifié d'aucune façon (pas de travaux dérivés). Voir la licence complète au http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.5/ca/