

Bien-être pendant les Fêtes : votre guide pour rester ancré·e

La période des Fêtes peut apporter des moments de connexion et de célébration, mais elle peut aussi être chargée, fatigante ou émotionnellement lourde. Peu importe comment cette période de l'année se présente pour vous, ces ressources sont là pour vous offrir un soutien constant et concret.

Vous y trouverez des pistes pour rester ancré·e malgré les horaires bien remplis, réduire la pression en laissant aller certaines attentes et établir des limites qui protègent votre bien-être. Nous proposons aussi des outils pour composer avec le stress et l'anxiété des Fêtes, comprendre comment l'hiver peut influencer l'humeur et la motivation, et retrouver votre équilibre lorsque les festivités se calment.

Nous avons également inclus du soutien pour prendre des nouvelles de vos proches qui pourraient trouver cette période plus difficile, avec des suggestions pour être présent·e et offrir de l'attention de manière bienveillante et réfléchie.

Découvrez notre sélection spéciale pour le temps des Fêtes et avancez dans cette période en vous sentant plus ancré·e.



Prévenir le stress et l'anxiété des Fêtes

Des stratégies simples pour gérer le stress et l'anxiété des Fêtes et vivre une saison plus sereine. [Lire l'article.](#)

Lâcher prise sur ses attentes

Découvrez des pistes pour alléger certaines attentes et retrouver plus de tranquillité d'esprit.

[Lire l'article.](#)

Dépression saisonnière et pensées négatives

Découvrez comment la saison peut influencer votre humeur et apprenez à apaiser les pensées négatives. [Lire l'article.](#)

Comment offrir du soutien lorsqu'un·e proche vit avec une dépression

Des repères empreints de compassion pour soutenir un·e proche vivant une dépression sans perdre votre équilibre. [Lire l'article.](#)

Comment combattre la déprime d'après les Fêtes

Des moyens simples pour atténuer la déprime d'après les Fêtes et soutenir votre bien-être émotionnel. [Lire l'article.](#)



Se fixer des limites protectrices pour un temps des Fêtes sans stress

Des conseils pour établir des limites qui réduisent le stress, renforcent vos relations et protègent votre bien-être. [Lire l'article.](#)

Membres du PAEF de Homewood Santé :

Accédez aux services en ligne sur monhomeweb.ca et utilisez Homewood Parcours pour obtenir des recommandations guidées vers des outils de santé mentale et du soutien, ou **appelez-nous 24/7 : 1 866 398-9505**

140^{ans} Homewood
Santé

Découvrez les bienfaits
de nos soins

Bien-être pendant la période des Fêtes

* Pour d'autres ressources comme celle-ci, axées sur la santé mentale durant les Fêtes et l'hiver, connectez-vous à monhomeweb.ca et consultez la bibliothèque de ressources santé.

Pour plusieurs d'entre nous, le temps des Fêtes est généralement empreint de plaisirs et de joyeuse anticipation. Mais il peut également se révéler stressant et épuisant, surtout lorsque nous essayons d'en faire trop en trop peu de temps. Nous sommes plusieurs à nous sentir stressés* en décembre, surtout lorsque nous avons une idée peu réaliste de ce que nous pouvons accomplir dans un temps limité.

Qu'il s'agisse de visites à nos proches, de séances de magasinage, de fêtes de bureau ou de simples commissions, les activités ne manquent pas. Si le temps des Fêtes vous stresse ou vous épuise, voici quelques conseils pour vous aider à gérer votre surcroît d'obligations.

Conseils pour demeurer ancré·e durant les Fêtes

- **Établissez vos priorités.** Dressez la liste de toutes les choses que vous avez à faire, puis déterminez celles qui sont les plus importantes. Commencez par les tâches les plus importantes, et faites le reste seulement si vous avez le temps et l'énergie.
- **Cessez de viser la perfection.** Nous sommes parfois si obsédés par l'achat du cadeau idéal ou la préparation de repas parfaits que nous en oublions d'apprécier le temps des Fêtes. Demandez de l'aide pour les courses ou la cuisine ou trouvez des raccourcis. Par exemple, si vous n'avez pas le temps de préparer des biscuits faits maison pour le dîner communautaire du bureau, achetez-les. Personne ne s'en plaindra.
- **Apprenez à dire « non ».** Avec les séances de magasinage et les réceptions qui s'ajoutent à toutes nos responsabilités professionnelles, parentales et domestiques courantes, il est parfois nécessaire de décliner certaines invitations ou de refuser certaines demandes. Cela peut être difficile, mais sinon, nous pouvons rapidement nous retrouver épuisés, avec un horaire surchargé. Par exemple, vous pourriez dire : « Merci d'avoir pensé à moi, mais je n'ai pas la capacité en ce moment. »
- **Ne négligez pas votre santé.** Il est facile de sauter une séance de conditionnement physique parce qu'il vous faut aller au centre commercial, ou de vous nourrir de malbouffe entre deux courses. Pourtant, c'est en période de stress qu'il est le plus important de manger sainement, de faire de l'exercice et de bien dormir. Vous maintiendrez ainsi un niveau d'énergie maximal et un système immunitaire sain, et améliorerez votre humeur.
- **Trouvez le temps de vous détendre.** Réservez votre heure de dîner pour prendre soin de vous-même et non pour faire des courses ou continuer de travailler. Détendez-vous pendant dix ou quinze minutes à la maison chaque soir, en lisant un bon livre ou en prenant un bain chaud.

Éviter les conflits

Le temps des Fêtes peut nous placer dans des situations avec des personnes avec qui on ne s'entend pas, ou qui arrivent parfois à nous irriter ou à nous bouleverser. Si c'est le cas, évitez de discuter de sujets controversés. Les membres de votre parenté qui ont le don de vous « tomber sur les nerfs » ou

qui ont tendance à vous rabaisser ne changeront probablement pas; ignorez donc leur comportement et songez plutôt à vous amuser.

Les enfants peuvent aussi être turbulents durant les Fêtes. Les décorations, les activités, les friandises et les changements à leurs horaires habituels peuvent les exciter ou les affecter de différentes façons. Surveillez les signes d'un début d'épuisement, et comprenez qu'un comportement difficile pourrait bien être leur façon à eux d'exprimer leur stress. Il est utile d'expliquer aux enfants ce à quoi ils peuvent s'attendre dans le temps des Fêtes. Demandez-leur si toute cette agitation les rend anxieux ou tristes.

Vous pouvez aider vos enfants à maintenir un semblant de routine en prévoyant des périodes de détente entre vos activités; vous pourriez par exemple lire un livre ensemble ou faire une promenade à pied en famille. Cela vous servira d'un petit « temps d'arrêt » au milieu de la frénésie de cette période de l'année.

Prendre soin de soi pendant le temps des Fêtes

L'abondance de musique, d'images, d'émissions télévisées et de traditions du temps des Fêtes est impossible à éviter, et il est facile pour certains d'entre nous de se sentir exclus. Si c'est votre cas, voici quelques suggestions :

- **Restez en contact.** Si vous vous sentez déconnecté, vous pouvez essayer de participer à un niveau qui vous convient. Cela peut être aussi simple que d'aller patiner ou de faire une promenade dans le quartier pour admirer les décorations. Il y a souvent une foule de petites activités agréables auxquelles vous pouvez choisir de participer pendant le temps des Fêtes.
- **Songez au bénévolat.** Les refuges, les lieux de culte, les centres pour personnes immigrantes, les hôpitaux, les résidences pour personnes âgées, ainsi que les organismes qui soutiennent la littératie ou qui offrent du logement, des repas et des vêtements aux personnes dans le besoin ont souvent besoin de bénévoles.
- **Obtenez un soutien émotionnel.** Si vous souffrez de l'absence d'un être cher décédé ou qui ne peut célébrer les Fêtes en personne avec vous, recherchez la compagnie d'amis ou d'autres membres de votre famille qui pourront vous fournir le soutien émotionnel dont vous avez besoin.

Pendant la période des Fêtes, il est important de garder son sens de l'humour. Les plans peuvent changer et votre patience peut être mise à l'épreuve, mais trouver de petits moments pour rire ou prendre les choses avec légèreté peut alléger la pression. Accordez-vous le droit de vous détendre lorsque c'est possible et de profiter des aspects des festivités qui vous font du bien.

* Dans le présent document, le masculin est employé comme genre neutre.

Si cette période de l'année fait surgir des émotions difficiles, du soutien est disponible.

Votre Programme d'aide aux employé·e-s et à leur famille (PAEF) est disponible 24 h sur 24, 7 jours sur 7.

Membres du PAEF de Homewood Santé : Accédez aux services en ligne sur monhomeweb.ca et utilisez Homewood Parcours pour obtenir des recommandations guidées vers des outils de santé mentale et du soutien, ou **appelez-nous 24/7 : 1 866 398-9505** International (à frais virés) : 604 689-1717 | In English: 1-800-663-1142
Tous les appels sont confidentiels.

Pas membre du PAEF de Homewood ? Visitez homewoodhealth.com/fr/paef pour en savoir plus sur les services PAEF pour les organisations et sur le soutien disponible pour les particuliers.