

Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Vous sentez-vous déprimé à ce temps-ci de l'année?

La fatigue, un ciel gris, des attentes irréalistes et des conflits familiaux: durant le temps des fêtes, l'une ou l'autre de ces possibilités peut faire son chemin, saboter votre confort et votre joie et vous laisser indifférent sinon déprimé à l'égard de cette saison de festivités. Voici quelques suggestions qui vous aideront à découvrir de nouveaux moyens de combattre cet état d'esprit et à savourer pleinement cette période de festivités (avec tout ce qu'elle comporte).

Mettez le nez dehors. Si vous êtes plus mélancolique que joyeux, sortez et faites de l'exercice. Nombre de personnes se cloîtrent à l'intérieur durant l'hiver; cependant, l'absence d'exposition au soleil qui va de pair avec l'hibernation peut influer sur votre humeur et entraîner des états dépressifs. Lancez une double offensive contre le cafard de l'hiver: sortez et pratiquez des activités physiques. Habillez-vous chaudement et affrontez l'hiver; faites une promenade lors de votre pause dîner ou, au cours de la fin de semaine, sortez vos patins et dégourdissez-vous les jambes sur une patinoire extérieure, faites du ski ou chaussez vos raquettes et explorez les sentiers. Des études révèlent que l'exercice, en plus de contribuer à maintenir la forme et un poids santé, soulage avec efficacité certains des symptômes légers à modérés de la dépression.

Soyez réaliste. Pour la plupart des gens, l'espérance irréaliste d'un temps des fêtes parfait où régneront l'harmonie familiale et le bonheur est purement un rêve. Il y a de fortes chances que votre beau-père autoritaire ou votre adolescent insolent ne changera pas par miracle du jour au lendemain. Évitez des déceptions; acceptez les imperfections de votre dynamique familiale et placez l'accent sur ses aspects positifs.

Offrez-vous de bonnes nuits de sommeil. Les activités sociales, le magasinage et les préparations peuvent contribuer à réduire votre nuit de sommeil. Cependant, alors que vous brûlez la chandelle par les deux bouts, vous pourriez vous laisser tenter de façon excessive par ces hors-d'œuvre riches en calories qui contribueront à épaissir votre tour de taille, et ressentir du stress et de la fatigue qui vous empêcheront de bien gérer les aspects physiques et émotionnels du temps des fêtes. Essayez de dormir de sept à huit heures par nuit. Impossible? Alors, devenez un spécialiste dans l'art de faire une sieste; un petit somme de 20 à 30 minutes suffira à stimuler vos fonctions cérébrales, votre humeur et votre rendement.

Consommez de l'alcool avec modération. En plus d'être riche en calories vides, l'alcool, un dépresseur bien connu, peut nuire à la qualité de votre sommeil et vous rendre dépressif. Si vous avez l'intention de profiter pleinement d'une fête ou d'un souper, limitez votre consommation d'alcool, puis buvez de l'eau pour bien vous hydrater.

Respectez votre budget. Des dépenses excessives durant le temps des fêtes pourraient vous donner des maux de tête en janvier (aussi connu sous le nom de mois de la déprime d'après-fêtes). Fixez-vous un budget réaliste pour les cadeaux, les réceptions, etc., et respectez-le. Et, si vous éprouvez le besoin de faire des dépenses excessives, souvenez-vous que c'est la pensée qui compte et non pas la valeur de vos cadeaux.

Demandez de l'aide. Si vous éprouvez de la difficulté à fonctionner à la maison ou au travail, vous pourriez souffrir d'une dépression clinique, d'un trouble affectif saisonnier (TAS) ou d'un autre problème de santé. Si vous remarquez des changements importants à vos habitudes alimentaires et de

sommeil, votre humeur, votre niveau d'énergie, votre aptitude à vous concentrer, ou si vous éprouvez un sentiment profond d'impuissance, de tristesse ou de vide, consultez un médecin ou un professionnel.

Pour la plupart des gens, l'image fantaisiste d'un temps des fêtes parfait demeurera ce qu'elle est, un fantasme. La réalité est beaucoup plus compliquée et ne se limite pas à une réunion joyeuse à l'occasion d'un repas ou d'une soirée se terminant au petit matin. Bien qu'il ne soit pas toujours possible de passer des fêtes impeccables, le fait de demeurer actif, reposé et réaliste vous aidera à mieux jouir d'un temps des fêtes absolument imparfait.
© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.