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.

Solitude et Fêtes de fin d'année



La période des Fêtes peut être synonyme de solitude, surtout pour les gens qui habitent loin de leur famille, qui ont perdu contact avec elle, qui vivent une rupture ou un deuil, ou qui habitent seuls. Chez ceux qui ne participent pas aux festivités, le flot de musique, d'images, d'émissions télévisées et de traditions peut susciter un sentiment d'isolement et d'exclusion. Leur solitude leur isolement social accru peut alors avoir des conséquences négatives sur leur santé physique et mentale.

Solitude et bien-être

Les gens seuls ou socialement isolés sont plus susceptibles de souffrir de dépression, d'anxiété et, lorsqu'ils sont plus vieux, de démence. La solitude peut également toucher le système immunitaire, ce qui accroît le risque de maladie et contribue au développement de maladies chroniques, comme les maladies cardiovasculaires, l'arthrite, le diabète de type 2 et certains cancers.

Malheureusement, lorsqu'on est triste ou seul, on se replie souvent sur soi-même et on évite les interactions sociales, ce qui fait qu'on se sent encore plus déconnecté du monde. On doit prendre la solitude par les cornes. Ce n'est pas toujours facile, mais voici quelques idées qui aideront à transformer la période des Fêtes et le restant de votre année.

- Soyez réaliste. Il est difficile de ne pas être happé par la frénésie des Fêtes. Les émissions de télé, les films, les magazines et les médias sociaux regorgent d'images de personnes qui s'amusent. On se sent facilement exclu et abandonné. Sachez que personne n'a une vie parfaite, que la plupart des familles vivent des difficultés et que les internautes ne partagent habituellement que les beaux moments de leur vie dans les médias sociaux. Attardez-vous plutôt aux aspects *positifs* de votre vie – une amie fidèle, un affectueux membre de la famille ou des collègues coopératifs.
- **Prenez une pause des médias sociaux.** Des études montrent qu'une utilisation intense des médias sociaux se traduit au fil du temps par une baisse du bien-être psychologique et par un sentiment de solitude, et non l'inverse. Déconnectez-vous pendant un certain temps.
- **Soyez proactif.** La solitude nous amène à sous-estimer à quel point nos amis et notre famille nous aiment. Au lieu d'attendre d'être invité à aller quelque part, prenez l'initiative et suggérez une activité ou recevez à la maison. N'hésitez pas et communiquez avec des amis, des membres de la famille ou des connaissances pour leur demander ce qu'ils font pendant les Fêtes. Lorsqu'on s'informera sur vos projets, dites que vous n'avez encore rien de prévu – vous devriez alors recevoir quelques invitations!
- **Joignez-vous à des groupes.** Il y a toujours quelque chose à faire pendant les Fêtes qui n'est pas axé sur la foi ou les croyances. Trouvez des moyens de vous joindre à des groupes : participer à un repas-partage au bureau, cuisiner des gâteries pour les voisins ou pour des événements communautaires.
- **Faites du bénévolat.** Bien des gens sont seuls ou ont besoin d'aide pendant les Fêtes. Proposez-vous comme bénévole dans un refuge, un foyer de soins ou une banque alimentaire. Le bénévolat n'est pas seulement bénéfique pour les autres, il permet également d'établir des liens avec votre collectivité et de rencontrer des gens partageant les mêmes valeurs que vous.
- **Jouez un rôle dans votre communauté confessionnelle.** Pendant l'année, les églises, les synagogues, les temples et les mosquées organisent de nombreuses activités sociales qui représentent autant de belles occasions de nouer de nouveaux liens.

- **Élargissez votre cercle social**. Se faire des amis exige du temps et des efforts. Inscrivez-vous à un cours de conditionnement physique ou à un sport d'équipe. Si c'est la musique qui vous fait vibrer, joignez-vous à un orchestre ou à une chorale. Cherchez dans votre quartier des activités collectives organisées par des groupes partageant les mêmes intérêts que vous.
- **Partez en voyage**. Plusieurs groupes de célibataires organisent des voyagent pendant les Fêtes. Si vous le pouvez, partez quelques jours.

Pour obtenir d'autres idées ou de l'aide afin de survivre aux Fêtes de fin d'année, communiquez avec votre programme d'aide aux employés et à la famille. Si vous continuez à vous sentir isolé ou triste pendant une période prolongée, parlez-en à votre médecin de famille.

© 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.