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.

La solitude et le temps des fêtes

Peu importe où nous sommes, durant le temps des fêtes, nous sommes bombardés de messages heureux, destinés à remonter le moral. À la télévision, nous voyons des gens déballer le cadeau parfait et, dans les ge de décorations et de lumières.



Alors, comment expliquer que nous puissions être affectés par la solitude, le stress ou la dépression? Au lieu de nous réjouir, le temps des fêtes suscite en nous un sentiment de tristesse que nous ne comprenons pas.

De nombreuses personnes éprouvent des sentiments de ce genre. Dans le temps des fêtes, il est normal de se sentir isolé, poussé, bousculé et tendu. D'autre part, tous s'attendent à ce que vous soyez joyeux, dans l'esprit des fêtes. Cependant, peut-être

- vous sentez-vous seul, car votre famille et vos amis ne sont pas disponibles ou près de vous?
- les fêtes vous rappellent-elles une personne que vous avez perdue ou avec qui vous aimeriez être?
- avez-vous l'impression que tous les détails qui entourent les fêtes nuisent à votre plaisir?
- vous sentez-vous déprimé, sans savoir pourquoi?

Il n'est pas rare que le temps des fêtes déclenche une gamme d'émotions, de réactions et de situations avec lesquelles nous n'arrivons pas à composer. En y ajoutant la fausse impression que tous les gens autour de nous ont du plaisir, il n'est pas surprenant qu'il nous arrive de penser que nous sommes les seuls à ne pas apprécier cette période de festivités.

Vous vous sentez seul?

Pour composer avec la solitude, il faut d'abord comprendre que personne n'est immunisé contre ce sentiment. Il importe aussi de réaliser qu'il n'est pas nécessaire qu'une personne soit seule pour ressentir les effets négatifs de la solitude. Il arrive fréquemment qu'une personne se sente isolée même si elle est entourée de gens, comme dans une réunion de famille, une rencontre avec des collègues ou un centre commercial très achalandé.

Le fait de reconnaître sa solitude ne réglera pas le problème, mais c'est déjà un pas important qui vous aidera à composer avec vos réactions intenses et à les gérer. Voici un moyen simple et efficace de combattre les effets d'un sentiment de solitude : détendez-vous, ralentissez et faites le point sur votre situation et votre façon d'y réagir.

Si vous ressentez un profond sentiment de solitude :

- **Communiquez avec des gens que vous connaissez; vous pourriez téléphoner, envoyer un courriel, écrire une lettre ou envoyer une carte.** D'autres personnes autour de vous pourraient éprouver de la solitude durant le temps des fêtes. Voyez comment elles se sentent et tenez-vous avec elles. Que votre famille soit près de vous ou non, ces interactions vous aideront à sentir que vous avez un lien avec le monde.

© 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.

- **Essayez de déterminer et de comprendre la cause ce sentiment de solitude.** Chaque réaction est habituellement déclenchée par un événement, une situation ou une perception. En connaissant bien chacun de ces déclencheurs, vous serez moins accablé par la solitude.

L'absence d'une personne vous affecte?

Durant la période des fêtes, l'absence d'une personne qui était une source de réconfort, de familiarité et de joie est la cause la plus fréquente des sentiments de solitude. Que vous soyez en pleine procédure de séparation ou de divorce, loin de vos enfants, ou que vous pleuriez la perte d'un être cher, cette période de festivité peut vous raviver cette absence qui laisse un vide dans votre vie.

Il s'agit d'une étape normale du processus de deuil ou de changement. Il n'est pas rare d'avoir l'impression que toute source de joie autour de vous ne fait que souligner votre situation actuelle ou votre deuil récent. Lors des activités sociales, les gens rient et parlent de sujets qu'ils trouvent importants ou de ce qui les rend heureux. Un bruit, un rire ou même une chanson des fêtes pourra faire renaître des souvenirs ou vous faire penser à ce qui aurait pu être si les choses étaient différentes.

C'est particulièrement vrai dans les situations qui rappellent le décès d'un être cher, mais aussi chaque fois que vous pensez : « mon conjoint et moi avions l'habitude de… » ou « si je n'étais pas divorcé, mes enfants et moi serions… ».

Ces pensées peuvent vous accabler et avoir des répercussions sur vos émotions, votre capacité d'interagir avec les autres ou d'avoir du plaisir. Lorsque ces situations se présentent, il est important de prendre le temps de comprendre et d'évaluer vos sentiments de façon réaliste et pratique. Le fait de fuir ces pensées ne pourra qu'aggraver votre solitude et votre impression d'isolement.

- **Lorsqu'ils se présentent, essayez de composer avec vos souvenirs en les partageant de façon positive avec les gens autour de vous.** Rappelez-vous ce que vous aviez aimé l'an dernier, au sujet d'une personne ou d'une situation. Ces souvenirs positifs, en plus de vous réconforter, peuvent être une source de joie, pour vous et pour les gens qui vous entourent.
- **Écoutez vos pensées et vos sentiments, et faites confiance à votre intuition.** Si les amis et la famille peuvent être une excellente source de réconfort durant les fêtes, vous seul pouvez décider ce qui vous convient le mieux. Ne fermez pas la porte aux gens, mais ne craignez pas de refuser courtoisement une invitation ou de dire "non", afin de prendre le temps nécessaire pour composer avec votre deuil.

Avez-vous pensé à vous?

Il se pourrait que vous trouviez difficile de vous réserver du temps durant la période des fêtes. Vous cherchez le cadeau idéal, vous planifiez un voyage, vous devez répondre à des obligations familiales et sociales : il devient facile de vous oublier et d'oublier vos propres besoins.

Si vous avez l'impression que tous ces détails vous empêchent de profiter des fêtes, évitez de vous stresser inutilement en essayant de trop en faire. La période des fêtes n'est pas seulement une histoire d'engagements; profitez-en pour vous reposer et vous détendre.

Prenez le temps de bien planifier les événements et les engagements. Ainsi, en plus d'accomplir ce qui doit l'être, vous en tirerez du plaisir à chaque étape du processus.

C'est plus qu'une déprime du temps des fêtes?

Parfois, il faut plus qu'un peu de temps pour parvenir à gérer convenablement nos émotions, car il s'agit d'un problème plus sérieux qu'une déprime du temps des fêtes.

Il est tout à fait normal de souffrir de courts épisodes de ce genre de déprime. Cependant, lorsqu'un profond sentiment de tristesse se prolonge, il pourrait d'agir d'une dépression.

Voici certains symptômes pouvant signaler une dépression :

- perte complète d'intérêt pour les activités ordinairement agréables.
- insomnie ou hypersomnie (sommeil prolongé).
- perte ou augmentation de l'appétit, perte ou gain de poids.
- perte d'énergie (fatigue).
- anxiété ou inquiétude excessive.
- diminution de la concentration ou de la mémoire, difficulté à prendre des décisions.
- fréquente envie de pleurer.
- focalisation sur les aspects négatifs de la vie.
- sentiments d'inutilité, de culpabilité, de détresse ou de désespoir, et-ou.
- désir de mort, idées suicidaires.

Si vous êtes affecté par l'un de ces symptômes ou si vous avez des raisons de croire que vous souffrez d'une dépression, il est important de demander à un professionnel de vous aider à traverser cette période difficile de votre vie. Voici quelques conseils pour vous aider à composer avec la dépression au quotidien :

- **Faites de votre mieux pour rester en santé.** Surveillez votre alimentation, évitez de consommer de l'alcool et de la drogue, prenez des marches et essayez de rester en forme.

- **Communiquez avec vos amis et votre famille et participez à des activités et à des événements sociaux.**

Il faut comprendre que vous n'êtes pas responsable de votre dépression. Vous pourriez vouloir en parler avec des gens qui en ont souffert et qui s'en sont sortis. Souvenez-vous que vous pouvez gérer la dépression et qu'une situation contraire ne devrait pas se produire.

Vous vous sentez seul? Vous êtes affecté par un deuil ou un changement de mode de vie? Vous avez perdu l'esprit des fêtes? Vous vous sentez stressé ou vous avez peur de souffrir d'une dépression? Souvenez-vous que vous n'êtes pas seul : c'est le premier pas dans la bonne direction.