

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.

Souffrez-vous du cafard du temps des fêtes?

Les fêtes de fin d'année sont au rendez-vous, une fois de plus. Alors que la plupart des gens semblent heureux et enjoués, d'autres sont déprimés. Malheureusement, au cours de cette période de l'année, le stress et la dépression nous laissent peu de répit. En fait, les jours précédant le temps des fêtes et la période des fêtes elle-même peuvent entraîner un stress supplémentaire, de l'anxiété, de la solitude et la dépression.

Le temps des fêtes exige beaucoup de magasinage et de préparatifs, particulièrement si nous recevons la famille et les amis, et cette frénésie peut s'avérer accablante. Le stress peut entraîner des maux de tête, une consommation excessive d'alcool et de nourriture ainsi que des troubles du sommeil. De plus, des souvenirs d'autres célébrations ou d'un être aimé ou le fait de traverser une période de grands changements sur le plan familial peuvent transformer la joie du temps des fêtes en découragement. Si ce genre de stress ou de sentiments dépressifs vous semble familier, voyons ce que vous pouvez faire pour en réduire l'intensité.

Des conseils pratiques

Pour réduire le stress du temps des fêtes, fixez-vous des objectifs réalisables. Ne vous sentez pas obligé d'accepter toutes les invitations. Ne faites que ce qui vous tente et consacrez du temps aux personnes dont vous aimez la compagnie. Voici quelques conseils :

Si vous avez le cafard

Lorsque les fêtes commencent à avoir des répercussions sur votre moral, voici des suggestions pour vous changer les idées :

- Tentez d'oublier le passé et efforcez-vous d'accepter les changements de la vie.
- En souvenir de la personne ou de la structure familiale qui n'est plus, adoptez une nouvelle tradition du temps des fêtes.
- Si vous êtes en deuil d'une relation ou si vous vous sentez seul, célébrez avec des amis ou d'autres célibataires.
- Canalisez votre énergie sur autre chose ou quelqu'un d'autre.
- Offrez votre temps ou participez à des fêtes communautaires locales. Aider les autres à surmonter des périodes difficiles peut se révéler une expérience enrichissante et régénératrice.
- Éviter de consommer une quantité excessive de nourriture et de boissons alcoolisées. Ce n'est pas un bon moyen de surmonter le cafard.

Si vous avez plus que le cafard

Si votre humeur maussade ou sombre persiste, vous n'avez pas probablement pas le cafard, mais vous souffrez peut-être de dépression.

La dépression est un trouble qui touche à la fois la santé physique et la santé psychologique. Vous pourriez éprouver de la difficulté à accomplir des activités normales, entre autres, dormir, vous nourrir et jouir de la vie. La dépression peut durer des semaines, des mois et même des années.
La tristesse est une émotion naturelle de la vie humaine et une réaction à une situation douloureuse. Chacun peut un jour ou l'autre éprouver de la tristesse.
Le stress est une réaction physique et émotionnelle déclenchée par la frustration, la colère, la nervosité et même l'anxiété. Ce qui sera stressant pour l'un ne le sera pas nécessairement pour l'autre.
L'anxiété se caractérise par une inquiétude persistante et incontrôlable. Si vous ignorez la cause de ce malaise, votre détresse sera plus grande.
Quelques symptômes de la dépression

La dépression est parfois difficile à diagnostiquer et, pour cette raison, elle relève du domaine médical. Cependant, si vous croyez souffrir de dépression ou si vous pensez qu'un être cher pourrait en souffrir, surveillez les symptômes suivants et parlez-en à votre médecin. Les symptômes de la dépression comprennent, entre autres :

- Une tristesse extrême ou de l'irritabilité
- Un changement dans les habitudes de sommeil
- Une fluctuation du poids ou de l'appétit
- Des maux et des douleurs
- De la fatigue, de la léthargie ou une perte d'énergie
- De la difficulté à se concentrer
- Un manque d'intérêt pour des activités que vous aviez l'habitude d'aimer
- Un sentiment de culpabilité, d'inutilité ou de désespoir
- Des pleurs excessifs
- Des pensées suicidaires

Même si le temps des fêtes devrait être une période de réjouissances, ce n'est pas toujours le cas. À cette époque de l'année, en raison de la tristesse, du stress ou de l'anxiété causés par toutes les pressions qui s'exercent, il arrive souvent que les gens souffrent de dépression.

Si vous (ou un être cher) reconnaissez certains de ces symptômes, consultez un professionnel de la santé. En cas d'urgence, communiquez avec un centre local d'aide et d'écoute ou une ligne d'assistance pour les situations de crise.
© 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.