



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'amuse. 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.

Laissez-nous vous aider. Accédez à votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) en tout temps par téléphone, sur le Web ou à l'aide de votre appareil mobile.

1 844 880-9143 ou travailsantevie.com



- **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'informerait 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 voyages 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.

Laissez-nous vous aider. Accédez à votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) en tout temps par téléphone, sur le Web ou à l'aide de votre appareil mobile.
 1 844 880-9143 ou travailsantevie.com



Conseils pour passer des Fêtes exemptes de stress

La période des Fêtes est peut-être la plus merveilleuse de l'année, mais elle peut également être la plus stressante. On passe beaucoup de temps à faire les courses, décorer, cuisiner, emballer, socialiser et à s'inquiéter de pouvoir tout terminer à temps! On craint également de commencer la nouvelle année avec un portefeuille vide, car le coût des cadeaux, du divertissement, des voyages et de la nourriture peut grever notre budget.

La famille et les amis peuvent contribuer à notre stress. Pendant les semaines précédant les Fêtes, on est bombardé de publicités et d'émissions de télévision dépeignant des gens parfaits qui vivent des moments de bonheur ensemble. La réalité correspond souvent à des enfants grincheux, des frères et sœurs qui se chamaillent, des parents qui critiquent, des beaux-parents difficiles et des patrons exigeants!

Existe-t-il des façons de réduire le stress et de réellement apprécier les Fêtes de fin d'année? Oui! Voici des suggestions en ce sens :

- **Cessez de rechercher la perfection.** Vous serez déçu et contrarié si les gens et les activités ne sont pas à la hauteur de vos attentes, souvent irréalistes d'ailleurs. Faites ce que vous pouvez, prévoyez l'imprévisible et ne vous culpabilisez pas lorsque les choses ne se passent pas comme prévu.
- **N'oubliez pas que vous n'avez d'emprise que sur votre propre comportement.** Ne vous attendez pas à ce que les membres de votre famille, vos amis ou vos collègues de travail soient parfaits juste parce que les Fêtes de fin d'année sont arrivées. En fait, les conflits et le dysfonctionnement augmentent pendant cette période. Acceptez que les gens n'agissent pas nécessairement comme vous le voulez et montrez-vous compréhensif lorsque vos proches se fâchent quand quelque chose tourne mal. Ils ressentent probablement les effets du stress des Fêtes eux aussi.
- **Établissez un budget et respectez-le.** C'est facile de se laisser emporter et de dépenser plus que ce que l'on peut se permettre. Adoptez un budget dès le départ, notez-le et résistez à l'envie de dépenser plus que prévu. Si vous vous sentez pris à la gorge, envisagez de confectionner des cadeaux faciles et abordables : un sachet de douceurs, un pot de noix épicées ou une photo encadrée qui revêt une signification.
- **Apprenez à dire « non ».** Vous pourriez éprouver du ressentiment ou vous sentir dépassé si vous dites oui à tout. Essayez d'imposer des limites. Vos amis et vos collègues comprendront si vous ne pouvez pas participer à chaque projet ou à chaque activité.

Laissez-nous vous aider. Accédez à votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) en tout temps par téléphone, sur le Web ou à l'aide de votre appareil mobile.

1 844 880-9143 ou travailsantevie.com



- **Prenez le temps de vous amuser.** Que vous alliez boire un café avec des amis, pratiquiez un sport ou regardiez des films des Fêtes à la maison avec vos enfants, prenez le temps de vous divertir – même si cela signifie que vous ne cocherez pas tout sur votre liste de tâches.

Gérer le stress des Fêtes

Malgré tous nos efforts, le stress est parfois inévitable. Si c'est le cas, essayez ce qui suit :

- **Attardez-vous à ce qui est important.** Que signifie la période des Fêtes pour vous? Passer du temps avec la famille élargie? Aider les moins bien nantis? Professer votre foi? Consacrez votre énergie aux choses qui sont les plus importantes à vos yeux.
- **N'abandonnez pas vos saines habitudes.** Dormez suffisamment, faites beaucoup d'exercice et essayez de limiter les collations sucrées et les aliments gras. Les abus ne font qu'augmenter votre stress et votre culpabilité.
- **Évitez de « vous soigner ».** Ne « traitez » pas votre fatigue, votre manque d'énergie ou votre anxiété à coup d'alcool, de caféine, de nicotine ou d'autres substances, car cela ne fera qu'accentuer votre stress à long terme.
- **Cultivez la gratitude.** Malgré le rythme effréné de votre vie et le stress que vous ressentez, il y a toujours quelque chose qui vous inspire de la reconnaissance. Plusieurs personnes trouvent utile de dresser la liste des choses pour lesquelles elles sont reconnaissantes.
- **Respirez.** Lorsque vous commencez à vous sentir dépassé ou frustré, prenez trois respirations, en inspirant jusqu'à ce que votre poitrine et votre ventre se gonflent, et expirez l'air lentement et complètement.

Surtout, n'assumez pas toutes les responsabilités. Déléguez des tâches et acceptez l'aide qu'on vous offre. Si, malgré tous vos efforts, la période des Fêtes vous rend anxieux, préoccupé ou triste, communiquez avec votre programme d'aide aux employés et à la famille pour obtenir du soutien émotionnel ou financier, ou d'autres ressources utiles.

Laissez-nous vous aider. Accédez à votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) en tout temps par téléphone, sur le Web ou à l'aide de votre appareil mobile.

1 844 880-9143 ou travailsantevie.com

