THE CATALYST

Faites du bien-être une priorité pendant les Fêtes

By: Nicole Chevrier | Posted: December 8, 2022

Temps de lecture estimé: 6 minutes

Ce blog traite de traumatisme et de troubles alimentaires.

Est-ce que la saison des fêtes vous donne chaud au cœur? « C'est le plus merveilleux temps de l'année », dit la célèbre chanson d'Andy Williams que je vous traduis sommairement :

"C'est le plus merveilleux temps de l'année
Les enfants chantent à gorge déployée
Tout le monde trinque 'À votre santé!'
C'est le plus merveilleux temps de l'année
La saison préférée de toute l'année"

Est-ce que la venue du temps des fêtes vous réjouit? Personnellement, juste à penser à toute cette joie forcée me donne envie de fuir le plus loin possible. Je ne peux m'empêcher de penser à l'interminable liste de choses à faire qui accompagne chaque réception. J'évite de toutes mes forces le marketing et les images idéalisées de la parfaite saison des fêtes, tous les détails et tous les tracas de ce dont nous sommes supposés rêver et avoir besoin.

Si vous n'avez pas encore deviné, chers lecteurs, je suis une de ces personnes qui ne célèbrent pas le temps des fêtes. En tout cas, pas de la façon dont on nous fait croire qu'il fasse le faire (je n'utiliserai pas le terme « grincheux », mais tirez vos propres conclusions). J'essaie autant que possible d'ignorer tout ce qui a trait au temps des fêtes en général : emplettes, cadeaux, arbres, décorations, le feu qui danse dans la cheminée (quoique celui-là me plaise bien), le Père Noël, les réunions des fêtes, les cocktails, les galas et surtout la surconsommation. N'allez pas me demander si je fais cuire des biscuits. J'ai abandonné ce pénible marathon depuis plusieurs années.

Mais d'un autre côté, je ne m'attends pas à ce que tout le monde partage mon avis. Même si vous adorez le temps des fêtes, sachez que si vous ressentez la pression des obligations et des attentes sociales, sans compter le stress financier, vous n'êtes pas seuls. Le stress des fêtes affecte beaucoup de gens comme nous et il peut aggraver les problèmes de santé mentale que certains ressentent déjà.

Alors, regardons comment vous pourriez profiter de la saison tout demeurant physiquement, mentalement et spirituellement sain.

Du temps en famille

La vie sociale est au cœur de la saison. La meilleure partie des fêtes, c'est passer du temps avec vos personnes chères et voir vos amis. Mais il faut signaler que pour certaines personnes, les rencontres familiales peuvent être source de stress. Les sentiments entourant des relations complexes, des difficultés remontant à l'enfance et des tensions familiales peuvent s'exacerber en ces temps de l'année. Pour ceux et celles qui ont connu des expériences traumatisantes, se sentir forcés de passer du temps en famille peut ramener certaines émotions à la surface. Bien qu'il puisse être impossible d'éviter de passer du temps avec ceux et celles qui déclenchent des émotions ou des souvenirs difficiles, il existe des stratégies d'adaptation capables de vous aider.

Socialisation

Vous pourriez vous sentir obligé d'assister à des activités sociales reliées au travail ou à la vie sociale. Les personnes aux prises avec l'anxiété sociale trouvent parfois ces situations redoutables. Quand je dois me rendre à un événement social d'envergure, je me sens tendue et irritable plutôt que détendue et joyeuse.

Ce n'est pas que je déteste les gens. Je veux entrer en contact, mais parfois je me sens anxieuse de rencontrer de nouvelles personnes et je trouve difficile d'engager des conversations. J'ai horreur du bavardage des réceptions. Je trouve parfois épuisant d'être entouré d'un grand groupe de personnes.

Malheureusement, il n'est pas toujours possible de refuser toutes les invitations, alors j'ai un réseau social et professionnel, mais je pars du principe qu'il est possible de refuser poliment. J'essaie d'assister aux événements les plus significatifs de mes cercles sociaux. Voici quelques grands principes supplémentaires à garder à l'esprit :

1. Vous n'êtes pas tenu d'assister à chaque événement. Choisissez ceux qui vous conviennent le mieux. Certaines personnes trouvent les grands événements amusants et stimulants et se sentent plus inconfortables dans un cadre plus restreint et intime. Pour d'autres, c'est le contraire. Tout le monde est différent.
2. Accordez-vous l'autorisation de quitter après 30 minutes si c'est ce que vous devez faire. Le simple fait de le savoir vous permet de vous détendre et de profiter du moment.
3. Utilisez le système du compagnon. Trouvez quelqu'un pour y aller avec vous. Ça rend les choses plus faciles et plus agréables.

Le bien-être et les relations complexes avec l'alimentation

Se réunir autour d'un repas est un élément essentiel du temps des fêtes, mais si vous souffrez d'un trouble alimentaire, le temps des fêtes est la saison du stress. Bien qu'il puisse s'agir de votre seule occasion de revoir votre famille ou de reprendre contact avec de vieux amis, le dérangement du traintrain quotidien peut vous déséquilibrer, bouleverser vos saines habitudes et vos routines de maintien du bien-être.

Si l'alimentation vous rend anxieux ou préoccupé, rappelez-vous que vous avez la possibilité de ne pas faire d'un repas le point culminant de votre journée. Équilibrez votre emploi du temps avec d'autres types d'activités saines comme sortir à l'extérieur, profiter d'événements culturels ou d'autres activités qui n'impliquent pas de nourriture.

Il est important de vous rappeler que bien que la famille et les amis ne puissent pas toujours comprendre vos besoins ou votre situation, du soutien confidentiel et sans jugement est disponible sur des lignes d'aide et le clavardage en direct.

Abuser des bonnes choses

Avec toutes ces réceptions, il y a de bonnes raisons de s'inquiéter des abus de toute sorte. La plupart des célébrations impliquent la consommation d'alcool. Certaines personnes se sentent anxieuses de recommencer à consommer de l'alcool. La pression sociale peut vous forcer à trinquer au « joyeux temps des fêtes ». Si vous connaissez une personne qui se préoccupe de sa sobriété, vous pouvez l'aider en lui offrant du soutien à faire les bons choix pour elle. Il peut s'agir de simplement offrir de la reconduire chez elle ou à une réunion, ou encore une invitation à quitter la fête pour aller dans un autre endroit. Si vous éprouvez ce genre de difficulté, rappelez-vous qu'il existe du soutien pour vous.

Trois conseils de réduction du stress des fêtes

Abaissez vos attentes

On dit souvent que les fêtes sont le moment le plus joyeux de l'année, mais est-ce vrai? Rappelez-vous qu'il est impossible de satisfaire les attentes de tout le monde, incluant les vôtres. Essayez de passer moins de temps sur les médias sociaux, car vous comparer à d'autres demeure le meilleur moyen de vous sentir déçu.

Prenez toujours du temps pour vous

Dans vos plans pour répandre l'amour et la joie, n'oubliez pas de vous inclure. Prendre soin de vous peut être le cadeau le plus précieux que vous puissiez vous offrir.

Prévoyez d'avance

Votre liste de choses à faire est-elle raisonnable? Songez à ce que vous êtes en mesure d'offrir cette année, car la seule chose que vous ne devriez jamais négliger est votre santé.

Auteure: Nicole Chevrier

Passionnée de santé mentale, elle est aussi une écrivaine enthousiaste et une photographe de talent. Nicole a récemment publié son premier livre, qui s'adresse aux enfants vivant de l'intimidation. Quand elle n'est pas à son bureau, elle partage ses temps libres entre le yoga, la méditation, la danse de salon, la randonnée pédestre et la photographie des merveilles de la nature. Elle collectionne aussi les couchers de soleil.

Mental Health Commission of Canada
https://mentalhealthcommission.ca/
350 Albert Street, Suite 1210 Ottawa ON K1R 1A4
Tel: 613.683.3755 | Fax: 613.798.2989
mhccinfo@mentalhealthcommission.ca