



# COMMENT REDONNER (OU DEMANDER DE L'AIDE) DURANT LA PÉRIODE DES FÊTES

Avec la deuxième vague de COVID-19 qui se poursuit, la pandémie bouscule sans ménagement nos plans et nos traditions du temps des Fêtes. Si votre esprit charitable vous fait défaut, les conseils suivants pourraient vous aider à trouver un équilibre confortable entre donner et recevoir.

## 1 Gérez vos attentes

Prenez un moment pour déterminer votre capacité à donner avant de prendre des engagements, peu importe vos coutumes des années passées. Il est sain d'abaisser la barre lorsque c'est nécessaire, que cela signifie de réduire vos responsabilités, de mettre en veille certaines traditions énergivores ou de simplement dire non. Rappelez-vous que cette pandémie est un marathon, et non un sprint. Connaître vos limites vous aidera à vous rendre au fil d'arrivée.

## 2 Redonnez avec créativité

Des activités comme le bénévolat, particulièrement lorsqu'elles sont faites dans un esprit d'altruisme, peuvent donner un bon coup de pouce à votre santé mentale et physique. Si votre situation vous permet de donner cette année, faites preuve de créativité. Par exemple, si vous avez l'habitude de faire un échange de friandises avec votre famille et vos amis, envisagez d'encourager une pâtisserie locale à la place. Si vous souhaitez venir en aide à des personnes particulièrement éprouvées cette année, vous pourriez par exemple suivre une formation de bénévole pour le service de messagerie texte de [Jeunesse, J'écoute](#).

## 3 Ne négligez pas les petits gestes

Redonner ne doit pas avoir un coût exorbitant, autant au chapitre du temps que de l'argent. De petits gestes de bonté peuvent produire de grands résultats, particulièrement au terme d'une année aussi éprouvante. Des initiatives modestes comme celles de téléphoner à un parent isolé ou de faire l'épicerie pour un voisin âgé peuvent faire beaucoup de bien. Et si c'est trop pour vous, c'est tout à fait acceptable aussi!

## 4 Demandez et acceptez de l'aide

Il n'y a pas de honte à bénéficier de la gentillesse d'une autre personne, même si vous n'êtes pas en mesure de donner vous aussi. Il est impossible de redonner aux autres si notre propre réservoir est à sec. Ne craignez pas de demander l'aide dont vous avez besoin, au moment où vous en avez besoin. Si vous êtes habituellement le chef désigné pour le menu des Fêtes, vous pourriez prier un proche de prendre votre place aux fourneaux. Si quelqu'un vous offre de vous soulager d'une tâche, acceptez son aide sans hésiter. Cet acte de générosité vous sera salutaire à tous les deux.

## 5 Fixez des limites

La présence de limites claires peut préserver votre bien-être mental. Faites savoir aux gens qui pourraient avoir des attentes à votre endroit ce que vous êtes en mesure d'accomplir cette année. Si vous n'avez pas l'énergie pour participer à une fête virtuelle, déclinez poliment l'invitation. Si vous souhaitez renoncer à certaines traditions, informez-en votre famille. Établir des limites peut vous procurer l'espace nécessaire pour recharger vos batteries sans vous causer de stress inutile.

## 6 Surveillez votre santé mentale

Prenez périodiquement le pouls de votre bien-être mental. Il est normal de vivre des hauts et des bas en ces temps incertains, mais il est aussi important de faire une vérification régulière de votre état de santé pour vous assurer de recevoir le soutien dont vous avez besoin. Le **Modèle du continuum en santé mentale** est un formidable outil d'autoexamen qui peut vous aider à évaluer votre bien-être mental à tout moment.

Si vous sentez que vous avez besoin d'une aide extérieure, le portail **Espace mieux-être Canada** offre des consultations gratuites et d'autres ressources en santé mentale. Vous pouvez également discuter avec votre fournisseur de soins de santé primaires ou de santé mentale si votre bien-être vous inquiète. Prendre les mesures nécessaires pour protéger votre bien-être mental est l'un des plus beaux cadeaux que vous puissiez vous faire.



Pour plus d'information, visitez le [www.mentalhealthcommission.ca/Francais/covid19](http://www.mentalhealthcommission.ca/Francais/covid19)



Commission de  
la santé mentale  
du Canada

Mental Health  
Commission  
of Canada

Avec le financement de



Santé  
Canada

Health  
Canada