Passer les Fêtes seul

Pour un grand nombre d'entre nous, les Fêtes riment avec famille. Rester seul en cette période peut donc se révéler une expérience difficile. Cette année, considérant les restrictions de voyage, de rassemblement et concernant les autres aspects traditionnels des Fêtes, un grand nombre d'entre nous se retrouveront seuls pendant cette période, peut-être pour la première fois de leur vie. Bien que cela puisse être difficile, gardez à l'esprit qu'il y a de nombreuses choses à faire pour tirer autant de plaisir que possible de la période des Fêtes.

Restez en contact

Vous ne pourrez peut-être pas voir votre famille physiquement, mais vous pouvez garder le contact avec elle. Prévoyez des moments pendant lesquels tout le monde se réunira pour une séance de clavardage vidéo sur Zoom, Skype ou toute autre plate-forme de rencontre virtuelle. Donnez-lui l'esprit des Fêtes en partageant des photos, en levant votre verre ou en ouvrant des cadeaux tous ensemble. Vous pouvez même prévoir de tous vous asseoir en même temps pour prendre votre repas des Fêtes et partager l'expérience en vidéo.

Trouvez d'autres personnes

Il est extrêmement probable que si vous n'avez rien de prévu pour les Fêtes, au moins une autre personne que vous connaissez soit dans la même situation. Demandez autour de vous à vos amis s'ils souhaiteraient s'assembler pour une séance de clavardage ou pour un rassemblement extérieur à distance et sécuritaire. Ils vous seront reconnaissants d'avoir pris l'initiative de prévoir quelque chose.

Faire du bénévolat constitue également une bonne occasion de rencontrer d'autres gens. De nombreux organismes, notamment les soupes populaires et les refuges pour sans-abri, font appel à des bénévoles supplémentaires pendant la période des Fêtes pour gérer l'affluence plus importante. Apportez votre aide, vous pourriez même vous faire de nouveaux amis. N'oubliez pas de respecter les instructions d'interactions sécuritaires durant la pandémie de COVID-19.

Un animal peut se révéler un excellent compagnon, en particulier durant les Fêtes. Si vous en possédez un, gâtez-le et profitez de sa compagnie. Si vous n'en avez pas, la période des Fêtes est particulièrement propice à vous en procurer un, pour peu que vous soyez en mesure de vous en occuper.

Gâtez-vous

Si vous prévoyez de passer les Fêtes seul chez vous, envisagez de vous gâter avec quelque chose de particulier. Ceci vous donnera quelque chose à attendre avec impatience et de faire des Fêtes un moment particulier. Voici quelques idées :

- Un marathon de films avec vos collations favorites
- Des soins thermaux faits maison
- Dévorer une pile de livres avec une boisson chaude

Vous pourriez prendre ce temps pour vous concentrer sur votre amélioration personnelle et celle de votre domicile. Pourquoi ne pas vous lancer dans le projet de peinture que vous repoussez sans cesse? Ou encore, si vous envisagiez de vous lancer dans une nouvelle activité, c'est le moment.

Si vous désirez vous aventurer hors de chez vous, envisagez certaines de vos activités favorites. Voici quelques autres activités qui vous permettront de sortir de chez vous :

- Patiner ou skier, là où cela est possible
- Faire une randonnée hivernale
- Faire une promenade en voiture
- Souper à l'extérieur dans votre restaurant favori ou à un endroit particulier.

Passez vos sentiments en revue

Apprendre à affronter le fait de se retrouver seul pour les Fêtes peut représenter un défi. Vous pourriez vous sentir seul.

La souffrance de la solitude peut engendrer des mécanismes d'adaptation malsains, comme trop boire, manger ou dépenser. À la place, tentez de trouver des manières saines de faire face à vos sentiments.

Copyright © 2020 ComPsych. Tous droits réservés. Ces informations sont uniquement à des fins éducatives. FR(CA)

Allez vous promener, faites une activité ou gâtez-vous. Limitez votre temps passé sur les médias sociaux pendant les Fêtes si le fait de voir des photos d'autres personnes profitant de la période ne fait que renforcer votre tristesse.

Si vous sentez que la solitude vous pèse ou qu'il vous est difficile de l'affronter durant l'année, il est peut-être nécessaire de déterminer les causes sous-jacentes de vos sentiments de solitude, seul ou avec l'aide d'un thérapeute.

Ressources

- Commission de la santé mentale du Canada : https://www.mentalhealthcommission.ca/Francais

Copyright © 2020 ComPsych. Tous droits réservés. Ces informations sont uniquement à des fins éducatives. FR(CA)