Passer des Fêtes heureuses et en santé

Quoi qu'il arrive, cette période des Fêtes sera différente des précédentes. Il est impossible d'échapper à la pandémie de COVID-19. Il vous est pourtant toujours possible d'en faire un moment de joie et d'abondance en vous offrant le plus beau présent qui soit : la tranquillité d'esprit.

L'une des plus importantes choses à faire consiste à modérer vos propres attentes. Comprenez dès maintenant qu'il y aura des restrictions en matière de rassemblement, de magasinage et d'autres activités de vacances que nous avions l'habitude de prendre pour acquises. Le bon côté des choses est que, grâce à ces limites, il sera plus facile de faire de vos congés une période heureuse et sans stress en prenant soin de vous-même, en améliorant votre équilibre travail-famille et en empêchant les inquiétudes de vous submerger.

Conseils pour trouver des stratégies d'adaptation au stress des Fêtes cette année

- **Ne soyez pas parfait, soyez vous-même.** Une des manières les plus rapides de vous épuiser pendant vos congés est de vous fixer des attentes élevées et irréalistes. Choisissez des projets simples et des activités réalisables.
- **Rédigez votre liste de vœux suffisamment tôt.** Demandez-vous ce que vous désirez accomplir durant cette période des Fêtes. Écrivez vos objectifs des Fêtes et faites une liste des étapes nécessaires pour les atteindre. Priorisez ce qui est important et organisez-vous dès le début.
- **Gardez le rythme.** Thanksgiving, Hanoukka, Noël, Kwanzaa et le Nouvel An peuvent être des périodes très chargées. N'oubliez pas que la période dure plusieurs semaines. Divisez vos préparations en plusieurs petites étapes afin de pouvoir en faire un peu chaque semaine. Déléguez des responsabilités à d'autres et n'ayez pas peur de demander de l'aide.
- **Calculez judicieusement votre budget.** Il est facile d'acheter à crédit et d'ignorer les factures jusqu'à ce que la période des fêtes soit écoulée, mais seule une approche disciplinée vous permettra de dépenser selon vos moyens. Établissez une limite de budget des fêtes en avance et déterminez exactement ce que vous pouvez vous offrir.
- **Mettez-vous dans l'esprit des fêtes.** Décorez votre maison. Fabriquez un bonhomme de neige. Si vous avez un arbre de Noël, décorez-le tôt. Bien trop souvent, les adultes oublient de profiter des plaisirs simples de célébrer les Fêtes et de réellement apprécier le moment présent.
- **Prenez du temps pour vous.** La période des Fêtes semble bien trop souvent surchargée et épuisante. Détendez-vous et prenez un moment pour vous choyer vous-même. Essayez des techniques de relaxation, ainsi que des exercices de méditation et de respiration profonde. Gardez-vous une soirée par semaine loin de l'agitation et des trépidations de votre routine intense. Faites quelque chose dont vous avez vraiment envie.
- **Donnez de vous-même.** L'un des plus beaux présents que vous puissiez vous offrir durant la période des fêtes est le don de vous-même. Essayez de trouver du temps durant cette période pour faire du bénévolat. Faire des choses pour les autres peut donner un réel sentiment de bien-être et de satisfaction, plus précieux que tous les cadeaux entassés sous le sapin.
- **Profitez de votre famille.** Réunissez-vous avec vos proches pendant les Fêtes, même si ce n'est que par visioconférence ou au téléphone. Chérissez le temps passé avec ceux que vous aimez et faites un effort supplémentaire pour vous montrer aussi détendu, positif et jovial que possible.
- **Réfléchissez aux Fêtes passées.** Repensez aux moments précieux des Fêtes passées et tentez d'extraire l'essence de ce qui en a fait des moments particuliers.
- **Célébrez en toute sécurité.** L'une des clés du bonheur pendant les Fêtes est de célébrer avec modération. Faites du bien à votre corps cette année en le traitant avec respect. Essayez de ne pas abuser des sucreries et des bonnes choses. Soyez conscient de vos limites en matière d'alcool et ne prenez jamais le volant si vous avez bu.
- **Faites de l'exercice.** Il est important de respecter un plan d'entraînement, même au plus fort du temps des Fêtes. Les congés peuvent se révéler un bon moment pour commencer un programme d'exercices, car ce dernier peut contribuer à diminuer votre stress.
- **Prenez des résolutions pour le Nouvel An.** Se créer des objectifs nous met au défi de viser une meilleure satisfaction et de nous améliorer davantage. Donnez-vous un objectif pour l'année prochaine. Respectez ces résolutions et demandez aux autres de continuer à vous encourager à atteindre vos objectifs.
- **Parlez-en à quelqu'un qui se soucie de vous.** Si vous vous sentez déprimé au moment des Fêtes, ne laissez pas ce sentiment durer pendant toute la période. Parlez-en à une personne en qui vous avez confiance.

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