



Numéro 12

RÉDUIRE LE STRESS DU TEMPS DES FÊTES



Les Fêtes sont un merveilleux temps de l'année, mais elles peuvent également être un période où l'on ressent le plus de pression.

Il faut peut-être composer avec les attentes quant aux réunions familiales, les demandes de votre temps et la crainte de trop dépenser.

Voici quelques petits conseils pour vous aider à gérer la période des Fêtes :

- **Simplifiez-vous la vie.** Vous devrez peut-être être plus ferme et décliner des invitations qui ne correspondent pas à l'idée que vous vous faites du temps des Fêtes.
- **Clarifiez les attentes familiales.** Vous pourriez décider de ne pas offrir de cadeau à chacun des adultes de la famille ou établir une rotation annuelle pour la personne qui fera un cadeau.
- **Établissez un budget et respectez-le.** Vous profiterez mieux du temps des Fêtes si vous en sortez avec des finances saines.
- **Soyez préparé*.** N'attendez pas la dernière minute pour emballer vos cadeaux et voir à vos autres préparatifs. Vous pourrez ainsi vous détendre plutôt que de subir le stress d'un manque de préparation!
- **Souvenez-vous que c'est l'intention qui compte.** Ne laissez pas l'esprit de compétition et le perfectionnisme vous imposer un excès de dépenses. Les cadeaux faits à la main ou judicieusement choisis, qui ne coûtent pas une fortune et qui viennent du cœur sont souvent beaucoup plus appréciés que les articles de plus grande valeur.
- **Faites de courtes pauses.** Lorsque vous vous surprenez à tenter de suivre une cadence rapide, prenez le temps de vous détendre, ne serait-ce que quelques minutes, et de respirer profondément, en relâchant consciemment toute tension avec chaque expiration.



Réduire le stress du temps des Fêtes

- **Faites une liste.** Couchez sur papier tout ce que vous aimeriez faire pendant les Fêtes et établissez raisonnablement vos priorités afin de profiter le plus possible du temps limité que vous pourrez passer avec votre famille, vos amis ou vos collègues. Et rappelez-vous que vos priorités de cette année ne doivent pas nécessairement être celles des années passées.
- **Prenez soin de vous-même.** Pour la plupart des gens, les Fêtes sont synonymes d'excès de sucre, de gras, de caféine ou d'alcool et d'un manque important d'exercice et de sommeil. L'une des meilleures façons de combattre le stress pendant cette période occupée de l'année consiste à être à l'écoute de vos besoins en aliments sains, en exercice et en sommeil.
- **Prenez le temps de rire.** Lorsque vous vous sentez trop stressé, prenez une pause et louez une vidéo amusante sur le thème des Fêtes. Le rire est le meilleur des remèdes.
- **Adoptez de nouvelles habitudes!** Avec l'arrivée prochaine des Fêtes, prenez la résolution de retirer de cette expérience une satisfaction plus profonde. Ne vous contentez pas de faire des choses pour la simple raison que vous pouvez les incorporer à votre horaire.

Demandez-vous plutôt si l'activité correspond à vos valeurs ou au sens que vous donnez à cette période de l'année. Souvenez-vous que dans la vie, c'est le trajet qui compte et non la destination. Savourez le moment présent; donnez-vous suffisamment de temps pour célébrer chaque activité au lieu de vous précipiter vers la suivante.

Ne laissez pas le tourbillon du temps des Fêtes vous empêcher d'être reconnaissant à l'égard des personnes ou d'apprécier à leur juste valeur les expériences ou les événements qui ont donné à l'année qui se termine son caractère unique et mémorable.

Dernière recommandation, mais non la moindre : engagez-vous à prendre le temps de réfléchir à l'esprit et au sens profond que les Fêtes ont pour vous personnellement, pour votre famille, pour l'humanité et pour la planète. Joyeuses Fêtes!

 Nous attendons vos questions, commentaires ou suggestions. N'hésitez pas à nous écrire à l'adresse : lignesdevie@homewoodsante.com

Appelez-nous pour obtenir plus d'information, pour fixer un rendez-vous de consultation ou pour accéder à n'importe lequel des services de votre PAEF; nos représentants du service à la clientèle sont prêts à répondre à vos questions en tout temps, jour et nuit, en français ou en anglais. Tous les appels sont strictement confidentiels.

1-866-398-9505 | 1-800-663-1142 (Toll-Free English)

1-866-433-3305 (ATS) | 514-875-0720 Appels internationaux (frais virés acceptés)

