



PRENDRE SOINS DE SOI

DURANT LE

TEMPS DES FÊTES

Boîte à outils



crcoc-ocrc



@ocrc.crcoc



@ocrcyp_crcocpj



crcoc-ocrc



CRC

Orléans-Cumberland



613.830.4357



OCCRC_CRCOC
105-240 boul. Centrum Blvd.
Orléans, Ontario K1E 3J4



TABLE DES MATIÈRES

1. Le cafard des fêtes

a. Colère

b. Stress

c. Anxiété

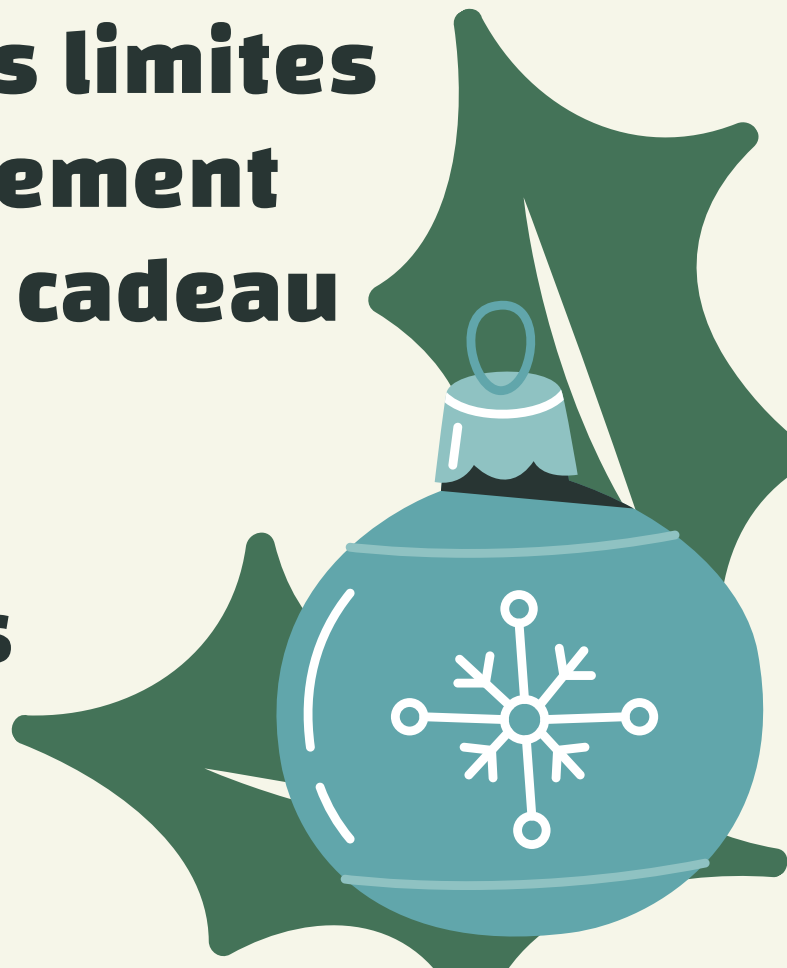
**d. Approche à 5
étapes**

2. Connais tes limites

3. Évite l'isolement

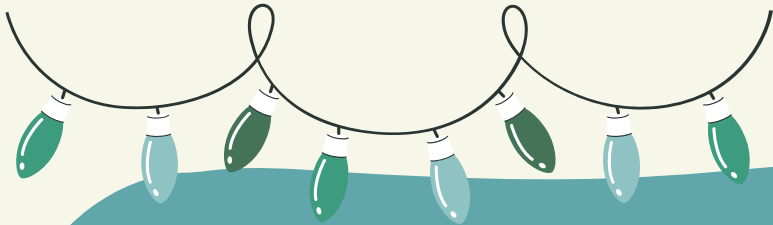
**4. Fais-toi un cadeau
aussi!**

**5. Outils et
ressources**



LE CAFARD DES FÊTES

Les fêtes sont vues comme une période de bonheur et de célébration. Mais pour certains, ça peut être une période difficile de tristesse, de solitude et d'anxiété. Mais pourquoi?



Même les personnes qui aiment les fêtes peuvent se sentir déprimées pendant cette saison chargée. Il s'agit souvent d'une période de fortes émotions, d'exigences et de solitude, qui peut laisser plusieurs personnes stressées et épuisées. Déterminer les aspects des fêtes qui te font ressentir d'une certaine façon peut t'aider à trouver un moyen de gérer ces émotions. Lesquelles de ces pensées te viennent à l'esprit ?

J'ai beaucoup trop de choses à faire.

Suis-je en sécurité ?

Je ne tolère pas mes proches.

Et si cette personne n'aime pas le cadeau que je leur fais ?

Je ne m'amuserai pas du tout.

Comprendre tes sentiments aide à trouver des stratégies efficaces pour y faire face. Tu peux soulager le cafard des fêtes en apprenant ses principaux déclencheurs. Voici quelques exemples de déclencheurs potentiels pendant les fêtes :

- Trop d'événements sociaux - visite à trop d'endroits différents OU avec trop de personnes dans ton espace;
- Temps de famille prolongé ou conflit avec un proche;
- Préoccupations liées au COVID-19 ou à d'autres maladies;
- Les finances et les cadeaux;
- Trop de temps mort et ne pas savoir quoi en faire ;
- Tes amis.es et/ou ta famille te manquent, tu te sens seul.e.



Le cafard des fêtes peut englober toute une série d'émotions, comme la colère, le stress et l'anxiété sociale. Voici quelques pistes pour essayer de gérer chacune d'entre elles.

COLÈRE



Éloigne-toi de la situation ; parfois, il est préférable de s'éloigner et de prendre le temps de se calmer avant d'aborder la situation.



Cherche du soutien. En cas de conflit avec un membre de la famille, par exemple, demande à quelqu'un d'autre de t'aider à prendre de la distance ou de servir de médiateur.



Identifie tes signes d'alerte et tes déclencheurs. Demande-toi: "Qu'est-ce que je pense ou ressens ?" "Qu'est-ce qui m'a mis en colère?"



Libère ces émotions d'une manière positive en faisant de l'exercice ou du mouvement, comme aller courir.



Essaie des exercices de respiration ou de pleine conscience, comme la respiration consciente ou le yoga;



Renverse ta façon de penser. Au lieu de t'attendre à une dispute avec un parent par exemple, prépare-toi et visualise plutôt une interaction positive.



Identifie tes signes d'alerte et tes déclencheurs. Demande-toi: "Qu'est-ce que je pense ou ressens ?" "Qu'est-ce qui me stress?"



Libère ces émotions de manière positive en pratiquant une activité apaisante, comme une promenade ou du yoga.



Renverse ta façon de penser et sois réaliste. Les vacances n'ont pas à être parfaites ou à ressembler à celles de votre enfance. Fixe-toi comme objectif de profiter des vacances autant que possible.

STRESS



Le sommeil peut aider à contenir le stress. Évite les écrans, les collations et trop de stimulation 1 à 2 heures avant de te coucher.



Parles-en avec quelqu'un. Parfois, nous avons besoin de l'aide des autres, et c'est bien ainsi.

ANXIÉTÉ SOCIALE



Identifie tes signes d'alerte et tes déclencheurs.

Demande-toi: "Qu'est-ce que je pense ou ressens?" "Qu'est-ce qui m'a rendu anxieux.se?"



Réduit le rythme avec des exercices de respiration ou des activités de pleine conscience, comme le décompte à partir de 5 en respirant profondément.



Commence par des objectifs modestes et réalistes. Évite de te forcer dans des situations où tu ne te sens pas en sécurité. Commence par de petites choses, comme de petites réunions avec des amis ou la famille.



Planifie ta fuite et ton temps de récupération. Décide à l'avance de ce que tu feras si tu te sens mal à l'aise. (ex : j'irai aux toilettes puisque personne ne se posera de questions et je prendrai de grandes respirations).



Parles-en avec quelqu'un. Demande de l'aide ou du soutien est une force, pas une faiblesse. Tends la main et parle aux personnes en qui tu as confiance.



Sois gentil avec toi-même ! Ton corps te donne des signes quand quelque chose ne va pas et des indices quand tu as besoin d'un peu d'amour. Sois un.e ami.e pour toi-même. Fais des affirmations positives et adopte des stratégies de soins personnels.

APPROCHE À 5 ÉTAPES POUR COMPRENDRE TES ÉMOTIONS

1

Identifie le problème.

Remarque ce qui te fait te sentir comme ça et pourquoi.

2

Réfléchis aux solutions.

Pense à la façon dont tu pourrais réagir - quelles sont tes options ?

3

Pense aux conséquences.

Pense à ce qui pourrait se passer à partir des réactions que tu as trouvées au point 2.

4

Prends une décision.

Choisis une des options - celle qui te semble meilleure. Au moment où tu te décideras, tu seras peut-être plus calme.

5

Vérifie tes progrès.

Une fois que tu as agi et que la situation est terminée, réfléchis à ce qui s'est passé.

Respecte tes besoins

Les vacances sont souvent accompagnées d'une longue liste d'obligations, de courses et d'événements. Bien qu'ils puissent être amusants, ils peuvent aussi être épuisants. Il est important que tu saches quand dire "assez" ou "non". De petites sorties réussies valent mieux que de se surcharger.

Fixe des limites au temps que tu consacres aux tâches des fêtes, comme l'achat de cadeaux. N'oublie pas de te reposer. Partir avec un ou deux ami.e.s peut également apporter un soutien et faire de cette sortie une activité amusante.

CONNNAIS TES LIMITES

Si les fêtes peuvent attester d'une chose, c'est que parfois, celles avec lesquelles il est le plus difficile de fixer des limites sont celles dont on est le plus proche. Mais cela ne signifie pas que ces limites sont moins importantes à maintenir. Les limites sont la clé du respect dans toute relation et doivent être respectées pour que tu puisses profiter de tes vacances d'hiver.

Il est toujours utile de pouvoir nommer quel type de limites il s'agit pour savoir comment les maintenir. Voici quelques exemples :

Limites physiques:

ton espace personnel, le contact et tes besoins physiques
(ex : "Je n'aime pas trop les câlins, je préfère les poignées de main")

Limites émotionnelles:

tes sentiments et ton énergie émotionnelle
(ex : "Je ne suis pas en mesure de parler pour le moment. Pourrions-nous en parler plus tard ?")

Limites de temps:

ton temps, au travail, à l'école, à la maison, etc.
(ex : "Je peux venir, mais je dois être rentré à la maison à 22 heures").

Limites intellectuelles:

tes pensées, tes idées et ta curiosité
(ex : "Je sais que on esy pas d'accord, mais je ne te laisserai pas me rabaisser.")



ÉVITE DE T'ISOLER



Tu t'attends peut-être à ressentir de la solitude pendant les vacances, tu t'y prépares ou tu la crains, et tu n'es pas le seul. Il est naturel de se sentir seul lorsqu'on est loin de ses amis ou lorsque les proches sont en voyage.

Il est également commun de ressentir une distance émotionnelle avec les personnes avec lesquelles on se trouve, ce qui peut entraîner un sentiment de solitude même dans une pièce remplie de personnes.

La solitude peut parfois être une bonne occasion de se connecter avec soi-même, et peut être quelque chose à saisir. Mais elle peut aussi être très difficile à vivre lorsqu'elle se transforme en isolement. Voici quelques conseils pour éviter les sentiments de solitude intense et d'isolement pendant les vacances :

- Fais des plans avec tes ami.e.s ou ta famille à l'avance;
- Appel ou envoie un message à un.e ami.e ou à un proche;
- Joue à des jeux virtuels avec quelqu'un;
- Entoure-toi de gens : il n'est pas nécessaire qu'il s'agisse de personnes que tu connais une simple marche ou la visite d'un musée peut aider à atténuer la solitude;
- Prends contact avec toi-même en pleine conscience;
- Implique-toi dans ta communauté - que ce soit en faisant du bénévolat localement ou en te connectant en ligne;
- Cultive une attitude de gratitude : fais un effort concerté pour te concentrer sur les liens et l'amour que tu as;
- Fais une liste des choses qui te donnent de la joie;
- Rappel-toi : la solitude est un sentiment, pas un fait! C'est temporaire!

STRATÉGIES D'ADAPTATION

ADAPTATION POSITIVE

Les stratégies d'adaptation positives aident à rétablir l'équilibre émotionnel et/ou à se sentir mieux dans sa peau. Elles sont respectueuses de toi, des autres et des biens, et t'aident à résoudre le problème.

EX : écrire dans un journal ; méditer ou prier ; parler à quelqu'un de ce que tu vis ; écrire ce qui est sous ton contrôle et ce qui ne l'est pas.

ADAPTATION NEUTRE

Ces stratégies ne sont ni positives ni négatives, mais peuvent causer des problèmes si elles sont utilisées en excès. Les stratégies neutres agissent comme un temps mort pour t'aider à te calmer et à rétablir l'équilibre émotionnel. Elles doivent être considérées comme des stratégies temporaires qui doivent être utilisées avec une stratégie positive.

EX : S'éloigner des situations ; prendre un bain chaud ; se distraire en lisant un livre, en regardant la télévision, en jouant à un jeu, etc.

ADAPTATION NÉGATIVE

Les stratégies d'adaptation négatives ne sont pas des stratégies utiles. Elles ne rétablissent pas l'équilibre émotionnel et peuvent susciter des émotions fortes (ex. la colère). Elles sont aussi souvent nuisibles pour toi, les autres et les biens. Elles ne contribuent pas à résoudre le problème auquel tu es confronté - en fait, elles risquent plutôt de créer de nouveaux problèmes.

EX : Jeter des objets, crier ou insulter, casser des objets, consommer des drogues ou de l'alcool, se battre.



FAIS-TOI UN CADEAU AUSSI!

Si les fêtes sont une excellente occasion d'apprécier les personnes qui font partie de sa vie, n'oublie pas de t'apprécier toi-même.

Entre les achats des fêtes et les cadeaux, tu peux peut-être acheter ou fabriquer un cadeau pour ton futur toi - peut-être quelque chose qui aidera ta santé mentale ou qui t'encouragera à pratiquer un nouveau passe-temps sain ! Songe à t'envoyer une carte par la poste - pense à une phrase encourageante ou écris une note qui te rappelle d'un moment particulier. Envoie ces pensées à ton futur toi.



Il peut également être utile de revenir aux bases de prendre soins de soi: Assure-toi de toujours dormir suffisamment, même si tu peux te coucher plus tard. Garde un régime alimentaire équilibré, et prends le temps de faire des choses qui t'apportent du réconfort et de la joie.

Plus que tout, fais des fêtes ce qu'elles signifient pour toi ! Les vacances n'ont pas besoin d'être le moment le plus merveilleux de l'année, surtout si tu ne célèbres rien en particulier. Concentre-toi sur tes besoins en cette saison.





OUTILS ET RESSOURCES





L'ICEBERG D'ANXIÉTÉ



Le **SOMMET** de l'iceberg:

Comportements et signes plus évidents d'anxiété.

Manque de concentration

Problèmes de sommeil

Irritabilité

Sur le fil

Sur-planification

Distance

CACHÉS sous la surface:

Les signes et sentiments les moins évidents liés à l'anxiété.

Pensées négatives

Culpabilité

Honte

Insécurité

Embarras

Débordé

Surcharge sensorielle

Stress

Fatigue

Confusion

Inconfort

Rejet

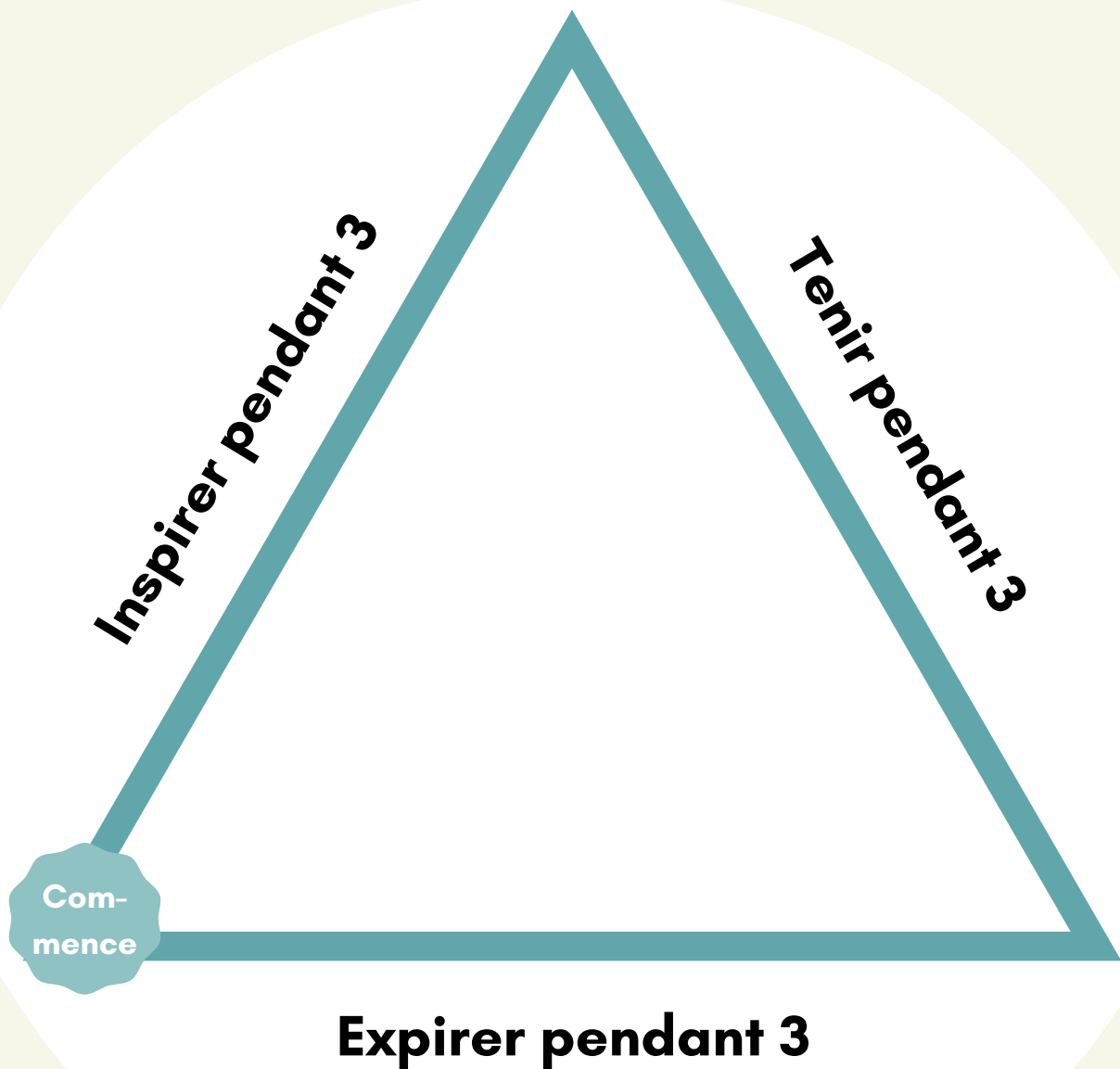
Solitude



TECHNIQUE D'ANCRAGE

RESPIRATION EN TRIANGLE

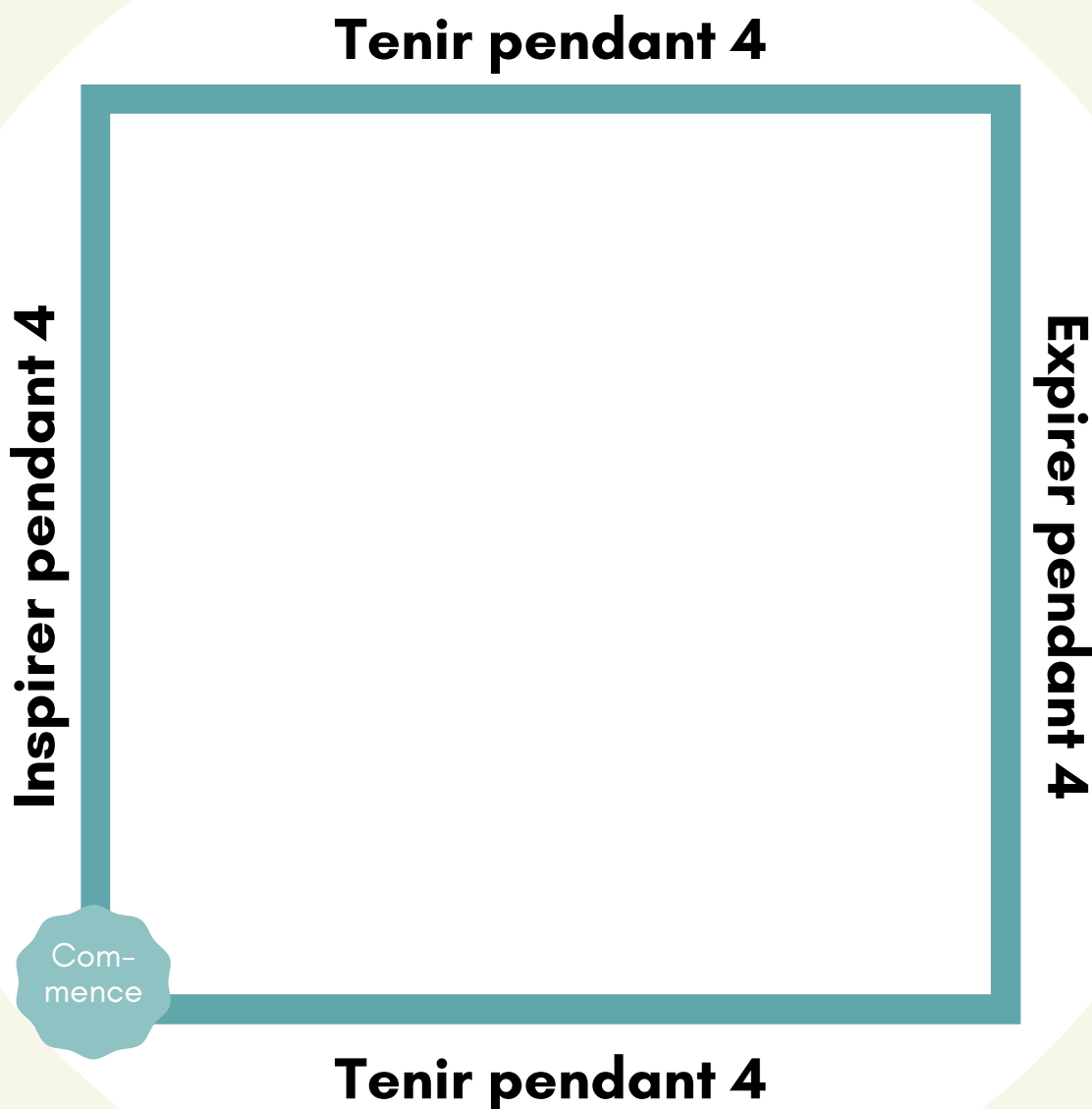
En commençant par le bas gauche du triangle, trace ton doigt le long du côté tout en prenant une profonde inspiration. Retiens ta respiration pendant trois secondes pendant que tu glisses le long de l'autre côté. Expire le long du bas du triangle. Répète l'exercice jusqu'à ce que tu sois calme.



TECHNIQUE D'ANCRAGE

RESPIRATION EN CARRÉ

Commence par le coin inférieur gauche du carré. Trace ton doigt le long du côté, tout en prenant une profonde inspiration. Retiens ta respiration pendant quatre secondes pendant que tu traces le deuxième côté. Expire en glissant le doigt vers l'autre côté. Retiens ta respiration pendant quatre secondes, pendant que tu traces le bas du carré.



CHANGER TON ETAT D'ESPRIT



NOMME-LE : Quels sont tes pensées, tes sentiments et tes comportements en ce moment ?

ÉTIQUETTE-LE : Cette pensée est-elle vraie, utile, inspirante, nécessaire et aimable ?

SUBSTITUE-LE :



CONTRÔLE OU NON?

Ce que je ne peux pas contrôler :

Ce que les autres pensent ou disent

Les opinions, valeurs et croyances des autres

Les actions et réactions des autres

Les sentiments des autres

Mes choix

Mes pensées

Comment je me traite et traite les autres

Mes limites

Mes comportements

Mes efforts

Ce que je peux contrôler :

Mon attitude

Mes actions et réactions

Demander de l'aide

Mes opinions, valeurs et croyances

Comment m'exprimer

La météo

Les motivations des autres

Les erreurs des autres

La passé et le futur

Ce qui se passe autour de toi



CONTRÔLE OU NON?

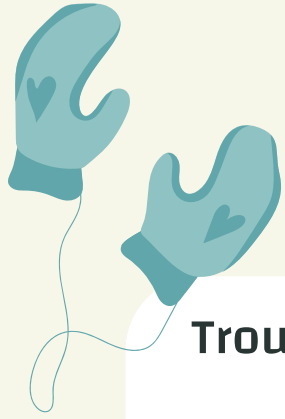
Ce que je ne peux pas contrôler :



Ce que je peux contrôler :



CRÉE UNE TROUSSE POUR PRENDRE SOINS DE TOI



Trouve une boîte ou un sac et ajoute-y ces éléments pour créer ton propre kit de rappel de soins personnels - Points bonus si tu prends le temps de décorer ton contenant !

Balle anti-stress - Pour exprimer tes émotions de façon positive.

Corde - Pour se rappeler que nous sommes tous connectés. Tu n'es pas seul.

Câlins Hershey's - Pour quand tu as besoin d'un câlin.

Bougie - Il y a toujours de la lumière même dans les moments les plus sombres.

Cloche - Pour te reconnecter au moment présent (ici et maintenant).

Efface - Pour te rappeler qu'il est normal de faire des erreurs.

Lifesaver - Pour te rappeler qu'il est normal de demander de l'aide.

Pâte à modeler - Pour te rappeler d'être flexible quand les choses deviennent difficiles

Cadeau - Pour te rappeler d'un souvenir spécial ou d'un cadeau d'un être cher.

Flocon de neige - Pour te rappeler que chacun est unique et a son propre chemin.

Post-its - Pour te sentir connecté aux autres à travers des messages positifs.