

## LE STRESS DU TEMPS DES FÊTES

Les Fêtes de fin d'année sont un temps de réjouissance, retrouvailles et rencontres sociales, mais elles peuvent aussi être une période exigeante s'étendant de la mi-décembre à la première semaine de janvier. C'est une période d'obligations sociales et d'achat de cadeaux qui consomme beaucoup d'énergie et qui coûte cher. On manque souvent de temps pour tout faire ce qu'il y a à accomplir alors que les tâches routinières demeurent présentes.

### Quelques conseils :

- \* Passez du temps en bonne compagnie est très agréable sans que ce ne soit nécessairement de gros « party »; c'est précieux et gratuit. Rapprochez-vous des membres de votre famille et de vos amis dans des activités qui vous plaisent.
- \* Les cadeaux que vous offrez ne doivent pas compenser pour le temps que vous n'arrivez plus à passer avec vos proches durant l'année. Acheter pour se faire pardonner est un piège.
- \* Achetez des cadeaux à la mesure de votre budget; le lendemain des fêtes vous sera moins pénible
- \* Prenez du temps pour vous-même, quitte à laisser passer quelques invitations. Profitez de vos vacances pour vous détendre.
- \* Les réunions familiales peuvent ouvrir de vieilles blessures. Cette période peut ramener à la surface une perte ou un deuil, une situation familiale difficile ou une vieille lutte contre l'alcool ou les drogues. Évitez les situations conflictuelles. Les gens seuls se sentent encore plus isolés. Comprenez vos émotions et vos réactions émotives reliées à une perte, un deuil ou devant un conflit. C'est la période du bilan émotionnel.
- \* La vie réelle a encore les mêmes exigences que durant le reste de l'année. Il faut continuer à faire les courses, payer les factures, s'occuper des enfants, etc...
- \* Voyager durant la période des fêtes peut être très risqué, d'abord à cause des conditions routières en hiver et ensuite à cause de l'occupation inhabituelle des routes. Il ne faut pas être à la course; penser même partir un peu plus tôt. Aussi, assurez-vous que votre voiture est en bon état de marche.
- \* Faites des promesses du Jour de l'An qui sont réalistes et qui correspondent à votre motivation afin d'éviter le sentiment d'échec si elles ne se réalisent pas.



James Robinson,  
Psychologue  
Clinique de psychologie appliquée