

Composer avec la période des Fêtes

Quelques conseils afin de réduire votre
stress et de créer vos propres traditions



La pression du temps des Fêtes

Pour de nombreux vétérans et leur famille, la période des Fêtes s'avère un moment plutôt difficile. Bien souvent, elle constitue même la période la plus éprouvante de l'année. Les Fêtes de fin d'année peuvent aussi faire ressurgir des souvenirs désagréables d'expériences traumatisantes passées. Le stress généré par les nombreuses listes de choses à faire, les rassemblements auxquels participer et les foules à côtoyer au cours de la période peut leur sembler insurmontable.

Pour les vétérans

Voici une liste de conseils et de stratégies susceptibles d'aider les vétérans et leur famille à traverser la période des Fêtes. Écoutez votre corps et faites de votre mieux pour en prendre soin.



Essayez de détecter les signes de fatigue et de détresse que vous envoie votre corps : vous aurez peut-être la paume des mains moite, la respiration douloureuse, voire la nausée. Peut-être vous sentirez-vous plus irrité ou impatient qu'à l'habitude. Le fait d'être conscient de tels signes devrait vous aider à retrouver votre calme.



En prévision du temps des Fêtes, essayez certaines techniques qui vous aideront à réduire l'intensité de ces sensations physiques ou de ces émotions négatives. À titre d'exemples, voici une liste de techniques d'ancrage émotionnel :

<https://www.verywellmind.com/grounding-techniques-for-ptsd-2797300>

Bougez. Faire une promenade, faire du yoga, courir, pelleter de la neige ou s'adonner à toute autre forme d'exercice peut aider à réduire les tensions et à vous faire oublier un moment les stimulations envahissantes.

Maintenez une routine. Essayez de vous coucher et de vous lever à des heures régulières. Prévoyez chaque jour du temps pour vous reposer ou faire une sieste. Évitez de sauter des repas. Maintenez votre médication habituelle.



Faites attention à votre consommation d'alcool ou de drogues douces. Une consommation excessive de n'importe quelle substance risque de jouer sur vos émotions et peut en outre exacerber les problèmes de santé mentale. Certains types d'alcool et de drogues à usage récréatif peuvent même nuire à certains médicaments utilisés pour traiter l'anxiété et la dépression.

CÉLÉBREZ ET PRENEZ DU TEMPS POUR VOUS

Prévoyez quelque chose qui vous fait envie. Il peut s'agir de votre repas favori, d'une activité que vous appréciez ou de quelque chose de spécial, d'une gâterie. Instaurez de nouveaux rituels qui vous conviennent personnellement.

Témoignez votre respect envers les expériences difficiles que vous avez vécues. Vous pourriez par exemple prévoir un moment pour rendre hommage aux amis que vous avez perdus, ou pour faire le deuil d'activités que vous ne pouvez plus pratiquer. Envisagez de faire un don ou de poser un geste de bonté à la mémoire d'une personne ou d'un événement qui vous a touché.

FAITES UN PLAN AFIN DE FACILITER VOTRE SOCIALISATION PENDANT LA PÉRIODE DES FÊTES



Élaborez un plan pour vos activités sociales du temps des Fêtes. Si cela est possible et que vous êtes à l'aise de le faire, établissez ce plan avec votre famille et vos amis – il vous sera ainsi plus facile de vous retirer si vous en ressentez le besoin le moment venu. N'oubliez pas : le temps consacré à la reconnaissance est rarement perdu!

Voici quelques idées d'éléments à inclure dans votre plan :

- Avant de participer à une activité, déterminez le temps que vous prévoyez y consacrer. Que ferez-vous si vous souhaitez partir plus tôt que prévu ou y demeurer plus longtemps? Votre famille ou vos amis resteront-ils si vous décidez de partir, ou choisiront-ils de vous suivre?
- Si l'événement a lieu chez vous, trouvez un endroit calme et privé où vous réfugier, au cas où vous auriez besoin de décompresser et de vous détendre. Si vous organisez un événement, il peut être utile de demander à l'avance à un ami ou à un membre de la famille de prendre le relais dans l'éventualité où vous auriez besoin de faire une pause ou de vous retrouver seul un moment.
- Faites preuve de flexibilité. Les plans sont parfois appelés à changer. Le cas échéant, soyez disposé à en discuter ultérieurement afin d'évaluer ce qui pourrait être modifié lors d'activités à venir.

VOUS SOUHAITEZ VOUS IMPLIQUER AU SEIN DE VOTRE COMMUNAUTÉ?



Faire du bénévolat pour aider les autres – auprès d'un organisme local ou d'une personne de son cercle social – peut s'avérer fort efficace pour échapper à la grisaille et combattre le sentiment de solitude.

Pour la famille et les amis

Voici quelques idées afin d'aider les membres de la famille et les amis à soutenir leur proche vétéran tout en prenant soin d'eux-mêmes.

Gérez les attentes. Demandez à votre proche vétéran ce dont il a besoin pendant les Fêtes et faites-lui part de vos propres attentes. Quel genre de plan permettrait de répondre à vos besoins à tous les deux?

Il est tout à fait acceptable de dire non. Ce n'est peut-être pas l'année idéale pour organiser le grand repas familial des Fêtes ou pour préparer cinq desserts différents alors que deux feraient amplement l'affaire.



Ne planifiez pas trop d'activités. Nous avons tous besoin d'un temps d'arrêt, et c'est particulièrement le cas des vétérans et de leur famille qui doivent composer avec des problèmes de santé mentale au quotidien.

Si vous ou votre proche vétéran êtes mal à l'aise dans une foule, gardez à l'esprit que les centres commerciaux peuvent avoir le même effet. Il est peut-être préférable de faire vos achats en ligne. Cela pourrait en outre libérer du temps pour d'autres tâches liées aux Fêtes de fin d'année, comme décorer ou cuisiner.

Et n'oubliez pas qu'il vous faut aussi prendre soin de vous et vous reposer.

Ressources

Répertoire des services

<https://atlasveterans.ca/fr/repertoire-des-services/>

Les Familles et les amis

<https://atlasveterans.ca/fr/centre-de-connaissances/les-familles-et-les-amis/>

Le TSPT et certaines options de traitement

<https://atlasveterans.ca/fr/centre-de-connaissances/trouble-de-stress-post-traumatique-tspt/>