

GÉRER LE STRESS DES FÊTES

Pour certains vétérans et leur famille, les Fêtes peuvent être une période difficile de l'année. Les grandes réunions et la pression de socialiser peuvent être accablants. Voici quelques façons de gérer le stress pendant la période des Fêtes.



GÉRER LES ATTENTES

- Encouragez tout le monde à contribuer aux plans des Fêtes. Il est ainsi plus probable que les attentes de chacun soient satisfaites.
- Gardez les choses simples et ne prévoyez pas trop d'activités. Essayez de ne pas donner plus de temps et d'énergie que vous en avez.

RÉGULER LES ÉMOTIONS

- **Reconnaissez les signes d'accablement:** Remarquez si vous avez les paumes moites, la poitrine lourde ou une respiration superficielle. Portez attention à la nausée, à l'irritation et à l'impatience que vous pourriez ressentir. Le fait de prendre conscience de vos émotions peut vous aider à les maîtriser en toute sécurité.
- **Encouragez et aidez vos enfants à exprimer leurs sentiments:** Les enfants peuvent être en colère, déçus ou craindre qu'un membre de la famille souffre. Ils peuvent aussi se sentir heureux et fébriles, mais ne pas savoir comment le montrer lorsqu'un membre de la famille a des difficultés émotionnelles.
- **Adoptez (du mieux que vous le pouvez) le comportement que vous voulez voir chez vos enfants:** Faites preuve de compassion et d'amour à l'égard des membres de la famille qui ont des problèmes de santé mentale en évitant de les blâmer ou de les vilipender. Les enfants observent de près les adultes en grandissant et apprennent de ce qu'ils voient.



PLANIFIER LES ACTIVITÉS SOCIALES

- Combien de temps resterez-vous? Créez un plan de sortie pour partir plus tôt au besoin.
- Si vous êtes célibataire, voudrez-vous qu'une connaissance vous accompagne?
- Si le rassemblement est à la maison, où irez-vous si vous avez besoin d'espace pour décompresser?
- Faites preuve de bonté envers vous-même. N'oubliez pas qu'il est acceptable de ne pas vouloir socialiser.

PRÉVOIR DU TEMPS POUR PRENDRE SOIN DE SOI

- Faites des plans qui vous réjouissent. Si vous êtes seul, offrez-vous un repas que vous adorez, une sortie qui vous fait plaisir ou quelque chose de très spécial pour vous gâter.
- Prévoyez des périodes distinctes réservées aux enfants et aux adultes dans la famille.
- Prenez des rendez-vous supplémentaires avec votre professionnel de la santé mentale.



N'oubliez pas que les Fêtes peuvent être différentes pour tout le monde. Il n'y a pas de mal à s'éloigner des traditions qui ne vous servent pas.

Créez vos propres célébrations, qui plaisent à vous et à votre famille.

