



FAIRE FACE À UNE CRISE SANITAIRE

Guide pour la période des Fêtes

Alors que nous sommes tous confrontés à l'incertitude, la COVID-19 nous pousse à faire une croix sur de nombreuses activités et la période des Fêtes sera bien différente cette année.

Voici quelques conseils compilés par la Croix-Rouge pour vous aider à gérer votre stress et à prendre soin de vous et des autres pendant les Fêtes.



En faisant preuve de créativité, nous avons réussi à nous adapter aux nombreux défis entraînés par la COVID-19. Toutefois, il se peut que vous ou une personne de votre entourage continuiez à :

- souffrir de solitude à l'idée de devoir passer le temps des Fêtes loin de nos êtres chers cette année;
- être triste de ne pouvoir honorer vos traditions familiales;
- vous sentir dépassé(e) par la pression et les obligations;
- avoir peur de contracter la COVID-19 ou d'infecter d'autres personnes;
- vous inquiéter par rapport à votre situation financière et ressentir du stress ou de la culpabilité concernant l'achat de cadeaux;
- perdre patience rapidement avec votre famille et vos amis ou encore lorsque vous devez vous occuper des tâches quotidiennes;
- ressentir de la fatigue, de l'inquiétude, ou rien du tout.

Il peut être difficile de planifier les Fêtes tout en veillant à maintenir notre sécurité et à surmonter l'épuisement causé par la pandémie. Voici donc quelques suggestions qui pourraient vous aider à réduire le stress entourant la période des Fêtes cette année.



CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE :

- Simplifiez vos plans. Concentrez-vous sur les activités auxquelles vous tenez le plus. Créez de nouvelles traditions et faites preuve de créativité.
- Communiquez avec vos proches par téléphone ou par vidéo ou en leur envoyant une lettre, une carte de souhaits ou un simple message texte. Essayez de ne pas rester seul(e) sur de longues périodes; d'autres personnes se trouvent dans la même situation que vous et attendent une occasion de créer des liens. Offrez du soutien et acceptez-en. Prenez des nouvelles des personnes de votre réseau par téléphone, courriel ou texto.
- Faites des choix sains. Évitez les excès et célébrez de façon responsable.
- Maintenez de bonnes habitudes de sommeil.
- Faites preuve de patience envers vous-même et les autres. N'essayez pas d'en faire trop d'un coup : allez-y une étape à la fois.
- Connectez-vous à vos proches pour discuter, jouer à des jeux de société, écouter de la musique ou des livres audio, regarder un film, faire une séance de yoga ou danser dans votre salon. Lancez des discussions de groupe, essayez de nouveaux passe-temps avec des amis ou prenez tout simplement du temps pour vous. Lorsque vous en ressentez le besoin, accordez-vous un moment de répit pour reprendre des forces.
- Manifester de la gratitude peut avoir des répercussions positives sur soi et les autres. Pensez chaque jour à une chose dont vous êtes reconnaissant(e).

AIDER LES ENFANTS ET LES ADOS :

Les enfants vivent souvent les mêmes émotions et sentiments que les adultes, mais le démontrent différemment, à leur façon.

Voici quelques moyens simples de les préparer aux festivités malgré les restrictions :

- Faites-leur comprendre que la période des Fêtes sera différente cette année. Cherchez à savoir comment ils se sentent.
- Invitez-les à planifier une activité spéciale avec vous.
- Pensez à des moyens créatifs de célébrer avec vos proches.
- Parlez-leur de ce qui s'en vient dans la nouvelle année.
- Les Fêtes sont différentes ici, mais rappelez-leur que c'est aussi le cas ailleurs dans le monde. La plupart des traditions ont dû être mises de côté cette année.

AIDE PROFESSIONNELLE :

Si vous ressentez de la confusion ou avez de la difficulté à composer avec le quotidien, tournez-vous vers des services de soutien. Demander de l'aide est un signe de force.

Allez chercher de l'aide si vous présentez l'un des signes suivants :

- Un sentiment de tristesse, de désespoir ou de culpabilité intense.
- Des sautes d'humeur et des accès de colère.
- De la difficulté à manger ou à dormir.
- Une augmentation des symptômes physiques comme les maux de tête ou d'estomac.
- Une envie de consommer davantage d'alcool ou un recours aux stupéfiants.

QUE FAIRE EN SITUATION DE CRISE?

Textez PARLER au 686868 pour discuter avec une intervenante ou un intervenant de Jeunesse, J'écoute ou communiquez sans frais avec Services de crises du Canada au 1 833 456-4566.



RESSOURCES :

Consultez le portail [Espace mieux-être Canada](#) pour obtenir de l'aide sur le plan social ou émotionnel ou si vous avez besoin de soutien concernant des problèmes de santé mentale ou de consommation.

Remerciements

La Croix-Rouge canadienne remercie chaleureusement le Centre de référence en soutien psychosocial de la Fédération internationale des Sociétés de la Croix-Rouge et du Croissant-Rouge, la Croix-Rouge australienne et la Croix-Rouge américaine pour leur apport au contenu du présent guide.

Avis de non-responsabilité

Les renseignements contenus dans cette publication sont seulement fournis à titre informatif. Ils ne devraient pas être considérés comme pouvant remplacer une consultation auprès de spécialistes pour des situations particulières. Si vous avez vécu une situation de crise, la Croix-Rouge canadienne vous recommande de consulter un professionnel de la santé qualifié. La Croix-Rouge canadienne n'offre aucune garantie ni représentation quant à la qualité et à l'exhaustivité des renseignements contenus dans ce document. La Croix-Rouge canadienne ne pourra en aucun cas être tenue responsable de l'utilisation des renseignements qui y sont contenus. Consultez le portail Espace mieux-être Canada pour obtenir de l'aide sur le plan social ou émotionnel ou si vous avez besoin de soutien concernant des problèmes de santé mentale ou de consommation.

