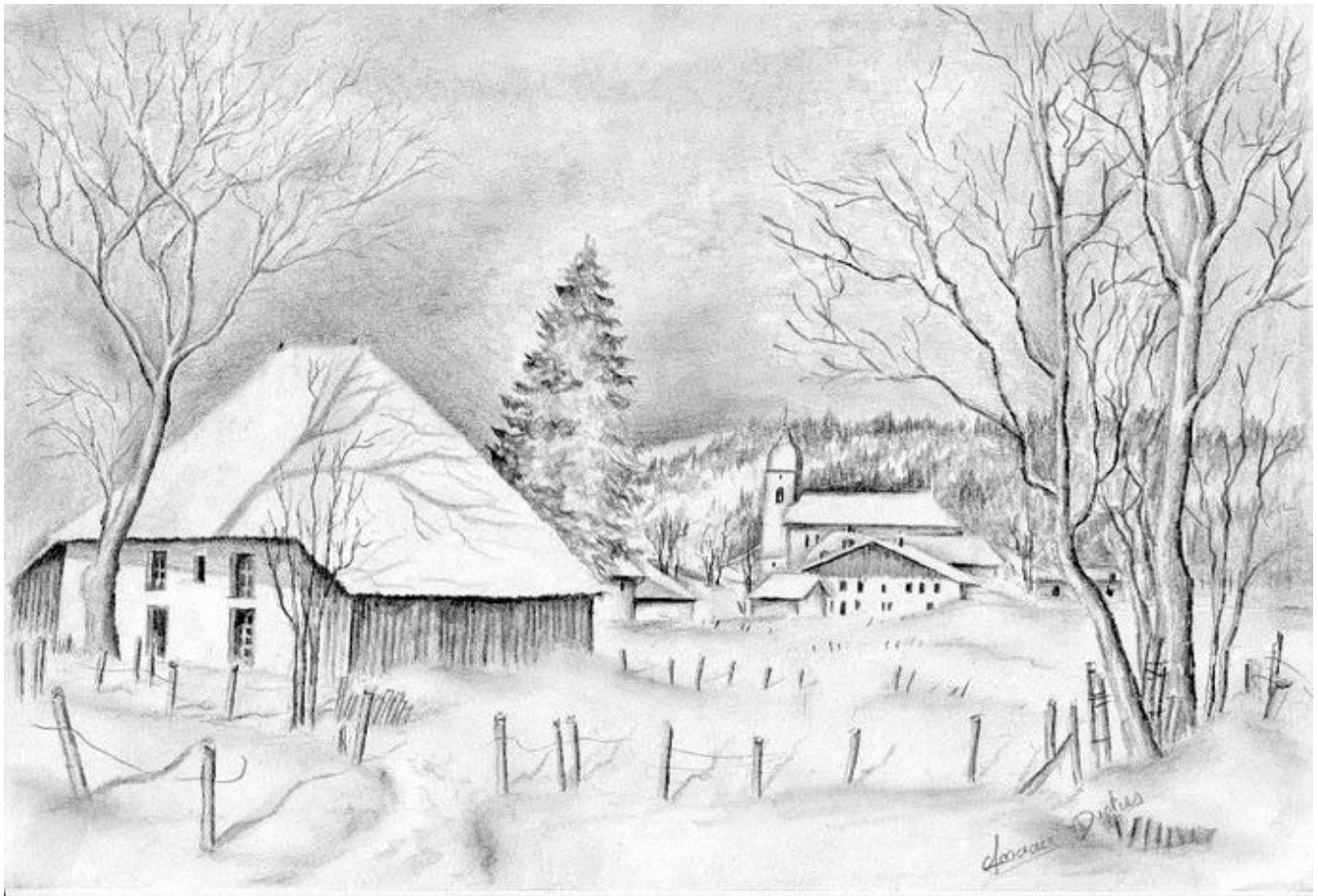


Infoxiété

Journal de L'Autre Rive, 925, rue du Conseil, Sherbrooke (Québec) J1G 1L6

DÉCEMBRE - JANVIER - FÉVRIER 2012



Heures d'ouverture

Du lundi au vendredi

8 h 30 à 12 h 00
13 h 00 à 16 h 30

Pour nous rejoindre en dehors des heures d'ouverture

Répondeur : 819 564-0676

Télécopieur : 819 564-8143

Courriel : lautre-ri@abacom.com

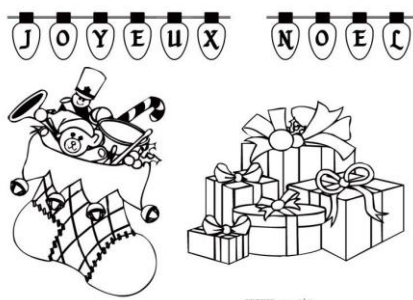
Visitez notre site internet

www.autre-ri@ca

Sommaire

Mot de l'équipe	2
Party Noël	2
Le Père Noël	2
Le temps des Fêtes arrive	4
Noël vous déprime?	5
Simplifiez-vous la vie durant la période des fêtes	6

Mot de l'équipe



Bonjour à tous et à toutes,

En cette période de l'année où l'on peut avoir de la difficulté à gérer son anxiété, faites une pause et respirez à fond. Prenez du temps pour prendre soin de vous et laissez la magie de Noël opérer.

Toute l'équipe vous souhaite un joyeux temps des fêtes.

Que l'année 2012 soit pour vous une année de dépassement personnel.

INVITATION
PARTY DE NOËL DES MEMBRES
À L'AUTRE RIVE

DATE : Mardi 20 décembre 2011
HEURE : 13 h 30 à 16 h
ON ATTEND VOTRE RÉSERVATION POUR
LE 14 DÉCEMBRE AU PLUS TARD

Le Père Noël : L'importance de la fonction imaginative

Nombre de parents se demandent quoi dire à leur enfant sur le Père Noël, comment leur éviter la peine et la déception, comment ne pas leur mentir alors qu'on leur enseigne justement à dire la vérité, etc.

Il y a peu de documents qui viennent guider et appuyer les parents dans leurs réponses et pourtant, ce sujet fait partie intégrante de notre société.

En ce sens, je vous propose quelques grandes lignes pour alimenter votre réflexion et vous appuyer dans vos choix de réponses auprès de votre enfant (ou de vos enfants).

Magie ou mensonge?

Tout d'abord, faire croire au Père Noël c'est beaucoup plus qu'un « doux mensonge ». C'est encourager l'enfant à croire à un mythe, à participer à un rituel social, à une vérité qui fait partie de notre société. Personnellement, je trouve que toute la « magie » qui entoure cette fête et le Père Noël est une belle histoire.

La fonction de l'imaginaire et ses effets bénéfiques

Le Père Noël, ses lutins, les rennes et tout ce qui entoure l'histoire de Noël, font partie de la fantaisie et nourrissent l'imaginaire des enfants. Jusqu'à l'âge de 7-8 ans, l'enfant est dans la pensée magique, imagine plein de scénarios et s'invente des histoires. Après, il développe la pensée concrète qui lui permet de rassembler des faits pour obtenir une conclusion logique. C'est lorsque l'enfant atteint cet âge qu'il pose beaucoup de questions à ses parents ; ceux-ci se trouvent souvent déconcertés et ne savent plus quoi répondre.

Avant, il est facile d'inventer des histoires et des explications, car l'enfant y croit ; on le voit bien à travers ses jeux de dragons, de princesses, de policiers, de voitures accidentées, d'hôpital, de sorcières, de loups, etc.

Il est important pour le développement de l'enfant, pour son adaptation à la vie et aux difficultés qu'elle renferme, de stimuler son imaginaire. Comme le mentionne Monique Brillon, dans son livre *La pensée qui soigne* : « Toute personne adulte apte à faire un travail d'élaboration mentale conduisant à une prise de conscience est aussi capable de se servir de son imaginaire pour trouver des solutions nouvelles aux difficultés auxquelles elle est confrontée ».

C'est également durant cette période de pensée magique que se construit une base, plus ou moins solide, à l'intérieur de l'enfant. Le Père Noël est un personnage bon et souriant et il fait ainsi partie des représentations positives de l'enfant. En ce sens, on pourrait dire que de permettre à l'enfant de croire au



Père Noël (ou autre personnage mythique du genre), en la magie, c'est lui donner espoir en la vie, le sécuriser, le rassurer devant les obstacles, lui donner accès à quelque chose de bon pour lui.

Puisque le Père Noël représente une figure paternelle et renferme une certaine magie, il peut refléter l'image d'un bon père qui pense à l'enfant en lui apportant un cadeau, en l'écoutant lui raconter ce qu'il désire ou simplement en l'écoutant chanter une chanson. Si l'on désire véhiculer cette image de

bonté et de générosité, va-t-on dire à l'enfant : « Sois sage si tu veux que le Père Noël t'apporte des cadeaux! »? Cette phrase a bien peu d'impact à mon avis, car les enfants ont vite retenu qu'ils auront tout de même des cadeaux. Cette phrase peut aussi être



délicate pour d'autres enfants oubliés par cette fête, qui peuvent se demander ce qu'ils ont fait de mal pour que ce soit ainsi.

Transmission des valeurs, des traditions :

❖ Impacts à long terme

L'approche de Noël est justement un bon moment pour les parents de transmettre leurs valeurs aux enfants, de perpétuer des traditions ou d'en créer de nouvelles. Dans cette transmission des valeurs et des traditions, on retrouve plusieurs bienfaits. En voici quelques-uns :

❖ Intégrer le partage et la générosité :

On donne à ceux qu'on aime, on reçoit du Père Noël et de ceux qui pensent à nous, pas seulement en cadeau ou en argent, mais en temps (faire des activités ensemble, faire un souper ensemble) et en paroles (de bons souhaits sur les cartes, des mots qui se disent moins souvent). On laisse au Père Noël des biscuits et du lait ou on souhaite nous aussi lui donner un cadeau.

❖ Participer au développement de la conscience sociale :

On donne à des milieux moins favorisés, on réalise que Noël ne se fête pas partout de la même façon et que certaines personnes font de l'entraide dans des organismes communautaires, etc.

❖ Développer le sentiment d'appartenance :

Que ce soit à une société (dans les centres commerciaux, tout le monde se prépare à la même fête), à un groupe (ceux qui croient versus ceux qui ne croient pas), à une famille (traditions différentes selon chacune, cueillette du sapin de Noël naturel, préparation de nourriture traditionnelle, réalisation de cartes de souhaits, etc.)

❖ Retrouver le plaisir d'être ensemble :

Penser aussi à ceux qui n'y sont plus (y compris les animaux!).

❖ Préparer son coeur au plaisir :

De la fête et des congés.

❖ Stimuler la montée du désir :

C'est le moment de faire des vœux, d'exprimer des demandes, même les plus farfelues, et de désirer très fort...

❖ Favoriser la patience par l'attente et l'anticipation :

On en parle longtemps d'avance de cette grande fête. En effet, le Père Noël s'installe dans les magasins à partir du mois de novembre puis on fait le décompte des 24 jours de préparation avec un calendrier de l'avent. Dans notre société où on peut obtenir beaucoup de choses rapidement, vivre cette attente positivement aide l'enfant à vivre d'autres attentes plus difficiles que la vie peut apporter.

« NON! Je ne veux pas y aller! »

Il est fréquent de rencontrer des enfants qui ont peur du Père Noël et on peut le comprendre en prenant du recul et en regardant les réactions souvent pressantes et empreintes d'émotions fortes autour de ce personnage.

À ce moment, je recommande de ne pas insister pour que l'enfant s'approche du Père Noël, mais de l'accompagner s'il le désire. Sinon, on reste distant avec l'enfant et on le laisse observer les autres enfants qui s'approchent du personnage pour lui permettre d'appivoiser cet inconnu. L'enfant choisira quand il sera prêt à l'approcher.

Si on insiste trop, on risque de provoquer plus de résistance de sa part et lui laisser de mauvais souvenirs reliés à ce mythe. On peut également rassurer l'enfant en lui disant que le Père Noël qu'on voit est quelqu'un de déguisé, un peu comme à l'Halloween, et on peut jouer avec l'enfant à se déguiser comme lui (chapeau, costume, barbe...).

Les questions de l'enfant et la réaction des parents

Pour ce qui est des questions entourant ce mythe, elles tourneront d'abord autour de faits concrets : « Comment le Père Noël peut entrer chez nous puisque nous n'avons pas de cheminée? Comment passe-t-il dans la cheminée avec son gros ventre? » J'aime bien répondre à l'enfant en lui retournant d'abord la question pour susciter son imaginaire et ses fantasmes autour du sujet : « Je ne sais pas. Toi, qu'en penses-tu ? » Vous aurez alors droit à de belles réponses imaginées par l'enfant. Si celui-ci ne donne pas de réponse et que l'adulte ne sait que dire, il peut toujours s'appuyer sur la magie de Noël pour répondre, surtout quand l'enfant est dans ce mode de pensée (avant 7-8 ans) : « Ça doit être la magie! » ou « Il est magique n'est-ce pas? » Laissez-vous entrer dans leur imaginaire, ça peut tellement être plaisant et vous faire retrouver votre cœur d'enfant!

Plus l'enfant grandit, plus les questions sont élaborées : « Comment fait-il pour distribuer tous les cadeaux aux enfants dans toutes les maisons? », « Comment peut-il fabriquer tous les jouets? », « Pourquoi papa n'est jamais présent quand le Père Noël arrive? » L'enfant cherchera alors à trouver les réponses à ses questions, il aura des doutes, mais il voudra continuer d'y croire encore.

Puis, les questions vont se multiplier et pourront devenir insistantes. Le processus se fera naturellement, car, petit à petit, l'enfant entendra des choses qui vont ébranler ses croyances, mais il gardera ce qu'il sera prêt à prendre et à digérer. Par contre, si les questions deviennent trop insistantes et que le jeu de la magie n'est plus drôle, par exemple : « Maman, papa, dites-moi la vérité! Je sais que le père Noël n'existe pas pour vrai à cause de... », à ce moment, ça ne sert à rien de continuer à faire semblant puisque l'enfant ne veut plus jouer. Il vaut mieux garder le lien de confiance et mettre l'accent sur le fait que l'enfant est rendu assez grand pour réaliser que c'est une belle histoire qui nous permet de fêter ensemble, de donner, et que le « vrai Père Noël » existe dans notre cœur d'enfant.

On peut également dire que cette histoire permet de vivre de beaux moments, nous rappellent de tendres souvenirs, et c'est ce qui fait que les adultes continuent de parler du Père Noël pour se permettre de les revivre. L'enfant sera certes déçu, mais à la hauteur de ce qu'il sera capable de vivre.

Il se peut aussi que la réaction de l'enfant soit forte (colère ou larmes). Alors, le parent ne peut que l'accompagner dans ce qu'il vit, un peu comme un processus de deuil. On met alors l'accent sur le fait que le Père Noël continue d'exister dans notre tête et notre cœur, par les souvenirs vécus qui sont inscrits en nous pour toujours. Puis, on invite l'enfant à faire ce que la plupart des autres enfants de son âge, tout comme les adultes, font avec cette féerie de Noël : la perpétuer auprès des plus petits que soi!

Et la fratrie dans tout ça...

S'il y a d'autres enfants dans la famille, comment gérer les commentaires des plus vieux avec les plus jeunes qui croient encore au Père Noël? Souvent, les plus vieux se sentent bien grands par le simple fait de savoir et ils cèdent naturellement aux plus jeunes cette magie ; ils l'entretiennent devant eux et pour eux.

Par contre, d'autres voudront partager la nouvelle avec les plus jeunes. À ce moment, on peut les prendre à part et leur expliquer comment il est plaisant de croire à cette magie, les encourager à aider les plus jeunes à continuer d'y croire et ne pas leur nuire en voulant les désillusionner trop tôt. On peut également leur rappeler comment c'était important pour eux de continuer à y croire jusqu'à ce qu'ils soient assez grands.

Expliquez aux plus vieux l'importance et le plaisir pour les plus petits d'y croire, que ceux-ci y ont droit tant qu'ils en auront besoin. Cela permettra aux plus vieux de connaître les raisons qui motivaient leurs parents à faire la même chose avec eux.

Bon temps des Fêtes à tous!

Nathalie Parent

Psychologue

Source : <http://www.educatout.com/edu-conseils/psychologie/le-pere-noel-l-importance-de-la-fonction-imaginative.htm>

Le temps des Fêtes arrive à grands pas, est-ce pour vous un temps de bonheur ou de malheur ?



La publicité, les vitrines des magasins, les décorations, les lumières, les émissions et les annonces télévisées nous éblouissent et nous invitent à nous réjouir, car le temps des fêtes est arrivé.

En regardant de plus près, nous pouvons vite constater que plusieurs d'entre nous ne sommes pas dans l'esprit des fêtes et que plusieurs personnes vivent des émotions désagréables malgré le fait que le bonheur, la joie, le plaisir sont associés à cette période de festivités.

Pourquoi ressentons-nous des émotions de tristesse, d'anxiété, de découragement au lieu de ressentir des émotions agréables de joie, d'allégresse et de paix? Bien sûr nous vivons des situations différentes. Vous pouvez peut-être en relation de couple, avoir des enfants, vivre avec un parent, ne pas avoir d'amis ou même vivre seul. Bien que nos situations soient différentes, nous avons tous nos problèmes. Nous avons des attentes, des désirs en ce temps des fêtes.

Comment se fait-il que plusieurs semblent se réjouir alors que d'autres semblent appréhender cette période. Qu'est-ce qui fait alors la différence entre les émotions agréables et les émotions désagréables ? Nous sommes portés à croire que nos émotions sont causées par les situations, les événements qui ne correspondent pas à nos désirs ou à nos attentes. Plusieurs d'entre nous croient que c'est À CAUSE des autres ou de ce qui se passe que nous sommes malheureux, que la solitude NOUS CAUSE du découragement, que l'absence ou la perte d'un être cher NOUS CAUSE de la tristesse. Si tel est le cas, comment expliquer que des personnes qui vivent la même situation ont des réactions émotives différentes?

Prenons l'exemple de la réunion familiale. Prenons la famille Lajoie, Claude et Ginette reçoivent leurs quatre enfants pour un souper de Noël en famille.

Pendant le souper, Claude prend un verre de trop et se met à critiquer la dinde qui n'est pas assez cuite à son goût. Devant la critique, devant les mêmes paroles, sa femme Ginette ne réagit pas. Les quatre enfants ont des réactions différentes. Jean le plus âgé se sent anxieux. Sylvie la deuxième, riposte, car elle ressent de la colère et Josée de son côté ressent de la tristesse. Alain le dernier ressent de la pitié pour son père.

Quelle est la cause des réactions différentes de ces personnes ? Si la situation avait le pouvoir de causer des émotions, toutes les personnes qui y participent auraient ressenti TOUTES les mêmes émotions et à la même intensité. Regardons de plus près. Ginette accepte la critique, car elle se dit que son mari a pris un petit verre de trop. De son côté, Jean ressent de l'anxiété à l'idée que cela va dégénérer et que la situation deviendra insupportable. Sylvie se dit que son père devrait se contrôler alors elle ressent de la colère. Josée qui ressent de la tristesse pense que c'est dommage qu'un si beau souper soit gâché. Alain ressent de la pitié, car il croit que son père vit beaucoup trop de stress ce qui le pousse à consommer un peu trop.

Nous pouvons conclure de cet exemple que la cause des émotions ne réside pas dans les situations, mais bien dans les IDÉES que chaque personne entretient à propos de la MÊME situation.

Il en est ainsi pour toutes les émotions désagréables. Les événements et les situations ne causent JAMAIS nos émotions. Nous pouvons apprendre à passer un meilleur temps des fêtes en apprenant à changer les idées, les conceptions et les croyances que nous entretenons à propos du temps des fêtes. Voici quelques idées à garder en tête pour diminuer les émotions désagréables.

1) Pour diminuer l'anxiété : Je n'ai pas un besoin absolu de quelqu'un ou de quelque chose pour être heureux durant ce temps des fêtes. M'inquiéter ne changera rien à la situation. Vaux mieux que je me concentre sur les possibilités de petits plaisirs dans le moment présent.

2) Pour diminuer la révolte : Je n'ai pas le pouvoir de changer ce qui est passé, mais je peux mettre mes énergies à tenter d'avoir un impact positif sur ce qui est à venir.

3) Pour diminuer la colère : Rien n'oblige les autres à répondre à mes désirs et attentes. Vaut mieux diminuer mes exigences envers les autres.

4) Pour diminuer la tristesse : J'ai le pouvoir de diminuer ma tristesse en essayant de trouver quelques avantages reliés à cette situation. Et surtout, cesser de croire que les autres peuvent

faire votre bonheur. Si vous êtes heureux ou malheureux cela est causé principalement par votre conception de ce quoi DOIT être le temps des fêtes. Ce qui trouble les hommes, ce ne sont pas les choses, mais leurs jugements qu'ils portent sur ces choses.

Édition décembre 2005

Un texte de Diane Borgia

Source : <http://www.alternativesante.com/gazette/sections/section.asp?NoArticle=557&NoSection=28>



Noël vous déprime? Des conseils pour des Fêtes moins tristes

11 décembre 2008 – Le temps des Fêtes n'est pas synonyme de réjouissances pour tous : une personne dépressive sur trois verrait ses symptômes s'aggraver au cours de cette période.

C'est ce qu'indique un sondage financé par une compagnie pharmaceutique, selon lequel le principal déclencheur de périodes dépressives autour de Noël est la solitude (33 %), suivi des difficultés financières (29 %).

« Si la dépression peut être liée à un déséquilibre chimique, elle peut aussi découler de circonstances difficiles, et le temps des Fêtes peut être un facteur de stress qui déclenche une période dépressive », explique Camillo Zacchia, chef professionnel en psychologie de l'Institut universitaire en santé mentale Douglas.

La solitude : incompatible avec les Fêtes

D'après Camillo Zacchia, les Fêtes constituent un moment où l'aspect social et familial est omniprésent. C'est la période où on accorde beaucoup d'importance aux proches et aux amis.

« Mais lorsqu'on est sans famille ni amis, ou qu'on vit des conflits avec eux, les Fêtes rappellent l'état de solitude dans lequel on vit », explique le spécialiste des troubles d'anxiété et de la dépression.

Et la situation devient un cercle vicieux : les gens déprimés sont souvent isolés des autres, et leur solitude exacerbe leur état lors des périodes où les autres se réjouissent. « La solitude est incompatible avec le message public véhiculé pendant les Fêtes », illustre Camillo Zacchia.

Comment éviter la solitude?

Il serait possible d'atténuer les risques de retomber en dépression à l'approche des Fêtes, à condition de se préparer.

Selon Camillo Zacchia, il faut analyser les raisons qui rendent les Fêtes tristes en se posant certaines questions :

Qu'est-ce que représente Noël pour moi?
Pourquoi est-ce une période difficile?

Est-ce que je me crée trop d'attentes?
Est-ce que je me fixe des objectifs réalistes?
Puis, pour briser l'isolement, il ne faut pas tant viser un but à atteindre, mais une stratégie ou une activité, pour éviter d'être déçu.

« Si je souhaite me trouver une compagne, il ne faut pas chercher une compagne. Il faut plutôt favoriser les situations sociales ou je serai en contact avec des gens, indique-t-il. C'est souvent à travers les activités qu'on rencontre des gens, avec qui on tisse des liens, dont certains deviendront des amis et, qui sait, peut-être l'âme soeur. »

Quelle activité choisir? Il en existe une panoplie et il faut y aller selon ses propres goûts, mais l'important est d'opter pour une activité dans laquelle il y a d'autres personnes.

« Si on éprouve des difficultés dans la façon d'entrer en contact avec les autres, une psychothérapie pourra aider à lutter contre l'anxiété et la crainte d'être jugé, et à recommencer à avoir confiance aux autres », recommande Camillo Zacchia.

L'occasion de faire un bilan

D'après lui, la période des Fêtes peut constituer une belle occasion de faire un bilan. « Mais ce n'est pas le temps d'essayer de tout régler, avertit le psychologue. Il faut plutôt se demander ce qu'on fera cette année pour que ça aille mieux au prochain Noël. »

Aussi déconseille-t-il de changer ou de cesser son traitement lorsqu'on vit une période instable. « Je recommande de continuer la psychothérapie ou la médication, selon le cas, et d'attendre après les Fêtes avant de tester une nouvelle approche », conclut-il.

Martin LaSalle – PasseportSanté.net

Source : http://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Nouvelles/Fiche.aspx?doc=2008121019_depression_temps_des_fetes

N'oubliez pas de :



- Renouveler votre carte de membre, pour l'année 2011-2012, au coût de 20.00 \$.
- Nous avertir si vous changez d'adresse et de numéro de téléphone.
- **Par souci d'économie et aussi pour une plus grande confidentialité nous vous offrons de vous envoyer le journal l'infoxiété par courriel. Pour recevoir le journal, envoyez-nous, votre adresse courriel à lautrive@abacom.com.**

Simplifiez-vous la vie durant la période des fêtes

Durant le temps des fêtes, quoi que nous fassions, nous sommes bombardés de messages heureux, destinés à remonter le moral. À la télévision, nous voyons des gens déballer le cadeau parfait et, dans les rues, nous sommes éblouis par l'étalage de décorations et de lumières.

Alors, comment expliquer que nous puissions être affectés par la solitude, le stress ou la dépression? Au lieu de nous réjouir, le temps des fêtes suscite en nous un sentiment de tristesse que nous ne comprenons pas.

De nombreuses personnes éprouvent des sentiments de ce genre. Dans le temps des fêtes, il est normal de se sentir isolé, poussé, bousculé et tendu. D'autre part, tous s'attendent à ce que vous soyez joyeux, dans l'esprit des fêtes. Cependant, peut-être vous sentez-vous seul, car votre famille et vos amis ne sont pas disponibles ou près de vous?

Les fêtes vous rappellent-elles une personne que vous avez perdue ou avec qui vous aimeriez être?

Avez-vous l'impression que tous les détails qui entourent les fêtes nuisent à votre plaisir?

Vous sentez-vous déprimé, sans savoir pourquoi?

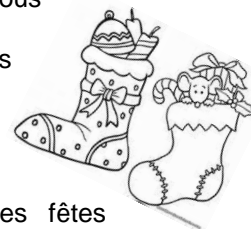
Il n'est pas rare que le temps des fêtes déclenche une gamme d'émotions, de réactions et de situations avec lesquelles nous n'arrivons pas à composer. En y ajoutant la fausse impression que tous les gens autour de nous ont du plaisir, il n'est pas surprenant qu'il nous arrive de penser que nous sommes les seuls à ne pas apprécier cette période de festivités.

Vous vous sentez seul?

Pour composer avec la solitude, il faut d'abord comprendre que personne n'est immunisé contre ce sentiment. Il importe aussi de réaliser qu'il n'est pas nécessaire qu'une personne soit seule pour ressentir les effets négatifs de la solitude. Il arrive fréquemment qu'une personne se sente isolée même si elle est entourée de gens, comme dans une réunion de famille, une rencontre avec des collègues ou un centre commercial très achalandé.

Le fait de reconnaître sa solitude ne réglera pas le problème, mais c'est déjà un pas important qui vous aidera à composer avec vos réactions intenses et à les gérer. Voici un moyen simple et efficace de combattre les effets d'un sentiment de solitude: détendez-vous, ralentissez et faites le point sur votre situation et votre façon d'y réagir.

Si vous ressentez un profond sentiment de solitude:



Communiquez avec des gens que vous connaissez; vous pourriez téléphoner, envoyer un courriel, écrire une lettre ou envoyer une carte. D'autres personnes autour de vous pourraient éprouver de la solitude durant le temps des fêtes. Voyez comment elles se sentent et tenez-vous avec elles. Que votre famille soit près de vous ou non, ces interactions vous aideront à sentir que vous avez un lien avec le monde.

Essayez de déterminer et de comprendre la cause de ce sentiment de solitude. Chaque réaction est habituellement déclenchée par un événement, une situation ou une perception. En connaissant bien chacun de ces déclencheurs, vous serez moins accablé par la solitude.

L'absence d'une personne vous affecte?

Durant la période des fêtes, l'absence d'une personne qui était une source de réconfort, de familiarité et de joie est la cause la plus fréquente des sentiments de solitude.

Que vous soyez en pleine procédure de séparation ou de divorce, loin de vos enfants, ou que vous pleuriez la perte d'un être cher, cette période de festivité peut vous raviver cette absence qui laisse un vide dans votre vie.

Il s'agit d'une étape normale du processus de deuil ou de changement. Il n'est pas rare d'avoir l'impression que toute source de joie autour de vous ne fait que souligner votre situation actuelle ou votre deuil récent. Lors des activités sociales, les gens rient et parlent de sujets qu'ils trouvent importants ou de ce qui les rend heureux. Un bruit, un rire ou même une chanson des fêtes pourra faire renaître des souvenirs ou vous faire penser à ce qui aurait pu être si les choses étaient différentes.

C'est particulièrement vrai dans les situations qui rappellent le décès d'un être cher, mais aussi chaque fois que vous pensez «mon conjoint et moi avions l'habitude de» ...ou «si je n'étais pas divorcée, mes enfants et moi serions...»

Ces pensées peuvent vous accabler et affecter vos émotions, votre capacité d'interagir avec les autres ou d'avoir

du plaisir. Lorsque ces situations se présentent, il est important de prendre le temps de comprendre et d'évaluer vos sentiments de façon réaliste et pratique. Le fait de fuir ces pensées ne pourra qu'aggraver votre solitude et votre impression d'isolement.

Essayez de composer avec vos souvenirs, lorsqu'ils se présentent, en les partageant de façon positive avec les gens autour de vous. Rappelez-vous ce que vous aviez aimé l'an dernier, au sujet d'une personne ou d'une situation. Ces souvenirs positifs, en plus de

vous réconforter, peuvent être une source de joie, pour vous et pour les gens qui vous entourent.

Écoutez vos pensées et vos sentiments, et faites confiance à votre instinct. Si les amis et la famille peuvent être une excellente source de réconfort durant les fêtes, vous seul pouvez décider ce qui vous convient le mieux. Ne fermez pas la porte aux gens, mais ne craignez pas de refuser courtoisement une invitation ou de dire «non», afin de prendre le temps nécessaire pour composer avec votre deuil.

Avez-vous pensé à vous?

Il se pourrait que vous trouviez difficile de vous réserver du temps durant la période des fêtes. Vous cherchez le cadeau idéal, vous planifiez un voyage, vous devez rencontrer vos obligations familiales et sociales: il devient facile de vous oublier et d'oublier vos propres besoins.

Si vous avez l'impression que tous ces détails vous empêchent de profiter des fêtes,

évitiez de vous stresser inutilement en essayant de trop en faire. La période des fêtes n'est pas seulement une histoire d'engagements; profitez-en pour vous reposer et vous détendre.

Prenez le temps de bien planifier les événements et les engagements. Ainsi, en plus d'accomplir ce qui doit l'être, vous en tirerez du plaisir à chaque étape du processus.

C'est plus qu'une déprime du temps des fêtes?

Parfois, il faut plus qu'un peu de temps pour parvenir à gérer convenablement nos émotions, car il s'agit d'un problème plus sérieux qu'une déprime du temps des fêtes.

Il est tout à fait normal de souffrir de courts épisodes de ce genre de déprime. Cependant, lorsqu'un profond sentiment de tristesse se prolonge, il pourrait s'agir d'une dépression.

Voici des symptômes pouvant signaler une dépression: perte complète d'intérêt pour les activités ordinairement agréables, insomnie ou hypersomnie (sommeil prolongé), perte ou augmentation de l'appétit, perte ou gain de poids, perte d'énergie (fatigue), anxiété ou inquiétude excessive, diminution de la concentration ou de la mémoire, difficulté à prendre des décisions fréquentes, envie de pleurer, focalisation sur les aspects négatifs de la vie, sentiments d'inutilité, de culpabilité, de détresse ou de désespoir, et/ou désir de mort, idées suicidaires.

Si vous êtes affecté par l'un de ces symptômes ou si vous avez des raisons de croire que vous souffrez d'une dépression, il est important de demander à un professionnel de vous aider à traverser cette période difficile de votre vie. Voici quelques conseils pour vous aider à composer avec la dépression au quotidien:

Faites de votre mieux pour rester en santé. Surveillez votre alimentation, évitez de consommer de l'alcool



et de la drogue, prenez des marches et essayez de rester en forme.

Communiquez avec vos amis et votre famille et participez à des activités et événements sociaux.

Il faut comprendre que vous n'êtes pas responsable de votre dépression. Vous pourriez vouloir en parler avec des gens qui en ont souffert et qui s'en sont sortis. Souvenez-vous que vous pouvez gérer la dépression et qu'une situation contraire ne devrait pas se produire.

Vous vous sentez seul? Vous êtes affecté par un deuil ou un changement de style de vie? Vous avez perdu l'esprit des fêtes? Vous vous sentez stressé ou vous avez peur de souffrir d'une dépression? Souvenez-vous que vous n'êtes pas seul: c'est le premier pas dans la bonne direction.

Pour gérer le stress du temps des fêtes

Le stress du temps des fêtes, qu'est-ce que c'est? Tout simplement un stress saisonnier - causé par les exigences et l'agitation qu'engendre cette période de l'année.

Alors, comment faire pour survivre à ce stress saisonnier? Voici quelques suggestions.

Soyez réaliste. La vision romantique d'un temps des fêtes parfait et d'une famille parfaite ne peut que décevoir. Dites-vous que le stress et quelques petits accrochages sont aussi inévitables que la joie et le plaisir du temps des fêtes. Détendez-vous et acceptez vos imperfections et celles des membres de votre famille.

N'attendez pas la toute dernière minute. Consacrez un peu de temps chaque jour à vos préparatifs des fêtes. En espaçant vos courses, vous réduirez la tension et la panique de dernière minute.

Dites simplement «non». Dans le temps des fêtes, le travail ainsi que les obligations personnelles et familiales peuvent bouleverser votre routine quotidienne, réduire vos moments de loisir et vous donner l'impression d'être débordé. Faites des choix et ne répondez «oui» qu'aux invitations que vous voulez accepter. Envoyez une carte aux personnes dont vous ne pouvez accepter l'invitation et - si vous craignez de les froisser - un petit cadeau qu'elles pourront partager avec leurs invités (des fleurs, du vin, de la nourriture, etc.).

Demandez et vous recevrez. Demandez aux membres de la famille de vous aider. S'ils ne se portent pas volontaires, cela ne signifie pas pour autant qu'ils ne veulent pas aider. Les enfants aiment bien se trouver au centre de l'action. Les plus jeunes peuvent faire des cartes, décorer ou ranger tandis que les plus vieux peuvent aider à emballer les cadeaux, préparer la nourriture et faire des courses.

Tenez-vous-en à votre budget. Il est très facile de se laisser emporter par l'atmosphère des fêtes et de défoncer son budget. Cependant, au lendemain des

fêtes, la note pourrait être salée et très réelle. Évitez de commencer l'année dans le rouge: fixez-vous un budget réaliste et respectez-le.

Prenez soin de votre santé. Contrairement à la croyance populaire, cet elfe joyeux - qui se nourrit principalement de lait et de biscuits - n'est pas un modèle de santé et de mieux-être. Dans le temps des fêtes, il est facile de mettre de côté les bonnes habitudes alimentaires et l'exercice. Faites un effort pour bien dormir, limitez votre consommation d'alcool et de matières grasses et faites de l'exercice chaque fois que vous le pouvez. Le repos et une bonne santé vous aideront à mieux gérer votre stress.

Amusez-vous. Si vous êtes trop concentré sur le «grand jour», vous serez incapable d'éprouver du plaisir le moment venu. Amusez-vous maintenant, à planifier et préparer les fêtes, et passez du temps avec votre famille et vos amis.

Source: Site Internet: Le Groupe Shepell [en ligne] www.warrenshepell.com, 2003. (Page consultée le 29 novembre 2004)

Virage, Volume 10 Numéro 2, Hiver 2004

Source : <http://www.acsm-ca.qc.ca/virage/dossiers/simplifiez-vous-la-vie.html>



Prenez note que l'Autre Rive sera fermée

du 24 décembre au 8 janvier 2012 inclus.