



## La période des fêtes : un moment énergivore autant physiquement que mentalement.

Le temps des fêtes peut être énergivore pour plusieurs raisons : la pression sociale, la surcharge de tâches, les dépenses financières ou encore la gestion des relations familiales.

Il est important de reconnaître ces facteurs et de prendre des mesures pour gérer le stress, préserver son énergie et maintenir son bien-être pendant le temps des fêtes.



## Ressources psychosociales

### Équipe mobile de crise résolution :

Services d'intervention en situation de crise psychosociale (24/7)

514 351-9592

### Info-social (811) :

Consultation téléphonique gratuite et confidentielle avec un intervenant psychosocial (24/7)

811 option 2

### Suicide action Montréal :

Centre d'aide et de prévention du suicide (24/7)

1 866 277-3553

1 855 957-5353 (texto)

### SOS violence conjugale :

Services anonymes à toutes les personnes touchées par la violence conjugale (24/7)

1 800 363-9010

438 601-1211 (texto)

### Tel-Aide Montréal :

Service d'écoute téléphonique anonyme et confidentiel (24/7)

514 935-1101

## Ressources pour prendre soin de soi

Pendant le temps des fêtes

Centre intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux  
de l'Est-de-  
l'île-de-Montréal

Québec



Les éclaireurs

## Conseils pour cultiver le bien-être durant les fêtes

Il est important de prendre soin de notre bien-être pendant cette période.

Voici quelques conseils pour vous aider à prendre soin de vous pendant les fêtes. :

### Conseil n° 1 : prévoyez du temps pour vous reposer

Des activités comme la lecture, la méditation, l'art ou la musique augmentent notre niveau de bien-être. Les siestes sont aussi une bonne manière de vous reposer et ralentir notre rythme « productif ».

### Conseil n° 2 : pratiquez la gratitude

La gratitude est souvent liée à un état d'esprit optimiste. Être reconnaissant, apprécier ce que vous avez, contribue à un sentiment général de bien-être.

Les fêtes offrent une pause dans vos routines quotidiennes, permettant ainsi de réfléchir aux aspects positifs de votre vie.

### Conseil n° 3 : allez prendre l'air

Une courte marche de 10 à 15 minutes diminue le stress et réoxygène votre corps. Marcher réduit même les risques de dépression.

### Conseil n° 4 : modérez vos attentes

Il est important d'avoir des attentes réalistes et positives afin d'éviter les fausses attentes qui engendrent déception ou stress. En pratiquant la modération des attentes, vous pouvez vivre les fêtes de manière plus équilibrée, joyeuse et sereine.

### Conseil n° 5 : voir des personnes qui vous font du bien

Certaines personnes peuvent se sentir seules ou isolées pendant les fêtes, en particulier si elles ne peuvent pas être avec leur famille. La communication, que ce soit par des appels téléphoniques, des messages texte ou des visioconférences, peut atténuer le sentiment d'isolement.

### Conseil n° 6 : posez vos limites

Apprenez à dire non lorsque vous n'avez pas d'énergie. N'ayez pas peur de fixer des limites avec les autres pour protéger votre temps et votre énergie.

## Mais avant tout, soyez conscient de votre bien-être émotionnel.

Si vous sentez que votre déprime n'est pas passagère et que, malgré vos efforts, vous avez de la difficulté à voir la lumière au bout du tunnel, n'hésitez pas à en parler à un ami, un membre de la famille ou un professionnel de la santé mentale, ou à utiliser les ressources psychosociales de votre région.

La gestion du stress et des émotions est essentielle pour prendre soin de soi.

