



QUESTION DE SANTÉ

BULLETIN TRIMESTRIEL SUR DES PRÉOCCUPATIONS DE MIEUX-ÊTRE

Cette période des fêtes sera-t-elle la plus heureuse ?

Diane et Claude sont un des nombreux couples canadiens touchés par la récession. Claude a perdu son poste de cadre en février et, depuis, travaille à titre de consultant à temps partiel. Cette année, le revenu de Claude s'élèvera à moins d'un tiers de ses gains de l'année dernière. Ce n'est donc par surprenant que Diane et Claude se demandent comment, avec leurs trois adolescents, ils vont réussir à célébrer la période des fêtes avec un budget aussi restreint.

Nicole, une infirmière de Régina récemment arrivée à Toronto, n'aura pas suffisamment de jours de congé pour visiter sa famille. Elle sera éloignée de ses parents et amis durant la période des fêtes. Nicole est déprimée puisqu'elle associe cette période à de chaleureuses réunions familiales.

Toutefois, pour Hélène et Pierre, ces réunions familiales sont une source de tension. Ils doivent conduire pendant deux heures pour être présents au brunch chez les parents de Pierre. Ils doivent alors se rendre chez la mère d'Hélène pour dîner, deux heures de route supplémentaires. Hélène et Pierre sont irrités par les heures de route, le va et vient précipité et le fait que ni l'un ni l'autre n'est à l'aise avec les beaux-parents.

Bien que nous n'ayons pas tous un scénario de ce genre, très peu de gens sont à l'abri d'une certaine déprime durant le temps des fêtes. Plusieurs hommes et femmes se retrouveront, à un moment ou l'autre de leur vie, dans une situation qui attristera cette période de festivités. Certains se priveront du plaisir de cette période en s'attardant sur les aspects négatifs du temps des fêtes plutôt que sur les aspects positifs. D'autres, accablés par des préparations interminables, ne s'amuseront pas. D'autres encore, gâteront leur plaisir en faisant les abus communs à cette période spéciale : trop manger, trop boire, trop dépenser.

Ces hommes et ces femmes tendent à oublier qu'ils n'ont pas à être victimes de cette dépression du temps des fêtes. Une fois

admise, la dépression peut être une émotion utile. De fait, la dépression du temps des fêtes pourrait stimuler l'action durant les semaines qui précèdent Noël, le Nouvel An et Hanukkah. Il est cependant important de cesser de penser aux choses que nous ne pouvons changer et de nous concentrer sur celles que nous pouvons changer.

Par exemple, Diane et Claude seront certainement déprimés s'ils décident de s'attarder sur l'avoir des autres par rapport au leur. Bien que ce soit difficile, ils peuvent éviter cette attitude négative en se concentrant sur les nombreuses façons de célébrer à peu de frais. Ils pourraient même se rendre compte qu'une vision moins matérialiste de la période des fêtes est plus satisfaisante et significative.

Nicole peut réprimer sa nostalgie des fêtes traditionnelles pour envisager l'aventure de passer seule cette période des fêtes. Elle pourrait alors songer à organiser une réunion pour ses voisins ou collègues de travail ou aider ceux qui sont moins fortunés.

Bien que le rituel des fêtes de famille peut être agréable et renforcer les sentiments d'affection, il est important que Nicole réalise que ce n'est pas la seule façon de célébrer les fêtes. Comme l'affirme le Dr Wayne W. Dyer, psychologue, dans son livre *Pulling Your Own String*, «il est impossible de progresser et de croître si nous faisons toujours les choses de la même façon». Qu'ils le sachent ou non, Hélène et Pierre se laissent contrôler par les attentes des autres. Ils ont le choix. Cette année, ils pourraient peut-être instituer leur propre tradition en célébrant cette journée spéciale chez eux, en s'appréciant l'un l'autre ou peut-être en recevant des amis avec lesquels ils s'entendent bien. Hélène et Pierre pourraient atténuer la déception de leurs parents en les visitant à un autre moment déterminé à l'avance.

Songeons maintenant à nos autres exemples... à ceux qui ont une attitude négative durant le temps des fêtes ; à ceux qui rendent cette période difficile et fatigante ; à ceux qui font des abus. Savez-vous que ces personnes sont victimes d'elles-mêmes ? Malheureusement, plusieurs l'ignorent complètement.

Nous pouvons faire beaucoup de choses pour être heureux durant la période des fêtes qui approche. Voici quelques idées :

1. Développer une attitude positive envers cette période. Nous tendons souvent à nous concentrer sur les aspects négatifs, comme la propagande commerciale, les foules dans les centres d'achat et les corvées interminables. Cette année, essayons de voir la magie de cette belle période. Quelles que soient nos croyances religieuses, nous pouvons apprécier la musique, les lumières et les décorations dans les vitrines des magasins. N'oublions pas que c'est le bon temps de s'amuser.
2. Analyser nos besoins. Nous agissons généralement de la même façon d'une période des fêtes à l'autre, sans égard à notre situation actuelle. Si nous avons eu beaucoup de tension au travail, cette période serait peut-être tout indiquée pour prendre des vacances en famille ou pour nous reposer à la maison. Si la tension est le résultat d'un divorce, d'une déception professionnelle ou d'un trouble de santé, nous pourrions décider de ne pas célébrer de la façon usuelle et de faire de cette période de célébration une période de réflexion. Nous avons tous entendu l'expression «ne reste pas là à rien faire». Dans leur livre *Life Balance*, Linda et Richard Eyre suggèrent qu'à certains moments nous devrions nous dire : «Reste donc là à ne rien faire !» Nous pourrions bénéficier d'une forme de stimulation spirituelle en lisant quelques livres éloquentes ou même en visitant un centre de conditionnement physique.
3. Ne pas tout faire soi-même. Si nous sommes de ceux qui retirent très peu de plaisir durant la période des fêtes parce que nous sommes accablés de travail, n'attendons pas que les choses changent. Prenons la situation en main et déléguons des tâches aux membres de notre famille. Nous recevons un groupe d'amis et de parents à un dîner des fêtes ? Pourquoi ne pas faire cuire la dinde et demander aux invités d'apporter les plats d'accompagnement ? Une personne pourrait apporter les hors-d'œuvre, une autre les légumes, une autre le dessert. Et pourquoi pas un buffet au lieu d'un dîner chaud ? Les invités pourraient se servir eux-mêmes...
4. Contrôler nos dépenses. Pour les familles qui doivent respecter un budget, la solution pour ce qui est des cadeaux des fêtes serait de piger un nom. Chaque personne achète et reçoit ainsi un seul cadeau. C'est aussi beaucoup plus amusant puisqu'il existe un élément de surprise. Il faut toutefois respecter les règles du jeu. Si une limite est fixée pour le coût, il ne faut pas succomber à la tentation de dépenser plus. Ceux qui veulent offrir un cadeau plus dispendieux peuvent le faire lors d'une autre occasion comme la St-Valentin ou un anniversaire.
5. Ne pas abuser de la nourriture ou de l'alcool. La ronde des soirées des fêtes est particulièrement difficile pour ceux qui récupèrent d'une toxicomanie. Si c'est votre cas et que vous croyez que vous ne pourrez pas résister à la tentation, refusez poliment les invitations. Il ne s'agit pas toutefois de vous ennuyer. Pourquoi ne pas organiser votre propre petite soirée et y inviter vos proches ? Vous pourriez servir des aliments nourrissants et appétissants mais faibles en calories ainsi que des boissons non alcoolisées.
6. Aider les autres. Les conseillers recommandent souvent aux personnes déprimées ou isolées durant cette période de l'année d'aider ceux qui sont moins fortunés. Un couple dont le commerce a été durement touché durant cette difficile période économique a pu oublier ses déboires en servant un dîner des fêtes aux sans-abri. La plupart d'entre nous connaissons au moins une personne âgée ou confinée dans une maison de convalescence.
7. Quand un rituel des fêtes devient une corvée, savoir le reconnaître. Nos plus beaux souvenirs sont peut-être la décoration de l'arbre de Noël avec nos enfants quand ils étaient petits. Maintenant qu'ils sont adolescents, obtenir leur aide pourrait causer beaucoup de tracas. Il faut donc reconnaître que les temps ont changé et que notre famille ne trouve plus de plaisir dans ce rituel. Pourquoi ne pas installer plutôt quelques lumières ou décorations et oublier l'arbre, du moins pour cette année ? Qui sait, la tradition de la décoration du sapin pourrait bien être de nouveau en demande l'année prochaine !
8. Être réaliste. Demandons-nous si nous n'attendons pas trop de la période des fêtes ? Nous devons tous apprendre à accepter la réalité - la perfection n'est pas de ce monde. Les célébrations du temps des fêtes sont rarement telles qu'illustrées dans les revues. Si nos attentes sont déraisonnables, nous serons déçus et malheureux. Même si la période des fêtes n'est pas parfaite, nous pouvons quand même avoir de beaux souvenirs. Retenons ces suggestions pour passer nos plus belles fêtes !

Si vous voulez obtenir des renseignements sur les sujets traités dans ce bulletin ou si vous désirez parler d'une situation qui vous préoccupe, nous vous invitons à communiquer avec un conseiller du PAE pour obtenir une consultation téléphonique ou du counselling en personne.

Tout contact entre vous et votre conseiller est absolument confidentiel.

EN FRANÇAIS 1 800 361-5676
EN ANGLAIS 1 800 387-4765
RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX
1 888 814-1328