



**Canadian Mental  
Health Association**  
Champlain East  
*Mental health for all*

**Association canadienne  
pour la santé mentale**  
Champlain Est  
*La santé mentale pour tous*

329 rue Pitt Street  
Cornwall, ON K6J 3R1  
Tel 613-933-5845  
1-800-493-8271  
Fax 613-936-2323  
cmha-east.on.ca  
acsm-est.on.ca

Soumis par: L'Association canadienne pour la santé mentale Champlain Est

## **Conseils pour le temps des Fêtes**

La magie des Fêtes. Elle semble réelle pour la plupart des gens. Cependant, chacun est différent. Beaucoup trouvent cette période de l'année stimulante, car ils aiment décorer leur maison, passer plus de temps avec leur famille et leurs amis, acheter les cadeaux parfaits et anticiper les célébrations à venir. Cependant, certaines personnes peuvent trouver cette période stressante et se demander comment faire face aux dépenses supplémentaires que ces célébrations peuvent entraîner. D'autres peuvent être confronté à des difficultés personnelles ou à un stress familial dont ils doivent tenir compte pour préserver leur santé mentale. Cet article vise à fournir quelques conseils pour rendre cette période de l'année un peu plus facile pour nous tous.

Tout d'abord, voici quelques idées pour faire plaisir à vos amis, votre famille, vos voisins ou d'autres personnes qui vous sont chères sans vous ruiner.

### **Créer des cadeaux faits maison**

Vous pouvez créer des cadeaux personnalisés en cuisinant, en bricolant ou en fabriquant quelque chose grâce à vos compétences spécifiques, comme le tricot, la peinture, la pâtisserie, le dessin, la couture, etc.

### **Offrir du temps en cadeau**

Vous pouvez proposer de garder le bébé ou les jeunes enfants de quelqu'un, de surveiller sa maison ou de prendre soin de son animal domestique pendant son absence. Vous pouvez également créer et proposer un carnet de coupons pour des services tels que des repas faits maison, des massages ou de l'aide pour un projet ou des tâches ménagères.

### **Offrir des cadeaux de groupe**

Au lieu d'acheter un cadeau pour chaque personne du groupe, organisez un « Secret Santa » ou un autre échange de cadeaux où chaque personne contribue à un coût modique pour offrir un cadeau à une seule autre personne, souvent avec un prix maximum fixé.

Une autre façon de rendre la période des Fêtes un peu plus facile consiste à mettre en place certaines conditions qui peuvent aider à réduire le stress que peuvent engendrer les réunions familiales et entre amis. Voici quelques suggestions :

### **Fixer des limites**

Vous pourriez ressentir la pression de vouloir satisfaire tout le monde et de vous assurer que les autres s'amusez suffisamment, surtout si vous êtes l'hôte d'une réunion. Cela peut être très



**Canadian Mental  
Health Association**  
Champlain East  
*Mental health for all*

**Association canadienne  
pour la santé mentale**  
Champlain Est  
*La santé mentale pour tous*

329 rue Pitt Street  
Cornwall, ON K6J 3R1  
Tel 613-933-5845  
1-800-493-8271  
Fax 613-936-2323  
cmha-east.on.ca  
acsm-est.on.ca

stressant. Vous pouvez même demander à quelqu'un d'autre d'organiser la réunion cette année. Si vous savez que certains sujets peuvent créer des tensions, soyez aimable et clair quant aux limites et aux attentes. Établissez des règles concernant les sujets à éviter dans les discussions ou prévoyez à l'avance un moment pour aborder les sujets difficiles.

### **Limitez les choses qui ne sont pas bonnes pour votre santé mentale**

Il peut être tentant de se laisser aller à de nombreux excès, comme manger et boire trop, ou dépenser trop d'argent en décorations et en cadeaux. Les excès peuvent avoir un effet négatif sur votre bien-être. Soyez attentif aux choses qui peuvent vous faire vous sentir bien à court terme, mais qui vous font vous sentir moins bien à long terme. Identifiez vos pièges personnels et trouvez des moyens de les limiter.

Les périodes des Fêtes peuvent être semées de défis et de situations stressantes qui peuvent nuire à notre santé mentale. Essayez l'une ou plusieurs des astuces que je vous ai données pour voir si elles peuvent vous aider à améliorer votre bien-être. Essayez de simplifier les choses autant que possible et prenez bien soin de vous.

### **AVEZ-VOUS BESOIN D'AIDE ?**

Composez ou textez le 2-1-1 pour bénéficier d'un service gratuit et confidentiel qui met facilement les gens en contact avec les aides sociales et communautaires essentielles dont ils ont besoin.

**Si vous pensez au suicide, composez le 9-8-8, une ligne d'urgence pour la santé mentale et la prévention du suicide.**

*Les informations fournies ne remplacent pas les conseils d'un professionnel. Si vous avez besoin de conseils, veuillez consulter un professionnel de la santé qualifiée. Pour de plus amples informations ou si vous souhaitez accéder à nos services à l'ACSM, veuillez appeler le 1-800-493-8271 ou consulter notre site web à l'adresse [www.cmha-east.on.ca](http://www.cmha-east.on.ca).*