

Gérer le stress des célébrations pendant la pandémie de COVID-19

Source: [Croix-Rouge Canadienne](#)

Alors que diverses fêtes approchent à grands pas, plusieurs y voient une occasion de réjouissance, mais d'autres appréhendent plutôt une période éprouvante, particulièrement en contexte de pandémie de COVID-19.

Pour certains, l'heure sera à la célébration, aux activités familiales et aux tablées festives. Pour d'autres, cette période peut être synonyme de solitude, d'isolement et de séparation, surtout avec la situation mondiale actuelle. Selon les directives de certaines autorités sanitaires, les rassemblements en famille risquent d'être impossibles cette année; malgré la déception que cette situation peut engendrer, il est important de respecter ces protocoles. Peu importe comment la situation évolue, les célébrations seront bien différentes cette année, ce qui pourrait affecter la population de différentes façons.

Nous avons compilé sur notre site web toute une gamme de ressources, de renseignements et de conseils de prévention relatifs à la COVID-19 pour vous aider, vous et vos proches, à rester en sécurité pendant la pandémie. Le stress est déjà élevé en raison du contexte actuel, alors la pression entourant certaines fêtes risque de nuire au bien-être et à la santé mentale de plusieurs.

Par exemple, de nombreuses familles profitent habituellement de l'Action de grâce pour se rassembler. Cette année toutefois, beaucoup doivent rester à la maison en raison des restrictions. De plus, la situation peut entraîner un sentiment de solitude accru chez certains, même lorsqu'ils sont en compagnie de leurs proches.

À l'Halloween, les enfants se réjouissent à l'idée de se costumer et de faire le tour du voisinage en quête de friandises. Malheureusement, c'est bien peu probable cette année. Mais heureusement, nous avons rassemblé quelques trucs pour fêter l'Halloween différemment en contexte de COVID-19.

Particulièrement en période de pandémie, beaucoup de Canadiennes et de Canadiens se sentiront isolés et tristes en cette période de célébrations.

Quoi faire? En période de stress, prenez soin de vous. Il suffit parfois de petits gestes simples, mais positifs, pour vous remonter le moral et retrouver un sentiment de maîtrise sur votre vie.

Comment prendre soin de soi

- Comprenez ce qui vous cause du stress et soyez à l'écoute de vos émotions.
- Soyez patient avec vous-même et votre entourage. Les émotions peuvent prendre du temps à gérer.
- Apprenez à gérer vos réactions aux situations difficiles.

- Concentrez-vous sur les choses que vous pouvez changer.

Pour mieux maîtriser votre stress, il peut également être utile de participer à diverses activités ou d'essayer des techniques de relaxation. Voici quelques exemples d'activités et de techniques éprouvées :

- Passe-temps : Découvrez un nouveau passe-temps ou participez à une activité que vous appréciez particulièrement.
- Activité physique : En plus de vous aider à gérer votre stress, l'activité physique a des bienfaits inégalés sur votre santé et votre bien-être.
- Yoga, méditation, exercices de respiration : Toutes ces techniques sont très efficaces pour améliorer la gestion du stress.
- Visualisation : Les techniques de visualisation développent votre capacité à générer des images mentales positives.
- Massothérapie : Il existe plusieurs types de massages, dont certains qui visent particulièrement la détente.

Quelques conseils :

- Poursuivez votre routine habituelle et faites des activités que vous aimez.
- Surveillez votre alimentation, reposez-vous et faites de l'exercice physique si vous le pouvez.
- Acceptez l'aide qu'on vous offre.
- Accordez-vous une période de deuil et de tristesse.
- Progressez à petits pas.
- Renseignez-vous sur les moyens qui peuvent vous aider à vous relever d'une crise.

Après une situation d'urgence ou une catastrophe, une personne peut être en proie à toutes sortes de réactions et d'émotions fortes allant de la confusion à la peur. Si votre niveau de stress vous empêche de fonctionner normalement et que ces symptômes persistent plus de quelques semaines, demandez de l'aide. Vous pourriez entre autres vous adresser à un établissement de santé local ou communiquer avec une ligne de soutien téléphonique.

Rappelez-vous que vous n'êtes pas seuls en cette période difficile. N'hésitez pas à vous tourner vers les membres de votre famille, vos amis, vos collègues, votre superviseur ou n'importe quel dirigeant de l'entreprise : nous sommes là pour vous aider. Vous pouvez aussi vous adresser à votre fournisseur du Programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF).

Canada :

- Composez le 1 877 847-4525
- Courriel : support@resourcesforyourlife.com
- Visitez le site <http://ca.resourcesforyourlife.com> CODE : BMWeCare
- Téléchargez l'application ICONNECT YOU dans l'App Store ou dans Google Play.
MOT DE PASSE : 149301

États-Unis :

- Composez le 1 800 466-8282

- Code d'accès : 8282
- Consultez le www.AlternativesEAP.com
- Téléchargez l'application Alternative EAP dans l'App Store ou dans Google Play

Si vous êtes en détresse, composez immédiatement le 9-1-1.