

Le changement et les fêtes de fin d'année

Pour de nombreuses personnes, les fêtes de fin d'année rappellent à quel point la vie a changé au cours de l'année écoulée. La naissance d'un enfant, la perte d'un être cher ou le déménagement d'un membre de la famille dans une autre ville ne sont que quelques-uns des événements de la vie qui peuvent avoir un impact sur les rassemblements ou les traditions de vacances. Même les changements positifs peuvent perturber les attentes des fêtes, entraînant des sentiments de tristesse, de chagrin ou de déception.

Si vous avez du mal à changer pendant les fêtes de fin d'année, ces suggestions peuvent vous aider :

- ▶ **Soyez en harmonie avec vos sentiments.** Il est tout à fait normal de se sentir triste parce qu'un être cher ne peut pas rentrer à la maison pour les vacances ou de pleurer une personne proche qui est décédée. Partager ces sentiments, par exemple en disant « Ta grand-mère me manque beaucoup cette année », peut vous aider à faire face à la situation.
- ▶ **Appréciez ce que vous avez.** Concentrez-vous sur ce que vous pouvez faire pendant les fêtes de fin d'année plutôt que sur ce que vous ne pouvez pas faire. Par exemple, si vous ne pouvez pas voyager pour voir votre famille cette année, faites en sorte de profiter des moments joyeux avec vos amis ou votre famille proche.
- ▶ **Suivez le courant.** Il peut être décevant d'apprendre qu'un ami ou un membre de la famille a décidé d'annuler une réunion de vacances ou de mettre fin à une tradition particulière. Cependant, il est important de soutenir sa décision, en particulier si elle est due à un changement de vie important.



- ▶ **Maintenez votre routine quotidienne.** Les changements dans les habitudes alimentaires, le sommeil et l'exercice physique peuvent rendre plus difficile la gestion de votre bien-être émotionnel et physique. Il est particulièrement important de respecter un horaire régulier si vous avez de jeunes enfants.
- ▶ **Prenez soin de vous.** Si vous vous sentez dépassé, faites une pause en méditant, en lisant un livre ou en vous promenant. Essayez de ne pas vous surmener en prenant trop d'engagements.
- ▶ **Planifiez l'année prochaine.** Si une tradition bien-aimée a pris fin, envisagez d'en créer une nouvelle. Discutez avec votre famille ou vos amis du type de réunion ou de célébration qu'ils souhaiteraient organiser. N'oubliez pas que les traditions de vacances sont plus efficaces lorsqu'elles sont amusantes pour tout le monde, y compris pour vous !

Vous vous sentez stressé ou triste à l'approche des fêtes ? LifeMatters peut vous aider. Nous sommes disponibles 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, y compris les jours fériés.

Appelez **LifeMatters®** gratuitement à toute heure.
1-800-634-6433

Une assistance avec la vie, le travail, la famille et le bien-être
mylifematters.com • 24/7/365

Appelez en PCV le **262-574-2509** si vous êtes hors de l'Amérique du nord.

Des services ATS 711 et de traduction son disponibles.

Source : Life Advantage

