

# Lumière sur la Sécurité



*Un guide d'information pour les clients et employés de Securitas Canada*

Securitas Canada, décembre 2016

## Comment gérer le stress de la saison des fêtes



*C'est à nouveau le temps des fêtes! Parfois il semble que ces vacances arrivent de plus en plus tôt chaque année. Alors que novembre fait place à décembre et que les besoins personnels et les responsabilités professionnelles doivent s'équilibrer, tout en essayant d'honorer les obligations familiales et les exigences festives, cette période entre l'Action de grâce et le début de la nouvelle année peut ressembler à tout sauf au moment le plus merveilleux de l'année.*

### *Comment gérer le stress de la saison des fêtes*

Bien qu'il puisse être impossible de passer des fêtes absolument sans complications, les simples stratégies et conseils suivants ne manqueront pas de vous aider à passer des fêtes moins stressantes. Par conséquent, avant que vous en ayez beaucoup trop sur les bras (littéralement et figurativement), prenez le temps de lire les conseils ci-dessous, et faites de votre mieux pour garder le contrôle du chaos de la saison des fêtes.

### *Faites une liste et vérifiez-la par deux fois*

Une des façons les plus faciles de réduire le stress des fêtes de fin d'année est de s'organiser. Plus vous vous y prenez tôt, le mieux vous vous sentirez. Faites une liste des tâches à accomplir et des événements auxquels assister. Songez ensuite à la façon de simplifier, voire d'éliminer une ou plusieurs d'entre elles. En enlevant de votre liste une seule tâche ou un seul événement pourra vous aider à rester dans le bon esprit.

Une autre façon de s'organiser est de réserver certains jours pour magasiner, cuisiner et pour rendre visite à la famille et aux amis. Accordez un temps suffisant pour accomplir vos tâches, et n'hésitez pas à demander un coup de main, ou deux, au besoin. Faites des listes de magasinage spécifiques pour les aliments et les cadeaux. Cela vous aidera à éviter les précipitations de dernière minute pour acheter les articles oubliés et vous aidera à vous concentrer.

Une liste peut aussi aider à réduire le stress financier et à respecter votre budget. Décidez de la somme que vous pouvez dépenser et ne revenez pas sur votre décision. Souvenez-vous de faire des économies si vous pouvez. Pensez à des cadeaux faits maison au lieu de les acheter en magasin. Au lieu de décorer toutes les pièces, peut-être ne devriez-vous n'en décorer qu'une seule.

### *Ne vous laissez pas abattre*

Fixez des attentes réalistes. Aucune célébration des fêtes n'est parfaite. Soyez flexible et ouvert à la création de nouvelles traditions. Apprendre à dire non vous aidera à garder le stress à distance. À force d'accepter toutes les invitations et les requêtes, on peut finir par se sentir amer et dépassé par les événements. Choisissez où vous désirez dépenser votre temps et votre énergie.

Certains d'entre nous pourront se sentir stressés d'avoir tellement à accomplir au cours des fêtes. D'autres pourront se sentir stressés d'en avoir si peu. Si vous ne pouvez pas passer du temps en famille, tendez la main. Appelez un ami proche ou un parent, rassemblez-vous avec des amis, ou joignez-vous à des événements sociaux publics.

Enfin, conservez des habitudes saines qui vous aideront à contrôler le stress des fêtes. Reposez-vous suffisamment, mangez sainement et faites de l'exercice dès que vous le pouvez. Ensuite, si vous décidez de vous faire plaisir avec votre gâterie des fêtes préférée, profitez-en pleinement.

## Répandez la bonne humeur

Les fêtes de fin d'année ne devraient pas avoir d'effet néfaste sur votre santé et bien-être.

- Surveillez les engagements et les dépenses excessives
- Équilibrez le travail, les divertissements et la maison
- Obtenez le soutien de votre famille et de vos amis
- Exercez-vous à organiser votre temps
- Gardez la bonne humeur et soyez décontracté

Le contrôle de votre stress peut vous aider à passer des fêtes joyeuses et heureuses. Profitez de chaque moment, bon ou mauvais, avec le sourire.

## Soyez résolu à contrôler votre stress

Cette année, pourquoi ne prendriez-vous pas la résolution de contrôler votre stress même après la période des fêtes? Une façon simple pour réduire la tension dans votre esprit et votre corps est de respirer profondément. Vous pouvez pratiquer cette forme de relaxation chez vous en suivant les étapes suivantes :

1. Asseyez-vous dans une position confortable, de préférence avec vos pieds par terre et vos mains sur vos genoux.
2. Fermez les yeux si vous êtes dans un environnement qui vous permet de le faire en toute sûreté, chez vous par exemple.
3. Imaginez-vous dans un endroit paisible, allongé sur une plage calme ou en randonnée dans la montagne, et gardez cette scène en tête.
4. Inspirez et expirez. Concentrez-vous sur une respiration lente et profonde.
5. Continuez à respirer lentement pendant au moins 10 minutes.

Essayez de pratiquer cette technique au début et à la fin de votre journée, et décidez d'être une personne plus saine et heureuse en 2017. Le but de ces stratégies n'est pas de vous procurer un traitement ou des avis médicaux. Consultez toujours votre prestataire de soins médicaux avant de prendre part à des changements de comportement ou de style de vie.