

Le temps des fêtes et la santé mentale : après tout il est important d'être doux avec soi-même

Le temps des fêtes est une période remplie de joie, de partage, de moments en famille et d'amour. Cela étant dit, le temps des fêtes est également associé au stress, à l'anxiété, la déception et la solitude. Les attentes et les stéréotypes entourant le temps des fêtes dans notre société font que nous nous poussons à offrir la perfection, l'abondance et à projeter une certaine image de famille parfaite et idéale. Enfin, à la longue cette pression peut devenir très accaparante et nuire à notre bien-être tant mental que physique.

Malgré le fait que plusieurs familles cherchent à adopter des valeurs humaines et à s'éloigner de l'image de surconsommation du temps des fêtes, cette période de l'année demeure tout de même exigeante et peut aussi augmenter la vulnérabilité de certains d'entre nous. Par exemple, pour les gens qui vivent la perte d'un être cher ou d'un être aimé, qui vivent des problèmes financiers ou qui font face à des conflits familiaux, la pression est encore plus grande et accaparante.

Que faire pour préserver notre bien-être durant le temps des fêtes ?

Voici quelques conseils pratiques tirés de la rubrique *En équilibre* :

1) S'occuper de ses inquiétudes financières :

Il est important de se montrer réaliste et de

réfléchir à ce qui contribue à augmenter la pression financière sur nos portefeuilles. **Définir un budget et s'y tenir est la clé.** Éviter de planifier ou acheter de façon impulsive aura encore plus de répercussions dans les mois qui suivront la période des fêtes.

Les cadeaux, les invitations, les soirées, les sorties, etc. ont un coût important. Il est possible par exemple de rechercher les magasins de liquidation, de réduire le nombre de cadeaux en proposant à sa famille de faire un échange de cadeaux entre adultes où chacun achète seulement un cadeau, d'indiquer que des cadeaux seront offerts seulement aux enfants, de confectionner soit même ses cadeaux.

Il est également possible de se réunir et d'être entouré en réalisant des soupers et des soirées à la maison de type « potluck », d'identifier les activités de quartiers à prix modiques ou gratuites, etc.



2) Faire face à la solitude : Il y a plusieurs moyens d'être entouré lorsqu'on ressent un sentiment de solitude ou d'isolement au cours de cette période de l'année. Même si ce n'est pas d'être entouré de l'être aimé ou de sa famille, il est possible de :

- ✓ Tenter de rester connecté avec ses amis ou sa famille lorsque c'est possible. Un petit appel, une connexion skype, un courriel, un message texte. La technologie d'aujourd'hui permet plus que jamais de rester en contact avec les personnes éloignées.
- ✓ Faire du bénévolat. Différents organismes ont besoin d'aide et de soutien. Par moment, lorsque les émotions sont difficiles à vivre, contribuer à aider les autres et offrir à son prochain peut générer un sentiment d'accomplissement et de fierté.



- ✓ Aller à des activités communautaires. Faire les marchés de Noël, assister à la messe de minuit, aller voir une chorale, etc. Sortir et s'immerger dans les traditions en laissant les appréhensions de côté et en adoptant une attitude non-jugeante pour soi et les autres peut aider à réduire le sentiment de solitude.
- ✓ Prévoir à l'avance ce qui sera fait le jour de Noël peut diminuer les sentiments dépressifs et anxieux qui pourraient se pointer inopinément. Même si on est seul, on peut se faire plaisir lors de cette journée.
- ✓ Téléphoner à une ligne d'écoute. Parfois le temps des fêtes peut susciter un sentiment prenant de désespoir. Si vous entretenez des idées noires et que le sentiment de solitude se fait trop lourd, n'hésitez pas à téléphoner à des organismes comme TEL AIDE (514-935-1101) ou SUICIDE ACTION (514-723-4030).

3) Gérer les tensions familiales : La famille et les problèmes relationnels sont à eux seuls d'importants déclencheurs de l'anxiété associés à Noël. Par exemple, les familles séparées ou la présence de conflits non résolus au sein d'une famille contribuent à augmenter le stress.

- ✓ Se donner des objectifs personnels plutôt que d'avoir des attentes irréalistes face aux autres. Lorsque l'on appréhende une situation sociale avec un membre de notre famille qui peut se montrer difficile, il peut être aidant de se donner un objectif personnel sur lequel on a le contrôle. Par exemple, on peut exprimer ses besoins, mettre ses limites ou exprimer une émotion négative de manière constructive.
- ✓ Identifier et éviter les éléments potentiellement déclencheurs des crises familiales. Dans certains cas, lorsqu'ils sont amenés par un membre de notre famille, il

est possible d'essayer d'utiliser *l'approche de disque égratigné* en répétant le plus calmement possible : « Nous en reparlerons une autre journée » ou « Mettons nos différents de côté pour aujourd'hui pour que l'on puisse célébrer tous ensemble ».

- ✓ Utiliser des techniques de communication non violentes dans le cas d'un conflit : Parler au «je» et exprimer nos émotions peut être une bonne manière de réguler un conflit familial. N'hésitez pas à vous donner de l'espace pour réfléchir si vous vous sentez envahi d'émotions difficile à gérer. Lorsque les émotions sont trop intenses, il peut être préférable de se retirer le temps nécessaire avant de régler le conflit.

- ✓ Mettre ses enfants de l'avant. Pour ceux qui ont des enfants, il s'agit de concevoir cette journée pour les enfants et de les protéger des conflits « d'adultes » en déployant notre énergie sur ce qui peut rendre nos enfants heureux au cours de cette journée.

4) Approcher les fêtes en santé et avec de saines habitudes de vie : À la base une grande partie du stress de la période des fêtes peut être gérée en adoptant de saines habitudes de vie : bien manger, faire de l'exercice physique, être actif et avoir une bonne hygiène de sommeil nous prépare à affronter le tumulte de ces deux semaines. Aussi, boire avec modération contribue à réduire les risques d'empirer une situation. »

Ressource

Andrea Warnick consultation

Si vous êtes une personne qui a tendance à en prendre un peu trop sur ses épaules et vous vous sentez comme si vous ne pouvez pas refuser ce que les gens vous imposent, nous vous invitons à aller voir la page web de Andrea Warnick. Celle-ci rédige des infographies sur divers thèmes que vous trouverez sans doute très intéressants. Entre autres, celle-ci présente un guide complet qui explique en détail les différentes façons dire « non » pour notre bien-être. Enfin, vous pouvez également aller suivre ses réseaux sociaux.

Site web : <https://andreawarnick.com>

Page Facebook : <https://www.facebook.com/andrea.warnick.consulting>





Recette simple

Bûche de Noël au chocolat

Voici une délicieuse recette de bûche de Noël au chocolat qui épatera la visite !

Ingrédients :

Ganache

- 180 ml (3/4 tasse) de crème 35%
- 170 g (6 oz) de chocolat noir, haché grossièrement
- 30 ml (2 c. à soupe) de liqueur à l'orange (facultatif)

Gâteau

- 150 g (1 tasse) de farine tout usage non blanchie
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre à pâte
- 4 œufs
- 210 g (1 tasse) de sucre
- 10 ml (2 c. à thé) d'extrait de vanille
- 40 g (3 c. à soupe) de beurre, fondu et tempéré

Glaçage

- 260 g (2 tasses) de sucre en poudre
- 25 g (1/4 tasse) de cacao
- 225g (1 tasse) de beurre non salé, ramolli
- 15 à 30 ml (1 à 2 c. à soupe) de crème 35%

Préparation :

Ganache

1. Dans une petite casserole à feu doux, chauffer la crème jusqu'à ce qu'elle commence à mijoter. Retirer du feu. Ajouter le chocolat et remuer jusqu'à ce qu'il soit fondu. Laisser refroidir au réfrigérateur 1 heure. Ne pas la laisser figer.
2. Fouetter au batteur électrique jusqu'à ce qu'elle soit facile à tartiner.

Gâteau

3. Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F). Beurrer un moule de 38 x 25 cm (15 x 10 po) et tapisser d'un papier parchemin beurré. Laisser dépasser le papier de chaque côté pour faciliter le démoulage.
4. Dans un bol, tamiser la farine et la poudre à pâte. Réserver.
5. Dans un autre bol, fouetter les œufs au batteur électrique en ajoutant le sucre graduellement. Ajouter la vanille. Fouetter jusqu'à ce que le mélange épaississe et pâlisse, soit environ 5 minutes.
6. Incorporer délicatement les ingrédients secs au mélange d'œufs. Ajouter le beurre en filet. Répartir la pâte dans le moule en prenant soin d'égaliser la surface.
7. Cuire au four 12 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dents inséré au centre du gâteau en ressorte propre.
8. À la sortie du four, saupoudrer une feuille de papier parchemin de sucre et y renverser le gâteau. Retirer le papier parchemin qui a servi à la cuisson. Rouler le gâteau dans le papier (à partir de sa partie étroite) sur toute sa longueur. Laisser refroidir.

Glaçage

9. Dans un bol, tamiser le sucre en poudre et le cacao.
10. Dans un autre bol, battre le beurre au batteur électrique jusqu'à l'obtention d'un mélange crémeux. Ajouter le mélange de sucre en poudre graduellement et terminer avec la crème. Réserver.
11. Dérouler le gâteau. Tartiner la ganache sur toute la surface du gâteau. Rouler le gâteau. Découper une extrémité de la bûche à la diagonale en partant de rien jusqu'à 2,5 cm (1 po) d'épaisseur. Fixer ce morceau (noeud) sur le dessus de la bûche avec un peu de glaçage. Étendre le reste du glaçage sur toute la surface de la bûche.
12. Conserver au réfrigérateur. Laisser tempérer 30 minutes avant de servir.

Bon appétit!

S.P.

Bibliographie

Clinique de psychologie En Équilibre (2021). *Le stress du temps des fêtes : essayer de se préserver*. [Site web]. Repéré à <https://psyenequilibre.com/stress-temps-fetes/>

Ricardo Cuisine (2021). *Buche de Noël au chocolat*. [Site web]. Repéré à <https://www.ricardocuisine.com/recettes/3195-buche-de-noel-au-chocolat>