

Bulletin mensuel

du Programme d'aide aux employé-e-s et à la famille (PAEF)



Centre Labelle Centre

Évaluation et intervention psychosociale
Psychosocial assessment and intervention

Téléphone : 705-335-5588

centrelabellecentre@uhearst.ca

Noël en période de pandémie

La pandémie de la COVID-19 nous a forcés à faire de nombreux changements depuis plusieurs mois. Ces changements affectent les individus, les communautés ainsi que le monde entier. Dans le but de protéger la population, des règles sanitaires ont été mises en place afin de minimiser la propagation du virus. Cependant, avec l'arrivée de la saison des fêtes, ces règles affectent nos plans habituels. Les soupers familiaux et les multiples rassemblements du temps des fêtes sont maintenant remis en question.

Comment gérer cette situation anormale et tout le stress qu'elle génère, nous qui étions déjà possiblement stressés par la pandémie. Premièrement, il est important de noter qu'il est normal, au quotidien, de vivre un certain stress, car c'est ce qui nous permet entre autres d'être efficaces au travail. De plus, il est

aussi normal que nous réagissions différemment face à des situations stressantes.

Le temps des fêtes dans une période de pandémie est une expérience nouvelle pour tous. Ceci mène à plusieurs questions et incertitudes, dont ce qu'il est sécuritaire de faire. À ce moment-ci, le premier ministre de l'Ontario nous demande de célébrer Noël avec sa famille immédiate seulement et d'évitez les grandes soirées de Fêtes ou les grands soupers de famille pour nous aider à freiner la propagation du virus. Un maximum de 10 personnes à l'intérieur est toujours la recommandation. Nos traditions habituelles, tel qu'aller à la Messe de Minuit, échanger des cadeaux avec la famille élargie et écouter les chorales de Noël devront être repensées et remplacées par des rassemblements intimes ou virtuels. Sera-t-il possible pour nous de vivre tous ces changements dans nos habitudes de vie avec sérénité? En fait, cela peut dépendre en partie de la manière dont nous gérerons notre stress.



« *Le plus gros problème de communication est qu'on n'écoute pas pour comprendre. On écoute pour répondre.* »

- Stephen Covey

Éliminer complètement le stress de nos vies est impossible, il est donc avantageux de trouver des façons de gérer et de vivre positivement avec ce stress. Quelques stratégies simples, mais gagnantes, qui ont démontré leur efficacité sont :

- bien manger,
- avoir des habitudes de sommeil saines,
- trouver un équilibre entre le travail et le temps libre,
- ne pas entreprendre trop de tâches à la fois,
- faire de l'activité physique,
- passer du temps à l'extérieur.

Aussi, l'aspect le plus important est de ne pas avoir peur de parler avec une personne de confiance, dont un ami, un membre de sa famille ou même un conseiller ou une conseillère. Depuis le début de la pandémie, l'ordre professionnel des psychologues et des psychothérapeutes recommande que les rencontres de counselling soient effectuées

en ligne pour protéger le client ou la cliente ainsi que les conseillères et conseillers. Durant cette période de grand stress dû à COVID-19, ces rencontres, notamment en mode Zoom, s'avèrent essentielles pour plusieurs.

Des applications comme Zoom, Facetime ou Discord peuvent être utilisées pour des rencontres sociales. De plus, beaucoup de jeux sont maintenant disponibles en ligne. Jouer au UNO ou au Monopoly en ligne est une bonne façon de passer le temps des fêtes à distance, mais ensemble. De plus, l'application Houseparty regroupe ces deux aspects et offre beaucoup plus de jeux.

Peu importe ce que vous décidez de faire durant le temps des fêtes, nous vous encourageons à être conscient de vos limites et de vos besoins. De ne pas avoir peur d'insister pour que ceux-ci soient respectés. Ceci tout en prenant en considération votre sécurité, ainsi que la sécurité des personnes qui vous entourent.



Recette santé

Tian de légumes à la mozzarella (ratatouille)

Ingrédients :

- 1 courgette
- 4 tomates
- 2 boules de mozzarella (200g)
- 1 gousse d'ail
- Sel
- Poivre
- Filet d'huile d'olive (très petite quantité)
- Quelques feuilles de thym



Préparation :

1. Frotter la gousse d'ail dans le fond et sur les rebords du plat (qui peut aller au four) choisis.
2. Couper la courgette, les tomates et la mozzarella en tranche d'environ ½ centimètre.
3. Placer verticalement dans le plat choisi une tranche de courgette, une des tomates et enfin celle de mozzarella, répéter jusqu'à ce que le plat soit plein ou un manque d'ingrédients.
4. Sur le tout, ajouter l'huile d'olive, le sel et poivre, suivi des feuilles de thym tranchées.
5. Placer au four à 180 pour 40 minutes.

Ressource

Ligne de crise : 1-888-340-3003

Offre un service téléphonique immédiat aux personnes qui vivent de la détresse et souhaitent parler à quelqu'un. Service bilingue jour et nuit, sept jours sur sept, aux personnes qui pourraient être en situation de crise sur le plan de la santé mentale.

