

## Comment s'aider soi-même pendant les fêtes de fin d'année

Vous survivrez aux vacances.

Vous aurez peut-être mal, mais vous survivrez.

- C'est normal de ne pas s'amuser - il se peut que vous ne puissiez pas le faire cette année.
- C'est aussi normal de s'amuser.
- Les réunions de famille peuvent être extrêmement difficiles. Soyez honnêtes les uns envers les autres sur vos sentiments. Asseyez-vous avec votre famille et décidez de ce que vous voulez faire pour les fêtes de fin d'année. N'ayez pas d'attentes trop élevées pour vous-même ou pour la journée. Si vous souhaitez que tout soit comme avant, vous serez déçu.
- Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon de gérer cette journée. Certains voudront suivre les traditions familiales, tandis que d'autres choisiront de les changer. Il peut être utile de faire les choses un peu différemment. Ce que vous choisirez la première année, vous n'êtes pas obligé de le faire la suivante.
- Fixez des limites. Rendez-vous compte que ce ne sera pas facile. Faites des choses qui sont très spéciales et/ou importantes pour vous. Faites du mieux que vous pouvez.
- Une fois que vous avez décidé de la façon dont vous et votre famille allez gérer les fêtes, informez-en vos parents et amis.
- Planifiez les courses à l'avance ou essayez des solutions créatives - essayez de donner en cadeau certains des biens les plus précieux de votre proche, par exemple son livre préféré, un DVD, des outils, des œuvres d'art, des photos, et joignez une note expliquant pourquoi il a été choisi.
- Faites vos achats par la poste; donnez de l'argent comptant ou des chèques; échangez peut-être vos cadeaux plus tard; demandez à d'autres personnes de vous aider à emballer vos cadeaux.

- Achetez une belle bougie et allumez-la chaque jour. Toute la maison semblera plus chaleureuse.

- La cuisson et le nettoyage de la maison peuvent devenir disproportionnés. Si ces corvées sont agréables, allez-y, mais pas au point d'en être fatigué. Si possible, cette année, vous pouvez soit acheter des pâtisseries, soit vous en passer.

- Pour une place vide à table, remplissez l'assiette avec de la verdure, un chérubin ou une bougie.

- Une possibilité pour la première année peut être de visiter des parents, des amis, ou même de partir en vacances. La planification, la préparation des bagages, etc., vous permet de ne pas penser aux vacances et de partager le temps dans un cadre différent et, espérons-le, moins douloureux.

- Comment répondre à "Joyeuses fêtes"? Vous pouvez dire "J'essaierai" ou "Je vous souhaite le meilleur". Il vous viendra à l'esprit de nombreuses réponses que vous ne dites pas.

- Si vous avez l'habitude de dîner chez vous, changez et allez chez des proches ; ou changez l'heure (au lieu de 14 h, mettez 16 h). Servir sous forme de buffet et/ou manger dans une autre pièce peut être utile.

- Essayez d'assister aux services des fêtes à une autre heure et/ou dans un autre lieu de culte.

- S'inquiéter de pleurer est un fardeau supplémentaire. Si vous vous laissez aller à pleurer, vous vous sentirez probablement mieux. Cela ne doit pas gâcher la journée des autres membres de la famille, mais leur offrira la même liberté.

- Envisagez de réduire l'envoi de cartes. Il n'est pas nécessaire d'envoyer des cartes, surtout aux personnes que vous verrez pendant les vacances.

- Faites quelque chose pour quelqu'un d'autre, par exemple en faisant du bénévolat dans une soupe populaire ou en rendant visite à des personnes isolées ou enfermées. Demandez à quelqu'un qui est seul de partager la journée avec votre famille. Apportez votre aide à une famille dans le besoin. Faites un don ou de l'argent au nom de l'être cher.

- Partagez vos préoccupations, vos sentiments, vos appréhensions, etc., à l'approche des fêtes, avec un parent ou un ami. Dites-lui que c'est un moment difficile pour vous. Acceptez leur aide. Vous apprécierez leur amour et leur soutien en cette période.
- Les fêtes de fin d'année amplifient souvent les sentiments de perte d'un être cher. Il est important et naturel de ressentir la tristesse qui en découle. Il n'est pas sain de bloquer ces sentiments. Gardez vivant le souvenir positif de l'être cher.
- N'oubliez pas: "L'anticipation d'une fête est tellement pire que la fête elle-même".