

LE TEMPS DES FÊTES EN PANDÉMIE



Pour la première fois de l'humanité, nous sommes tous exposés au même stresser pour la même période de temps (Lupien, 2020). Comme cette période commence à s'étirer dans le temps, plusieurs comptaient sur le temps de fêtes pour faire le plein d'énergie en côtoyant leur famille. L'interdiction de rassemblements a fait place à une multitude d'émotions, toutes aussi légitimes les unes que les autres.

Le cerveau, un détecteur de menace

Depuis mars, notre cerveau détecte une menace et produit des hormones de stress. Nous sommes donc tous en stress chronique (Lupien, 2020). Personne n'est à l'abri! Aussi, il a été démontré que lorsque nous nous adaptons à un stresser chronique, nous devenons potentiellement plus réactifs à tout autre stresser (Bathnager et Dallman, 1998).

Les 4 facteurs du stress : **Absence de contrôle** (annulation des rassemblements pour Noël). **Imprévisibilité** (évolution de la situation). **Nouveauté** (interdiction pour la première fois de voir nos familles pendant le temps des fêtes). **Menace à l'égo** (se faire reprocher d'être pour ou contre les mesures du gouvernement).

La résistance au stress (encore)

Comme je vous l'ai déjà mentionné dans une autre capsule, nous ne sommes pas tous égaux devant la résistance au stress. Les personnes ayant une faible résistance au stress détectent rapidement les menaces, tandis que celles ayant une forte résistance au stress (20 % des gens) prennent plus de temps pour les détecter. À titre d'exemple, les publicités du gouvernement avec des survivants de la Covid-19 viseraient ce 20 % de la population. Serait-ce un stress inutile pour l'autre 80 % ? (Lupien, 2020)

Le mot clé est *adaptation* : les personnes qui vont accepter de s'adapter sont celles qui vont le mieux se porter à la fin de cette pandémie (Lupien, 2020).

IDÉES POUR PRENDRE SOIN DE SOI PENDANT LE TEMPS DES FÊTES



La nostalgie – à votre compte Netflix!

La nostalgie implique habituellement les souvenirs de l'histoire de vie d'une personne. Elle a une fonction identitaire. On lui a reconnu des bienfaits lorsqu'elle était pairée à des souvenirs agréables.

Il a été démontré que de reVISIONNER des séries ou autres œuvres que nous avons aimé a un effet de réconfort. En effet, il y aurait des effets psychologiques et même physiques (augmentation de la température corporelle).

Il y aurait aussi un effet de sécurité. En effet, regarder une série que nous avons déjà visionnée apporte une certaine prévisibilité. Comme l'imprévisibilité est un facteur de stress et que nous y sommes tous confrontés quotidiennement dans le contexte actuel, cette activité peut nous faire un grand bien (Kevin Gaudreault, psychologue, 2020).



Les mémoires positives (Lupien, 2020)

J'ai un petit test à vous proposer!

Je vais vous proposer un mot et j'aimerais que vous soyez attentif à ce que vous ressentez : triste.

Maintenant, faites le même exercice avec : rire aux éclats.

Nos souvenirs sont conservés dans notre mémoire à long terme et sont réactivés constamment selon le contexte. Les personnes présentant des symptômes de dépression ont tendance à réactiver plus de mémoires négatives. Les mémoires positives auraient l'effet inverse. Je vous invite alors à vous rappeler vos plus beaux souvenirs et à profiter de cet effet sur vous.

Les émotions positives

Des études ont démontré que vivre des émotions positives permettait de récupérer plus rapidement après un stress.

Écouter des vidéos drôles ou encore assister (en ligne) à un spectacle d'humour permettrait de mieux récupérer.



NAGER DANS L'ADVERSITÉ



Le deuil d'un Noël en famille

Le deuil est une réaction normale et adaptative face à une perte. Le deuil peut être vécu à travers plusieurs types de perte. Dans le contexte de la pandémie, renoncer à un Noël en famille peut représenter un deuil. Il est donc normal de passer par une gamme d'émotions telles que la tristesse, la colère, la culpabilité, le déni ou le sentiment d'impuissance. L'intensité, la séquence et la durée des émotions sont différentes pour chaque personne.

Réflexion sur l'adaptation

Qu'avez-vous mis en place cette année pour le temps des fêtes que vous voulez conserver pour l'an prochain ?



Si vous ressentez présentement un niveau élevé de stress, il y a des ressources qui peuvent vous aider :

Programme d'aide aux employés – PAE 1 800-361-4858

L'organisme d'écoute téléphonique Tel-Aide : 1 877 700-2433

Centre de prévention du suicide : 1 866 277-3553 | cpsquebec.ca

Urgence détresse : 811 option 2

3 bonnes choses : Chaque jour, notez 3 bonnes choses qui se sont déroulées dans votre journée. Après une semaine seulement, des études montrent des effets notables sur le bonheur (Seligman, M. E., et al., 2005). Cette pratique vous amènera à faire plus attention aux événements positifs et à les savourer tout au long du temps des fêtes. **Suggestion** : vous pourriez noter ces éléments sur des coupons et les mettre dans un bocal afin de les relire au moment de votre choix! Ce seront des mémoires positives !

Appel à la bienveillance

Nous sommes tous différents et juger la colère ou le soulagement des autres face à l'interdiction de se rassembler est inutile. Nous sommes tous affectés différemment par le stress.

Je vous souhaite un beau temps des fêtes. La rédaction de cette capsule m'a permis de faire un peu la paix avec la situation. J'espère que sa lecture vous apportera un peu de réconfort. Joyeuses fêtes!