

Gérer le stress de la fin d'année et des Fêtes

Bien que nous ayons hâte de passer du temps avec nos proches et de perpétuer les traditions, la pression pour créer des vacances « parfaites » peut nuire à notre bien-être mental et à celui des personnes qui nous sont chères.

De la gestion de la dynamique familiale au fardeau financier des cadeaux, la pression exercée pour que les Fêtes soient « parfaites » peut nuire à notre santé mentale. Découvrez quelques moyens de promouvoir le bien-être en fin d'année :

1. **Ayez des attentes réalistes** : Aucune période des fêtes n'est parfaite. Relâchez la pression et essayez de célébrer d'une manière qui vous rapproche de ce qui compte le plus, et évitez de comparer votre réalité à des idéaux.
2. **Établissez un budget** : Avant les Fêtes, établissez un budget pour les cadeaux et les voyages afin de réduire la pression financière.
3. **Mangez et buvez avec modération** : Préparez des repas nourrissants et maintenez votre régime alimentaire habituel. Évitez de consommer des substances pour gérer le stress et réfléchissez à la possibilité d'assister à des événements où vous vous sentirez contraint de boire de l'alcool.
4. **Fixez-vous des limites** : Ménagez-vous des moments de solitude ou réservez-vous du temps pour des activités qui vous plaisent, surtout si les événements familiaux vous créent de l'anxiété. Essayez de vous soustraire aux obligations qui vous apportent plus d'émotions négatives que d'émotions positives.
5. **Demandez de l'aide** : Le stress associé aux vacances est généralement de courte durée. Toutefois, si ces sentiments deviennent insurmontables, adressez-vous à un professionnel de la santé mentale.

Le fait de s'attendre à ce que l'année se termine sur une note joyeuse peut aggraver la déprime des fêtes de fin d'année. Une enquête de Healthline a révélé que l'argent était la principale cause de stress pendant les Fêtes, mais ce n'est pas le seul facteur. Voici un aperçu des principales causes de stress liées aux Fêtes que les personnes interrogées ont identifiées dans le cadre de l'enquête.

- 47 % - Finances
- 16 % - Alimentation saine et exercice physique
- 15 % - Trouver le « bon » cadeau
- 12 % - Planifier son emploi du temps
- 10 % Autres

Pendant les fêtes de fin d'année, n'oubliez pas qu'il n'y a pas de mal à ne pas être parfait. Accordez la priorité à prendre soin de vous, fixez des attentes réalistes et demandez de l'aide si nécessaire.

Les fournisseurs de programmes d'aide aux employés (PAE) varient d'un pays à l'autre et d'un programme d'avantages sociaux à l'autre. Veuillez lire les conditions d'admissibilité au PAE figurant dans les documents relatifs à votre pays sur le site [UndertheHat.com](https://www.UndertheHat.com).

SIGNATURES DE L'ÉQUIPE

Projet :		Surintendant :	
Date :		Contremaître :	

Thème :

Noms des membres de l'équipe
