



Série « La psychologie peut vous aider » : La gestion du stress pendant le temps des fêtes

Le stress s'installe quand notre capacité de gestion des exigences nous échappe

Les préparations du temps des fêtes et les célébrations nous imposent des exigences sur le plan du temps et des activités. Nous ressentons le stress lorsque nous ne pouvons pas répondre à la demande. Aussi, la satisfaction des exigences ou la gestion de celles-ci, peut devenir difficile pour de nombreuses raisons et de multiples façons. Notre façon de réagir au stress peut être grandement déficiente, entre autres, à l'égard des attentes et des stratégies utilisées pour y faire face.

Le stress apparaît souvent lorsque nos attentes (envers nous-même, envers les autres, quant à la façon que les célébrations devraient se dérouler) ne sont pas réalistes. Les fêtes et les célébrations sont des événements qui sortent de l'ordinaire et nous nous attendons souvent à des résultats extraordinaires. Nous sommes plusieurs à vouloir trouver le cadeau parfait, préparer le festin idéal ou accueillir sa famille où chacun est à son meilleur et manifeste un comportement empreint d'amour.

Les événements qui ne se déroulent pas comme prévu peuvent engendrer de la frustration et de la déception. Lorsque les attentes sont trop élevées, ne sont pas satisfaites ou que surviennent des événements en dehors de notre contrôle (par exemple, nous ne pouvons pas contrôler la bonne entente entre les personnes), le stress se fera vraisemblablement sentir.

Il arrive que nos attentes face à des événements spéciaux soient fondées sur la façon que nous pensons ou espérons qu'un événement doit se dérouler. Nous pouvons avoir une image mentale, tirée d'une histoire ou d'un film, de ce qu'une fête doit être et nous essayons ensuite de la reproduire. Si cette image renvoie à des comportements que les personnes n'ont habituellement pas ou des façons de faire qui ne s'inspirent pas vraiment d'un scénario de film, le processus sera en toute probabilité stressant et nous allons probablement être déçus.

La conjoncture économique au cours de 2008 et 2009 n'a pas été facile et les comptes en banque des personnes en ont souffert. Mais certains d'entre nous abordons le temps des fêtes avec la volonté d'offrir les mêmes cadeaux que nous offrons lorsque l'économie était meilleure. En perpétuant les mêmes attentes, nous finissons par sentir que nous avons déçu quelqu'un en ne dépensant pas suffisamment pour un cadeau ou nous nous sentons stressés parce que nous avons dépensé plus que nous pouvions réellement nous permettre.

Notre façon de gérer le stress peut l'augmenter ou le réduire. Nous avons chacun nos façons particulières de gérer le stress; certaines sont bonnes et d'autres moins bonnes. Il arrive de compenser par la nourriture ou l'alcool lorsque nous sommes stressés. Même si manger ou boire à l'excès peut nous reconforter à court terme, les chances sont que ces mécanismes de gestion provoqueront plus tard la détresse. Même si deux pointes de gâteau au chocolat peuvent vous rassasier sur le moment, elles



peuvent être moins bonnes par la suite. De plus, ces genres de stratégies de gestion peuvent hypothéquer notre santé (par exemple, l'hyperphagie peut engendrer un gain de poids et une glycémie accrue).

Comment mieux gérer le stress des fêtes...

La bonne nouvelle pour le temps des fêtes est que nous pouvons bien gérer le stress. Après tout, la vie n'est jamais sans stress et nous réussissons à le gérer.

- **Examinez vos attentes pour le temps des fêtes.** À qui appartiennent ces attentes? Sont-elles les vôtres ou celles de quelqu'un d'autre? Par exemple, est-ce que l'idée que vous vous faites de la célébration des fêtes est réellement la vôtre?

Est-ce que vos attentes sont fondées sur ce qui est possible aujourd'hui ou sur ce qui pourrait avoir été possible par le passé? Ce que vous pouvez et voulez faire à 30 ans pourrait être très différent de ce que vous pouvez et voulez faire à 60 ans.

En dernier lieu, est-ce que vos attentes sont fondées sur ce qui est possible ou seulement sur ce que vous espérez qui se produira, mais qui ne s'est jamais produit? Le meilleur prédicteur du comportement futur est le comportement passé. Si vos frères et sœurs ne se sont jamais entendus au cours d'un repas de famille, il est peu probable que la situation ne change à moins d'un engagement ferme de leur part.

Vos attentes doivent être réalistes.

- **Même si elles semblent réalistes, assurez-vous d'avoir un certain contrôle sur vos attentes.** Les personnes ont tendance à se sentir stressées dans des situations où elles n'ont pas le contrôle. Si le succès de vos célébrations du temps des fêtes dépend en trop grande partie du comportement des autres, vous pourriez être déçu. Assurez-vous de planifier un événement que vous pouvez contribuer à réaliser.
- **Indiquez aux autres ce que sont vos attentes à leur égard et demandez-leur de contribuer au besoin.** Ne supposez pas que les personnes devineront automatiquement ce dont vous avez besoin ou voulez d'elles pour que les fêtes connaissent le succès. Si vous avez besoin d'aide, il faut demander.
- **Allez à votre propre rythme.** Ne prenez sur vos épaules que ce que vous pouvez supporter. En dépensant plus que vous ne pouvez vous permettre, en vous attachant aux fourneaux pendant plus de temps que vous n'avez ou en invitant un trop grand nombre de personnes à un souper de famille sera sans aucun doute une source de stress et de frustration. Faites du mieux que vous pouvez en respectant vos moyens et vos limites.
- **Examinez vos stratégies de gestion.** Vous pouvez vous sentir stressé à certains moments au cours d'un événement spécial. Planifiez votre façon de gérer le stress qui peut survenir. Essayez de choisir des stratégies de gestion qui vous permettent de bien vous sentir à court terme et à long terme. Prenez le temps de faire des exercices physiques ou de relaxation; la marche ou un passe-temps



peuvent être une très bonne façon de faire face au stress, tout en s'inscrivant dans un bon style de vie en général.

- **Concentrez-vous sur ce qui importe vraiment.** Les personnes qui se concentrent sur les relations et les activités avec les autres pendant le temps des fêtes témoignent d'un plus grand bonheur que ceux pour qui les cadeaux offerts sont le plus grand point de mire¹. Pensez à ce qui est le plus important – le cadeau parfait, une dinde cuite à temps ou le partage d'une activité avec des amis et la famille.
- **Si malgré vos meilleurs efforts, vous vous sentez assailli par les sentiments d'anxiété ou de tristesse, songez à obtenir de l'aide professionnelle.** Lorsque le stress mène à la détresse, comme l'anxiété ou la dépression, qui persiste et nuise à l'accomplissement de vos activités usuelles, il conviendrait de communiquer avec un fournisseur de soins de santé général ou un fournisseur de soins qui se spécialise dans les problèmes de santé mentale.

Vous pouvez consulter un psychologue autorisé pour déterminer si les interventions psychologiques peuvent vous venir en aide. Les associations de psychologie provinciales et territoriales ainsi que certaines associations municipales offrent souvent des services d'aiguillage. Pour obtenir le nom et les coordonnées des associations provinciales et territoriales en psychologie, visitez <http://www.cpa.ca/publicfr/Unpsychologue/societesprovinciales/>.

Ce feuillet d'information a été préparé pour la Société canadienne de psychologie par Dre K.R. Cohen, directrice générale, Société canadienne de psychologie.

Dernière révision : décembre 2009

Votre opinion est importante! Veuillez communiquer avec nous pour toute question ou tout commentaire sur les feuillets d'information de la série « La psychologie peut vous aider » : factsheets@cpa.ca.

Société canadienne de psychologie
141, avenue Laurier Ouest, bureau 702
Ottawa (Ontario) K1P 5J3
Tél. : 613-237-2144
Numéro sans frais (au Canada) : 1-888-472-0657

¹ Kasser, T. And Sheldon, K.M. (2002). What Makes for a Merry Christmas? *Journal of Happiness Studies* 3, 313-329.