



Prendre soin de soi dans les moments difficiles

Profiter pleinement du temps des Fêtes

Les célébrations de cette année ne ressembleront en rien à celles de l'an dernier, mais elles peuvent tout de même être merveilleuses, bien que de manière différente. Bien qu'il faudra probablement relever quelques défis supplémentaires, voici quelques conseils qui vous aideront, ainsi que votre famille, à profiter pleinement des Fêtes.

Gardez contact

- Limitez vos activités sociales aux membres de votre bulle. Suivez les directives de votre province concernant [les activités et rassemblement des Fêtes](#).
- Gardez contact avec votre famille, vos amis et les membres de votre collectivité par téléphone, par texto, par discussion vidéo, au moyen de cartes de souhaits, etc.
- Prenez des nouvelles des êtres chers qui sont seuls et qui pourraient trouver cette période difficile. Encouragez les à demander de l'aide.

Entretenez les traditions et souvenirs

- Continuez les traditions ou créez-en de nouvelles (pyjamas ou chandails de Noël, films, chants et musique des Fêtes, pâtisseries, etc.).
- Trouvez un moyen d'y inclure les amis ou membres de la famille qui vous manquent (décorations souvenirs, conversation virtuelle, etc.).
- Faites connaître vos traditions aux autres.

Pratiquez l'alimentation réfléchie et appréciez ce que vous mangez

- Choisissez ce que vous mangez en fonction de votre appétit.
- Réfléchissez à ce que vous buvez. Certaines boissons alcoolisées et non alcoolisées contiennent du sucre ajouté, du sel ou des graisses saturées.
- N'oubliez pas : il n'y a pas que la nourriture pour célébrer. Vous pouvez aussi pratiquer des activités que vous aimez comme la randonnée, les jeux de société, le ski et la raquette, ou simplement admirer les lumières des Fêtes.

Prenez le temps de relaxer

- Accueillez le changement qu'apporte la pandémie et profitez-en pour ralentir et apprécier le calme de cette saison.
- Faites des activités que vous aimez et essayez en de nouvelles.
- Espacez les activités planifiées et gardez vous du temps libre pour relaxer.
- Faites quelque chose juste pour vous. Faites vous le cadeau du bien être. Visitez Bridgethegapp.ca pour obtenir des ressources. Partagez ce cadeau avec d'autres.

Planifiez le stress des vacances

- La liste de choses à faire pendant les Fêtes peut être longue. Choisissez ce qui est important pour vous et laissez tomber le reste.
- C'est correct de dire « Non merci » ou « Pas maintenant » quand on se sent stressé ou dépassé.
- Vous n'avez pas à tout faire par vous-même. Faites des tâches une activité familiale ou demandez de l'aide.
- Transformez vos tâches des Fêtes en activités de pleine conscience (p. ex. emballage de cadeaux, décoration du sapin).
- Établissez des priorités afin de respecter votre budget – avec les cadeaux, la nourriture et les décorations, il est facile de trop dépenser.
- Les changements de routine peuvent être stressants. Trouvez l'équilibre en établissant un horaire pour les repas et le coucher.



Célébrez de façon responsable

- Profitez d'activités et de loisirs sans alcool.
- Les produits à base d'alcool et de cannabis sont de force variable. Lisez toujours l'étiquette.
- Entrez alcool, cannabis et autres drogues de façon sécuritaire, loin de la portée des enfants et des jeunes.
- Réduisez les risques pour votre santé en vous en tenant aux recommandations suivantes : femmes – 10 consommations/semaine et 2 par jour, hommes – 15 consommations/semaine et 3 par jour.
- Vérifiez vos habitudes au CheckItOutNL.ca.
- Connaissez votre limite et respectez-la. Rythmez-vous.
- Tenez-vous-en à un produit : les mélanges d'alcool, de cannabis ou d'autres drogues peuvent être risqués.
- Soyez un hôte responsable : offrez des boissons non alcoolisées. Respectez les gens qui décident de ne pas consommer d'alcool.
- Prévoyez une façon sécuritaire de retourner à la maison ou songez à passer la nuit.
- Ayez avec vous du Naloxone et faites savoir aux autres que vous en avez. Pour obtenir une trousse gratuite, composez le 811.

C'est tolérance zéro

- Si vous êtes responsable de la sécurité d'autres personnes (p. ex. des enfants).
- Si vous conduisez un véhicule récréatif ou motorisé.
- Si vous êtes enceinte ou planifiez une grossesse.
- Si vous prenez des médicaments ou des drogues susceptibles de causer une interaction.

Les Fêtes et la désintoxication

- Gardez contact avec des membres de votre famille, des amis et des ressources communautaires qui sont d'un grand soutien.
- Apprenez à reconnaître les signaux d'alarme et évitez/prévenez les déclencheurs (personnes, endroits et choses).
- Si vous êtes en période de désintoxication et que vous vivez du stress, demandez de l'aide.

Pour d'autres conseils sur la consommation sécuritaire, consultez les pages suivantes :

[Directives de consommation d'alcool à faible risque du Canada](#)
[Recommandations canadiennes pour l'usage du cannabis à moindre risque](#)

Vous n'êtes pas seul. Nous sommes là pour vous aider.

doorways

Bridge the gapp.ca

- Ligne de réconfort CHANNAL
- Intervenants-pivots en santé mentale et en toxicomanie
- Ligne d'assistance téléphonique – violence conjugale
- Ligne provinciale sans frais – opioïdes
- Info-Santé
- Autoévaluation – santé mentale et consommation

1-855-753-2560

De 9 h à minuit

1-877-999-7589

De 8 h 30 à 16 h 30, lundi-vend.

1-888-709-7090

Par téléphone ou par texto

1-844-752-3588

De 8 h 30 à 16 h 30, lundi-vend.

811

Tous les jours, 24 sur 24

www.CheckItOutNL.ca

Pour les urgences ou pour obtenir de l'aide en cas de crise, composez le 911 ou utilisez les ressources suivantes :

- Ligne d'écoute provinciale en santé mentale
- Messagerie texte pour situations de crise
- Jeunesse, J'écoute

1-888-737-4668

Tous les jours, 24 sur 24

Textez « Talk » au 686868

Tous les jours, 24 sur 24

1-800-668-6868

Vous ne savez pas qui appeler? Commencez ici.

Composez le 211 pour connaître les programmes et services communautaires et gouvernementaux offerts dans votre région tous les jour, 24 sur 24.

Pour en savoir plus au sujet du coronavirus (COVID-19), visitez le <https://www.gov.nl.ca/covid-19/fr/ressources/>

Terre-Neuve
Labrador