

Le 17 décembre 2020

Communiqué de presse Les festivités de Noël en temps de pandémie de COVID-19

Nous sommes à quelques jours du temps des festivités de Noël et du Nouvel An et force est de constater que ce sera une période des fêtes inhabituelle. En raison de la COVID-19, l'Association des Psychologues du Québec tient à rappeler au public qu'il y a différentes façons de célébrer les fêtes de Noël.

Protégez-vous: il est indispensable de veiller à votre santé ainsi qu'à celle de votre famille. Nous vous recommandons de suivre les lignes directrices de la santé publique du Québec.

Faites preuve de souplesse: la situation de la pandémie évolue constamment. Soyez prêts à devoir annuler ou modifier vos plans au besoin. Dans le passé, nous avons également eu (parfois) à revoir nos plans auprès de la famille à la suite d'une gastroentérite ou d'un vol annulé ou retardé en lien avec des conditions météorologiques.

Surveillez vos finances: la pandémie de COVID-19 a eu d'importantes répercussions financières pour de nombreuses familles (plusieurs s'inquiètent de pertes d'emplois potentielles ou de la fermeture de leurs entreprises). Soyez honnête avec votre famille ou vos amis au sujet de votre situation et établissez des limites pour les cadeaux et les dépenses.

Vérifiez vos attentes: habituellement, le temps des fêtes est une période de stress alors que nous nous précipitons d'une activité à l'autre, alors que nous nous sentons accablés par les pressions sociales, les échanges de cadeaux et la préparation des repas. Ce n'est pas l'année pour nous vanter d'avoir les plus belles décorations du quartier sur les réseaux sociaux – mais c'est l'année pour faire ce qui VOUS rend heureux et moins pour satisfaire les attentes des autres.

Accordez-vous du temps pour faire votre deuil: nous pouvons essayer de donner une image positive de la situation. Il est également important de reconnaître et de valider que les fêtes contiennent de nombreuses traditions et activités familiales qui ne seront pas possibles de réaliser cette année et dont il faut faire le deuil.

Parlez à vos enfants: rassurez-les en leur disant que le père Noël arrivera, mais qu'en raison de la COVID-19, qu'il y avait moins de lutins dans les ateliers pour préparer les cadeaux. Même sans la COVID-19, les enfants (et les adolescents) apprécient les moments passés avec leurs parents à jouer à des jeux de société, faire des puzzles ou même apprendre à leurs parents à jouer à leurs jeux vidéo préférés.

Prenez le temps de prendre soin de vous: prenez le temps de manger sainement, d'être conscient de votre consommation d'alcool et de prévoir des exercices physiques et d'autres activités d'autosoins.

Créez de nouvelles traditions: explorez la possibilité de célébrer les fêtes via zoom en organisant des jeux à distance et aussi pour chanter en groupe. Pourquoi ne pas remplacer les chaussettes traditionnelles de Noël par de nouveaux beaux masques pour tout le monde!

Donner au prochain: se concentrer sur ce que nous pouvons faire, plutôt que sur ce que nous ne pouvons pas faire, peut aider à réduire le stress et les sentiments d'impuissance. Acheter dans les commerces locaux; faire un don à une banque alimentaire ou à d'autres organismes de bienfaisance locaux; communiquer avec des voisins qui pourraient être sans famille cette année; aller (en toute sécurité) chanter dans votre quartier ou aider votre voisin à pelleter la neige.

Concentrez-vous sur ce qui est vraiment important pour vous: La famille. Les amis. La joie. Le repos. L'humour. La gentillesse. Prenez le temps de savourer de petits moments (de façon sécuritaire) avec votre entourage.

Demandez de l'aide au besoin: de nombreuses personnes sont isolées et vivent les fêtes seules (peut-être pour la première fois). La tristesse, le sentiment de solitude peuvent s'accroître pendant la période des fêtes, particulièrement cette année. Communiquez avec vos amis ou votre famille. N'oubliez pas que des services de soutien par les pairs et des services professionnels en santé mentale sont disponibles:

- Tel-Aide: 514-935-1101
- Tel-Aînés: 514-353-2463
- Tel-Jeunes: 1-800-263-2266
- Écoute Entraide: 514 278-2130
- Prévention du suicide: 1-866-APPELLE (1-866-277-3553)

Nous vous encourageons à consulter un psychologue au besoin en communiquant avec le centre de référence de l'Association des Psychologues du Québec (514-353-7555) ou avec l'Ordre des Psychologues du Québec (514-738-1881). Vous pouvez aussi trouver du soutien auprès de l'accueil psychosocial du CLSC de votre quartier.