

Tous les arbres de Noël ne sont pas verts¹

La période de Noël peut être synonyme de joie et de convivialité, mais elle peut aussi être une situation émotionnellement complexe, entraînant des sentiments d'épuisement, d'accablement et de tristesse. La pression exercée par le maintien des traditions de Noël, associée au fardeau émotionnel et physique de la maladie, peut rendre cette période de l'année particulièrement difficile.

C'est pourquoi il est important d'adopter une approche proactive pour faire face aux défis qui pourraient se présenter. Les **stratégies d'adaptation** peuvent être utiles, car il s'agit d'actions ou de pensées utilisées pour aborder ou modifier délibérément la réaction d'une personne face à des situations stressantes ou désagréables. Dans les paragraphes suivants, nous décrivons les problèmes de santé mentale susceptibles d'apparaître pendant les fêtes de fin d'année, ainsi que les stratégies d'adaptation qui peuvent contribuer à les résoudre.



Dépression. Humeur dépressive ou perte de plaisir ou d'intérêt pour les activités pendant de longues périodes. La dépression est différente des changements d'humeur et des sentiments habituels de la vie quotidienne. La dépression peut être décrite comme un sentiment sombre qui peut être intense et accablant. Elle peut provoquer un sentiment de désespoir et d'impuissance et peut durer des semaines, des mois, voire plus longtemps. Elle peut avoir un impact sur l'alimentation, le sommeil, les relations et la productivité. Les **stratégies d'adaptation** utiles sont les suivantes:

- Fixer des limites et donner la priorité aux événements, limiter les engagements sociaux afin de pouvoir passer du temps seul lorsque c'est nécessaire
- Cherchez à établir des liens et à interagir avec des personnes qui vous apportent de la positivité.
- Si la solitude vous préoccupe, le bénévolat peut vous apporter un sentiment d'utilité, de connexion et d'empathie.
- Pratiquer l'autocompassion en étant doux avec soi-même
- Accepter qu'il est normal de ressentir de la tristesse, même dans les moments où l'on s'attend à ce qu'ils soient joyeux



Anxiété. Inquiétude, peur et appréhension excessives et permanentes, survenant plus souvent qu'autrement pendant au moins 6 mois, concernant des scénarios "et si" plutôt qu'une cause concrète.

Stress. Développement de comportements de peur spécifiques qui durent de trois jours à un mois après un événement ou une situation traumatisante (par exemple, soucis financiers). Le stress est lié à une cause claire et diminue lorsque la situation est résolue. Les **stratégies d'adaptation** utiles

pour faire face à l'anxiété et au stress sont les suivantes :

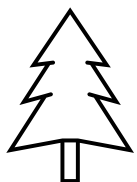
- Planifiez à l'avance pour éviter les changements de dernière minute de votre emploi du temps et de vos projets
- Pratiquez des techniques de relaxation qui se sont avérées utiles pour vous calmer.
- Faites des pauses régulières pendant les journées chargées
- Fixez des limites claires et évitez les engagements inutiles.
- Donnez la priorité à votre bien-être



Trouble affectif saisonnier (TAS). Le TAS est un type de dépression qui survient à la même période chaque année, le plus souvent pendant les mois d'automne et d'hiver, lorsque les heures de clarté sont plus courtes. Les signes les plus courants sont une baisse d'énergie, des difficultés de concentration, des changements dans le sommeil et l'appétit, un sentiment de désespoir et une perte d'intérêt pour des activités autrefois appréciées. Les **stratégies d'adaptation** utiles sont les suivantes:

¹ Adapté de : Xmas is the most wonderful (& difficult) time of the year, un webinaire tenu par Ken Porter, National Project Director, Mood Disorders Society of Canada et soutenu par Pfizer Canada le 13 décembre 2024.

- Envisagez de recourir à la luminothérapie pour simuler la lumière du soleil et contribuer à l'équilibre des hormones régulatrices de l'humeur
- Restez actif pour améliorer votre humeur et votre niveau d'énergie ; dans la mesure du possible, recherchez une exposition à la lumière naturelle
- Adoptez une routine saine



Chagrin. Angoisse ressentie après une perte importante, généralement la mort d'une personne aimée. Le deuil s'accompagne souvent d'une détresse physiologique, d'une angoisse de séparation, d'une confusion, d'une nostalgie, d'une obsession du passé et d'une appréhension de l'avenir. Les principales conséquences sont l'intensification des émotions, les rappels douloureux, le sentiment d'isolement, la perturbation des habitudes, la fatigue physique et mentale. Les stratégies d'adaptation utiles sont les suivantes :

- Honorez vos proches en vous engageant dans des traditions qui conservent leur souvenir
- Autorisez-vous à ressentir de la tristesse pendant la période de Noël
- Cherchez du soutien et essayez de parler avec d'autres personnes qui partagent ou comprennent ce que vous vivez

Les **membres de la famille** peuvent également apporter leur contribution aux personnes souffrant de troubles de l'humeur en

- - Favorisant une communication ouverte et honnête
- - Respectant les limites établies par la personne
- - Donnant la priorité à des interactions significatives sans surmener la personne que nous voulons soutenir
- - Cherchant un soutien émotionnel pour parler ouvertement de leurs sentiments.

Que pouvons-nous faire pour améliorer notre arbre de Noël?²

La période des fêtes est souvent un moment de joie et de convivialité, mais pour les familles et les individus confrontés au cancer, elle peut aussi entraîner des sentiments de fatigue, de surcharge et de tristesse. La pression liée au maintien des traditions des fêtes, associée au fardeau émotionnel et physique de la maladie, peuvent rendre cette période de l'année particulièrement difficile.

Pour vous aider à naviguer à travers ces épreuves complexes, nous avons créé un arbre virtuel rempli de stratégies d'adaptation, conçu pour fournir un soutien émotionnel et des outils pratiques pendant les fêtes. Chaque décoration de l'arbre représente une stratégie d'auto-régulation différente, visant à vous aider à trouver des moments de paix, de joie et de connexion en dépit de cette période des fêtes différente.

En choisissant différentes décorations de l'arbre, vous pourrez explorer une série d'activités et d'idées susceptibles de réduire le stress, d'augmenter la résilience émotionnelle et de favoriser un sentiment de bien-être. Que vous recherchiez des moyens de renforcer les liens familiaux, de trouver des moments de calme personnel ou simplement de chercher du réconfort pendant les fêtes, l'arbre virtuel est là pour offrir soutien et idées.

Comment utiliser l'Arbre

- **Choisissez votre décoration.** Sélectionnez une décoration (stratégie) de l'arbre qui vous semble adapté à vous ou à votre famille à ce moment précis. Vous pouvez en choisir plusieurs ou revenir sur l'arbre tout au long de la saison pour essayer différentes stratégies.

² Activité préparée par l'équipe de soutien des patients chez CCC

- **Réfléchissez et partagez.** Après avoir essayé une activité, prenez un moment pour réfléchir à la manière dont cela vous a fait sentir. Vous pouvez partager vos expériences avec des membres de votre famille ou les écrire dans un journal.
- **Ayez de la compassion envers vous-même.** Les fêtes peuvent être difficiles, et il est important de se rappeler qu'il est normal de ne pas se sentir bien tout le temps. L'arbre est là pour vous proposer des options, mais c'est à vous de décider ce dont vous avez besoin à chaque instant.

Stratégies d'adaptation et d'auto-régulation : Les décorations de l'arbre

- **Moments de pleine conscience:** Prenez quelques minutes chaque jour pour une respiration profonde et consciente ou une méditation guidée. Cette pratique simple peut aider à réduire le stress et à vous ancrer dans le moment présent, ce qui aide à atténuer les sentiments de surcharge.
- **Rédaction et reconnaissance:** Notez trois choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant. Se concentrer sur les aspects positifs, même les plus petits, peut modifier votre perspective et favoriser des sentiments d'espoir et de gratitude.
- **Créer une liste musicale des fêtes:** La musique peut être incroyablement apaisante et stimulante. Créez une playlist de vos chansons estivales préférées ou de mélodies apaisantes pour créer une atmosphère sereine et festive.
- **Lecture de contes en famille:** Partagez des histoires des saisons passées. Il peut être réconfortant de revisiter ensemble des souvenirs et de célébrer le sens de la tradition, même si les choses sont différentes cette année.
- **Moment de soins personnels:** Prenez une pause pour vous adonner à quelque chose qui vous fait du bien — un bain chaud, une tasse de thé ou quelques instants de tranquillité avec un livre. Recharger votre énergie vous aide à être plus présent pour les autres.
- **Actes de générosité:** Aidez les autres en faisant quelque chose de simple, comme envoyer une carte ou faire un petit don à une organisation caritative de votre choix. Aider les autres peut apporter un sentiment de satisfaction et renforcer les liens de connexion et aide parfois à retrouver un sens aux périodes difficiles.
- **Allumer une bougie:** Allumez une bougie ou réunissez votre famille autour d'une lumière douce. Parfois, le simple acte d'allumer une lumière peut être un rappel que, même dans les moments sombres, l'espoir peut continuer de briller.
- **Expression créative:** Participez à une activité artistique ou manuelle, comme décorer des ornements pour un sapin ou créer une carte de souhaits familiale. L'expression créative peut réduire le stress et rapprocher les gens.
- **Promenade dans la nature:** Sortez faire une promenade, même si ce n'est que pour quelques minutes. L'air frais et la nature peuvent rafraîchir votre esprit et vous aider à vous sentir plus connecté au monde qui vous entoure.
- **Bilan émotionnel:** Prenez le temps de vérifier vos propres émotions et celles de vos proches. Parfois, simplement reconnaître ce que vous ressentez peut apporter un sentiment de soulagement et de compréhension.