

Apprivoiser les sources de stress de la période des Fêtes

par Amy Mahoney, M.Ed., thérapeute en counseling agréée, et
Sandra Murray, B.Ed., maîtrise en psychologie clinique, thérapeute en
counseling agréée

Thérapeutes en counseling du NSTU, Programme d'aide aux membres

Le stress fait partie du quotidien des enseignant-e-s durant la semaine. Toutefois, laisser derrière soi les responsabilités scolaires peut parfois s'accompagner d'un tout autre type de pression, surtout pendant la période des Fêtes. Gérer les attentes, planifier les célébrations et vouloir créer une belle ambiance festive peut apporter son lot de stress.

Ce ne sont pas tant les sources de stress qui posent problème, mais plutôt vos attentes personnelles quant à la façon dont vous « devriez » y faire face – ce mot redoutable « devrait ». Cessez de vous imposer tous ces « je devrais ».

La plupart des gens consacrent la période des Fêtes à rendre les autres heureux, au détriment de ce qui leur fait plaisir. Les membres du NSTU connaissent bien ce concept. Cette période de l'année est l'occasion de prendre du recul et de réfléchir à ce que l'on souhaite vivre et à ce que l'on souhaite ressentir durant les Fêtes. Lisez la liste ci-dessous pour vous aider à aborder la période des Fêtes avec une intention claire :

1. Dressez une liste de ce que vous faites normalement durant les Fêtes. Mettez-la de côté pour une journée. Revenez ensuite à votre liste et cochez trois éléments qui vous procurent du bonheur. Peut-être s'agit-il de faire de la pâtisserie – aucun jugement – laissez simplement cette idée résonner en vous et voyez ce que vous ressentez. Est-ce que cela vous apporte de la joie?
2. Regardez les autres éléments de la liste et, s'ils sont vraiment importants pour vous, déléguez-en certains. Par exemple, si vous organisez un souper, faites-en un repas-partage.
3. Surtout, ne faites aucune comparaison. En d'autres termes, évitez de vous comparer aux Martha Stewart ou aux Meghan Markle de ce monde. Réduisez votre temps passé sur Pinterest, Threads et autres réseaux sociaux.
4. Jetez un coup d'œil à votre calendrier et prévoyez une

journée, ou même quelques journées, ou quelques heures pour « ne rien faire ». Par « ne rien faire », on veut dire se gâter : longs bains, lecture au lit, chocolat chaud, sieste avec une affichette « ne pas déranger » sur votre porte.

5. Il se peut que cette période vous rappelle un être cher qui n'est plus parmi vous. Accordez-vous un moment pour raconter des souvenirs et évoquer ce qu'il aimait des Fêtes. Les histoires peuvent être très réconfortantes et permettent de garder la mémoire de ces personnes vivante.
6. Si vous êtes seul-e, envisagez de partager un repas dans un centre communautaire. Et si vous n'êtes pas seul-e, mais connaissez quelqu'un qui l'est, commencez une tradition en l'invitant à votre table.
7. Allez dans la nature – marchez dans les sentiers (n'oubliez pas le chocolat chaud à la fin – le tenir entre vos mains, en sentir l'arôme et profiter de la chaleur qui s'en dégage). Allez glisser, skier ou faire une bataille de boules de neige.
8. Riez – racontez des histoires qui vous ont déjà fait rire – riez-en de nouveau – le rire fait tellement de bien au corps. Regardez une comédie.

Se fixer des limites quant à son temps peut s'avérer difficile, surtout lorsque de vieilles croyances vous empêchent d'être compatissant-e envers vous-même. Soyez doux et douce avec vous-même et rappelez-vous que prendre soin de votre propre mieux-être est essentiel, en particulier durant une période où les demandes extérieures sont nombreuses. Ce n'est pas parce que vous êtes habitué-e à subir constamment des pressions en tant qu'enseignant-e que vous devez en faire autant pendant la période des Fêtes. Des limites saines renforcent non seulement vos relations, mais favorisent aussi une meilleure santé et un meilleur équilibre. Joyeuses Fêtes!

