

Gérez votre stress et maintenez votre poids

Des fêtes de fin d'année en bonne santé

Gérez votre stress et maintenez votre poids

Les fêtes de fin d'année constituent souvent une double menace, avec une augmentation du stress liée à un calendrier chargé et des dépenses importantes, et une prise de poids imputable aux nombreux excès de nourriture. Ce mois-ci, nous allons vous aider à rester zen pendant les fêtes et vous pourrez même vous peser tout au long de l'activité.

Comment réduire votre stress

Si l'on n'y fait pas attention, le stress peut souvent amener à la dépression et nous pousser à faire de mauvais choix. Réfléchissez à la manière dont vous pouvez utiliser ces conseils pour éviter que le stress ne s'accumule et devienne hors de contrôle.

- 1. Quand ça ne va pas, admettez-le.** Si vous traversez une période difficile (la perte d'un proche ou un problème personnel), vous ne devriez pas avoir de gêne à éviter les fêtes de fin d'année. Prenez d'abord soin de vous. Si toutefois vous sortez, acceptez comment vous vous sentez et assurez-vous que le lieu vous convient.
- 2. Parlez à vos amis, ou à un professionnel.** Si vous vous sentez seul(e) ou isolé(e), recherchez le soutien et la compagnie de votre famille ou de vos amis. Si tout le monde est occupé, travailler bénévolement pour des personnes dans le besoin offre l'occasion idéale de ne pas rester à rien faire tout en se sentant utile. Et si vous n'arrivez vraiment pas à vous débarrasser du blues de fin d'année, il n'y a rien de mal à cela. Assurez-vous simplement de consulter un professionnel avant que les choses n'empirent et que vous ne commenciez à faire les mauvais choix.
- 3. N'essayez pas d'être parfait(e).** Laissez-vous aller et amusez-vous! Rappelez-vous également que les traditions évoluent au fil du temps. Essayez donc de vous adapter plutôt que de vous accrocher à vos traditions pendant que votre famille et vos amis évoluent.
- 4. Sachez pardonner.** Comprenez que tout le monde a ses propres problèmes à gérer. Mettez vos griefs de côté, acceptez votre famille ou vos amis comme ils sont et faites de votre mieux pour lâcher prise lorsque vous vous sentez en colère. Il pourrait simplement s'agir du stress qui s'accumule.
- 5. Respectez votre budget.** Il s'agit là d'un point important que beaucoup de gens oublient. N'oubliez pas votre limite de crédit pendant toute la durée des fêtes! Établissez un budget, respectez-le et faites plaisir aux gens en leur rendant visite, pas en leur offrant des cadeaux.
- 6. Planifiez.** Un emploi du temps est l'outil idéal pour garder vos journées et votre humeur sous contrôle, mais seulement s'il est réaliste. Faites en sorte d'éviter les bousculades de dernière minute et ne pas bousculer vous-même votre emploi du temps.
- 7. Si nécessaire, dites poliment non.** En règle générale, les gens comprennent si quelque chose n'est pas possible. Trouvez une manière polie de refuser les invitations et les engagements qui risquent de créer chez vous d'importants niveaux de stress.
- 8. Maintenez votre routine.** Si tout le monde aime se faire plaisir pendant les fêtes, essayez de maintenir le plus possible vos habitudes alimentaires, de sommeil et d'activité physique.
- 9. Prenez du temps pour vous.** Vous le méritez. Même une petite pause de 10-15 minutes seul(e) avec vous-même peut vous aider à retrouver votre calme pour le reste de la journée. Si vous pouvez le faire pendant plus longtemps, c'est encore mieux!

Votre devoir – Journal du stress

Un journal vous permet de prendre mieux conscience de vos sentiments et c'est un excellent exutoire pour vos émotions. Gardez les conseils ci-dessus à l'esprit (ou mieux encore, sur vous) et appliquez-les lorsque vous vous sentez stressé(e) et que la situation s'y prête. Le cas échéant, utilisez votre journal pour décrire ce que vous ressentez en répondant aux questions suivantes : quel conseil avez-vous essayé, vous a-t-il aidé à évacuer le stress et que feriez-vous si une situation similaire venait à se reproduire? Si vous surveillez par ailleurs votre poids, notez-le également chaque semaine. Surveiller votre poids vous permettra de faire de meilleurs choix et d'éviter de manger par anxiété.

Semaine 1 : journal

Semaine 1 : poids _____

Semaine 2 : journal

Semaine 2 : poids _____

Semaine 3 : journal

Semaine 3 : poids _____

Semaine 4 : journal

Semaine 4 : poids _____

Suivi de l'activité par l'employeur

Veillez fournir les renseignements suivants et les soumettre à votre employeur afin de recevoir les crédits correspondant à cette activité :

Nom :

Date :

Avez-vous rempli votre journal chaque semaine?

OUI NON

Veillez indiquer une à trois techniques de gestion du stress que vous continuerez d'utiliser à l'avenir :

Avez-vous surveillé votre poids chaque semaine?

OUI NON