

Comment tirer le MACSimum de la situation

Un guide à l'intention des aînés pour célébrer le temps des fêtes différemment

Bon nombre de personnes âgées se sentent préoccupées et anxieuses au sujet du temps des fêtes qui approche. Cette période de l'année peut être à la fois joyeuse et difficile. Chose certaine, cette année sera différente des années précédentes. Malgré tout, la distanciation sociale ne doit pas forcément se traduire par de l'isolement; vous pouvez trouver d'autres manières de célébrer le temps des fêtes et de vous « réunir » avec vos êtres chers et, qui sait, ces façons de faire s'inscriront peut-être dans une nouvelle tradition des fêtes ! Si vous êtes inquiets de ce que les fêtes vous réservent, voici un guide qui vous aidera à stimuler votre créativité dans le but de vous rappeler ce qui compte réellement à Noël.

Misez sur ce que vous êtes en mesure de contrôler

Lorsque l'angoisse vous prend d'assaut, un des moyens de l'apaiser consiste à vous concentrer sur ce que vous êtes en mesure de faire pour vous, pour votre famille et pour la collectivité. Commencez à réfléchir à la manière dont vous avez envie de passer le temps des fêtes tout en tenant compte de votre sécurité et de celle des autres en cette période de pandémie, puis entamez la conversation avec vos proches. Si vous croyez qu'il vous sera difficile de vous exprimer clairement, écrivez d'abord vos intentions avant de les partager. Allez-vous demeurer séparés mais vous réunir de façon virtuelle pour discuter et partager un repas ? Le fait d'en parler et de concevoir un plan vous fera du bien. Voir vos êtres chers, graver des souvenirs et ou créer de nouvelles traditions, tout ça est à votre portée, même cette année !

ACCEPTEZ que cette année sera différente des autres

L'année 2020 est tout sauf normale. La première étape pour faire le deuil de tout ce que la COVID-19 vous a retiré et d'accepter cette réalité. C'est normal de vous sentir déçus d'avoir été contraints d'abandonner certaines traditions que vous chérissiez. Au cours de votre existence, vous avez dû traverser plusieurs périodes difficiles, mais force est d'admettre que l'année en cours est particulièrement éprouvante pour tous. Discernez les sentiments qui vous habitent et donnez-y libre cours tout en faisant preuve de gentillesse et de compassion envers votre personne. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise manière de gérer un deuil, mais, une étape importante à franchir pour aller de l'avant est de reconnaître la perte des liens sociaux auxquels vous teniez tant.

Soyez CRÉATIFS

Quels sont les ingrédients d'un temps des fêtes joyeux ? Voir vos êtres chers ? Regarder la neige tomber ? Écouter quelqu'un raconter votre histoire préférée ? Aider votre prochain ou vous imprégner de l'esprit du temps des fêtes ? En dressant votre plan, réfléchissez à ce que le temps des fêtes représente réellement pour vous afin de cultiver votre créativité. Par exemple, votre famille et vous pourriez décider de regarder un film le même soir et vous donner rendez-vous pour en parler pendant ou à la fin du visionnement. Ou pourquoi ne pas écouter l'album préféré de la famille tout le monde en même temps ? Ou encore vous raconter des Noëls antérieurs dans le cadre d'un appel vidéo ou dans des lettres que vous vous enverrez ? La nourriture est aussi une source de rassemblement. Faites un échange de biscuits ou préparez un plat familial traditionnel et partagez votre recette avec tout le monde. À part les idées qui précèdent, qu'est-ce qui vous rend heureux ? Les décorations, les traditions familiales, les cadeaux, la contemplation spirituelle ? Lorsque vous vous mettez en harmonie avec vos souvenirs, vos traditions et vos besoins, vous vous donnez les moyens d'agir

Visez la SÉCURITÉ d'abord

Investissez-vous dans vos relations avec vos proches de la manière qui vous convient. Faites-en autant que vous le voulez ou le moins possible sans avoir à fournir des explications ou à présenter des excuses. Vous pouvez vous sentir près des vôtres de multiples manières même en étant séparés d'eux. Cette année, restez prudents tout en comblant vos besoins. Il est tout à fait possible d'être habités par l'esprit du temps des fêtes, d'être au diapason avec vos traditions et de rester en communication avec vos êtres chers tout en étant soucieux de la santé et de la sécurité de votre personne et de votre collectivité

Comment tirer le MACSimum de la situation

Un guide à l'intention des aînés pour célébrer le temps des fêtes différemment

Voici un tableau qui vous aidera à planifier vos activités avec vos proches cette année ainsi qu'un exemple pour démarrer l'exercice.

Énumérer mes traditions préférées	Considérer mes sentiments	Faire preuve de créativité	Songer à la sécurité de tous
Regarder un de nos films favoris ensemble	Je suis déçu de ne pouvoir regarder le film avec mes petits-enfants	Je vais faire part à ma famille à quel point cette activité me tient à cœur et lui suggérer que nous écoutions le film en même temps dans nos foyers respectifs tout en mangeant la même collation. Nous pourrions peut-être nous voir sur Zoom par la suite ou nous appeler en vue de parler de cette expérience.	Cette idée m'a l'air sécuritaire

Pour certains d'entre vous, la période des fêtes est symbole de solitude et de moment difficiles. Si votre santé mentale vous préoccupe, n'hésitez pas à aborder le sujet avec votre médecin de famille.

Si vous avez besoin d'aide immédiatement, composez le 911 ou appelez les lignes de crise locales

Centre de détresse
613-238-3311

Ligne de crise en santé mentale
613-722-6914 or 1-866-996-0991

dcottawa.on.ca
crisisline.ca



75, rue Bruyère, bureau 127 Y
Ottawa (Ontario) K1N 5C7
Tél.: 613-562-9777 | Téléc.: 613-562-0259

www.gpcso.org/fr