

Combattez le stress du temps des fêtes



Ensemble, vers un monde en meilleure santé™

plusquedesmedicaments.ca/fetes



Ensemble, vers un monde en meilleure santé™

plusquedesmedicaments.ca/fetes



Ensemble, vers un monde en meilleure santé™

plusquedesmedicaments.ca/fetes



Ensemble, vers un monde en meilleure santé™

plusquedesmedicaments.ca/fetes



Ensemble, vers un monde en meilleure santé™

Vous avez aimé ce que vous avez lu? **Obtenez d'autres idées sur les petits gestes que vous pouvez poser pour rester en santé.**

plusquedesmedicaments.ca/fetes

La simplicité avant tout

Si vous visez la perfection, vous serez probablement trop occupé pour profiter des moments de bonheur qui s'offrent à vous. Essayez de vous simplifier la vie un peu. Votre table ne sera peut-être pas la plus belle, mais vous aurez une famille heureuse et vous-même vous sentirez mieux, car vous aurez la chance de passer du temps avec les personnes que vous aimez.

Pour rendre votre maison calme et invitante, désencombrez-la!

CONSEIL - Essayez de suivre la méthode « à l'ORDRE » :

- O Objectifs réalistes.** Rangez un tiroir par jour ou par semaine. De petits pas se transformeront en gains importants au fil du temps.
- R Remplacement.** Lorsque vous faites entrer quelque chose de nouveau dans votre maison, débarrassez-vous d'un article. Comme ça, vous ne manquerez jamais d'espace de rangement.
- D Délimitation.** Donnez-vous une limite de temps, par exemple 15 ou 30 minutes, pour effectuer une tâche. Lorsque le temps se sera écoulé, vous n'aurez peut-être même pas envie de vous arrêter.
- R Rangement.** Pour que l'ordre règne, chaque chose doit avoir sa place – par exemple un tiroir ou une armoire. Les articles qui n'ont pas d'endroit désigné contribuent au fouillis.
- E Espace.** Libérez de l'espace. Pour chaque article, demandez-vous « Est-ce que je l'aime? » ou « Est-ce que je l'utilise? » Si la réponse est non, vous pouvez le mettre de côté et vous en débarrasser.

La vie est encore trop compliquée? Obtenez d'autres conseils qui vous faciliteront la vie à plusquedesmedicaments.ca/fetes :

Simplifiez-vous la vie | Combattez le stress du temps des fêtes

Prenez le temps de respirer

Rien de plus simple que de respirer? Il faut malgré tout prendre le temps de bien le faire! Vous n'aurez peut-être pas le loisir de vous rendre dans un spa durant la folle période des fêtes, mais rien ne vous empêche de penser un peu à vous. Entre les réceptions, le magasinage, la cuisine et les spectacles, essayez de prendre quelques respirations profondes. Il s'agit du moyen le plus simple et le plus naturel pour évacuer le stress!

Arrêtez-vous quelques instants, détendez-vous et respirez; rien de mieux pour recentrer votre esprit fatigué.

CONSEIL - Assoyez-vous ou étendez-vous confortablement dans un endroit calme et essayez l'exercice suivant pendant quelques minutes :

1. Fermez les yeux et relaxez les muscles que vous sentez tendus.
2. Placez une main sur la partie supérieure de votre poitrine et une autre sur votre ventre, juste au-dessus de la taille.
3. Respirez lentement par le nez. Tentez de gonfler votre ventre, et non votre cage thoracique. Vous devriez sentir se soulever la main posée sur votre ventre.
4. Expirez lentement par la bouche.
5. Répétez chaque étape en comptant jusqu'à 3 (inspirez pendant 3 secondes, puis expirez pendant 3 secondes). Augmentez progressivement la durée de vos respirations au fur et à mesure que vous vous détendez.

Vous vous sentez probablement déjà mieux. Sinon, respirez ainsi pendant encore une minute ou deux. Vous y arriverez; il suffit de continuer à respirer.

Variation 1 : Inspirez en gonflant votre ventre, et cette fois, laissez votre cage thoracique prendre de l'expansion, de manière à remplir complètement vos poumons, de bas en haut.

Variation 2 : Après avoir inspiré, retenez votre souffle pendant la même durée que votre inspiration et votre expiration. Par exemple, inspirez pendant 3 secondes, retenez votre respiration pendant 3 secondes, puis expirez pendant 3 secondes.

Vous avez quelques minutes? Prenez une pause au cours de la journée pour effectuer les deux exercices de respiration suivants, que vous trouverez à plusquedesmedicaments.ca/fetes :

Inspirez. Expirez. Respirez! | Chasser le stress en 5 minutes

Une affaire de famille

Le temps des fêtes, c'est l'occasion de passer du temps avec ses proches. Pourtant, durant le sprint final qui le précède, nombreux sont ceux qui négligent les membres de leur famille. Éteignez donc le pilote automatique et passez du temps de qualité avec ceux que vous aimez. Oui, vous devez vous rendre à votre fête de bureau et terminer votre magasinage, mais essayez quand même de prévoir des activités familiales qui vous permettront de mettre la pédale douce et de profiter du temps des fêtes avec vos proches. Faites de l'exercice tous ensemble ou prenez un copieux déjeuner en famille. Les experts s'entendent pour dire que les rituels familiaux facilitent l'évacuation du stress associé à la période des fêtes.

CONSEIL - Organisez votre propre carnaval ou vos propres olympiades d'hiver! La participation peut se limiter aux membres de votre famille immédiate ou s'étendre aux grands-parents, cousins et cousines. Prévoyez des courses, des jeux et des activités convenant à tous les âges. Des prix de participation et de bonnes tasses de chocolat chaud pour tout le monde viendront agrémenter la journée!

- Mettez les plus jeunes au défi de créer le bonhomme de neige miniature le plus comique possible.
- Organisez une course de traîneaux où les parents doivent tirer les enfants; qui franchira le premier le fil d'arrivée?
- Organisez une chasse au trésor. Formez des équipes et donnez-leur comme mission de trouver, à l'aide d'indices, des objets cachés un peu partout. L'activité commencera à l'intérieur pour se poursuivre à l'extérieur. Plaisir en famille assuré!

La planification et la réalisation de ces activités contribueront à resserrer les liens familiaux. Jamais une journée en plein air n'aura été aussi amusante!

Pour obtenir d'autres idées inspirantes ou en apprendre davantage, jetez un coup d'œil à ces articles interactifs sur le site plusquedesmedicaments.ca/fetes :

Des activités qui plairont à toute la famille | Amusez-vous en famille en répondant à notre questionnaire sur la nutrition!

Joie sur la terre!

C'est le temps de célébrer, mais si votre humeur semble plutôt vouloir atteindre des bas fonds, la situation n'est pas désespérée. Il y a beaucoup de choses que vous pouvez faire pour retrouver le sourire. Récompensez-vous pour vos réalisations en lâchant prise et en profitant de la vie. N'oubliez pas qu'en adoptant une attitude positive, vous égaieriez tout le monde autour de vous.

CONSEIL - Voici quelques astuces qui vous aideront à agir et à penser de manière positive :

- Faites un examen de conscience. Repérez vos pensées négatives et donnez-leur un angle positif. Par exemple, remplacez « Je ne ferai jamais mieux que ça » par « Je vais réessayer », et « C'est trop compliqué » par « Je vais essayer de m'y prendre autrement ».
- Substituez des paroles proactives à vos paroles réactives. Au lieu de « Je ne peux pas », dites « Je veux » ou « Je peux », et au lieu de « Je n'y arriverai pas », dites « Je vais y arriver et je vais apprendre quelque chose de nouveau en prime! »
- Utilisez des affirmations courtes, fortes et positives, conjuguées au présent comme si vous aviez déjà atteint votre but, par exemple : « Je m'exprime bien en public ». Vous contribuerez ainsi à reprogrammer votre subconscient et à mieux vous connaître.
- Essayez la visualisation. Imaginez-vous comme une personne rayonnante et positive, et ressentez vraiment l'impression que ça donne. Adoptez ensuite cette attitude dans la réalité. Efforcez-vous de vous voir comme une personne confiante et forte en toute situation.
- Soyez reconnaissant. Tous les soirs avant de vous endormir, pensez à cinq choses dont vous êtes reconnaissant. Vous mettrez ainsi l'accent sur les éléments positifs de votre vie et serez capable de saisir les occasions d'apprentissage et de croissance qui s'offrent à vous.

Pour obtenir d'autres moyens simples de mettre de la joie dans votre vie, consultez les articles suivants à plusquedesmedicaments.ca/fetes :

Rire fait du bien | Estime à la hausse!