



# The Lexington Group, Inc.

## Your Employee Assistance Program

## COVID-19 et les fêtes

Dans des circonstances normales, la période des fêtes peut être une période difficile pour maintenir la santé physique et mentale. La pandémie de COVID-19 obligeant de nombreuses personnes à rester isolées chez elles, il existe encore plus d'obstacles au bien-être. Célébrer virtuellement ou avec les membres de votre foyer présente le plus faible risque de propagation. Nombreux sont ceux qui trouvent qu'il est particulièrement pénible de prendre des décisions difficiles pour protéger la santé des membres de leur famille et de leurs amis pendant la période des fêtes. Un changement soudain de tradition peut vous faire ressentir une perte de contrôle extrême en plus de la déception. Le changement constant est épuisant, en particulier lorsque vous ne l'avez pas demandé ou même attendu; mais cela ne veut pas dire que les fêtes sont destinées à être une déception. Il existe de nombreuses façons de faire face aux sentiments difficiles que vous ressentez tout en profitant des fêtes :

Faites un effort conscient pour identifier systématiquement au moins 3 choses pour lesquelles vous éprouvez de la reconnaissance. Cela peut être quelque chose d'aussi général que votre bien-être, ou quelque chose d'aussi spécifique que votre chanson préférée diffusée à la radio la dernière fois que vous êtes monté dans votre voiture. Rappelez-vous que même si vous abandonnez certaines de vos habitudes de fête préférées cette année, vous laissez probablement des facteurs de stress derrière vous. De longues journées de voyage et des listes interminables de choses à faire sont des choses que vous pouvez être heureux(se) d'éviter cette année. Savourez des traditions revigorantes et sachez que cela ne durera pas éternellement. Après la pandémie, vos prochaines fêtes seront rafraîchies et beaucoup plus douces.

Il existe encore des moyens de célébrer les fêtes avec vos proches, même si vous devez renoncer à certaines de vos activités préférées. Trouvez des façons créatives de vous adapter ou de créer de nouvelles traditions, elles peuvent même ajouter plus de

sens à votre période des fêtes. Essayez un échange à thème : envoyez à quelqu'un un repas, des décorations et des cadeaux pour votre réunion Zoom des fêtes. Des jeux familiaux comme Scrabble, Mad Libs, Pictionary et la bataille navale peuvent également être joués en ligne ou virtuellement par vidéo. Organisez un concours de cuisine mystérieux, envoyez une liste d'ingrédients à un être cher et donnez-lui des instructions par vidéo pour partager de façon amusante son plat préféré qui lui manque peut-être en cette saison de fête; vous pouvez même faire un effort supplémentaire et créer un PowerPoint.

Parfois, la façon la plus simple d'ajouter du sens à vos fêtes est de donner en retour. Pendant la pandémie, les banques alimentaires et les refuges prennent des mesures supplémentaires pour aider les membres de votre communauté à s'alimenter avec des précautions supplémentaires pour assurer la sécurité et l'hébergement des bénévoles et des visiteurs. Faites un don de produits de première nécessité comme des masques faciaux, des chaussettes, des bonnets, des gants, des couvertures, des produits d'hygiène personnelle et des produits en conserve ou de longue conservation. Parfois, ces organisations achètent en gros pour réduire les coûts ou ont des articles spécifiques qui leur manquent. Appelez ou visitez leur site Web pour trouver la meilleure façon de faire un don et assurez-vous de remercier également vos agents de santé locaux et les hôpitaux. Partagez l'amour, impliquez également votre famille d'amis et vos voisins!

Si vous vous sentez dépassé(e) ou stressé(e), il peut être difficile de sortir de cet état d'esprit. Il est important de ralentir et de reconnaître vos sentiments. Si vous vous trouvez triste, désespéré(e) ou incapable de profiter des fêtes cette année, vous n'avez pas à combattre seuls ces sentiments. Contactez-nous, The Lexington Group, et nous pouvons vous mettre en contact avec un professionnel de la santé mentale si vous êtes préoccupé(e) par votre humeur ou votre état général de santé mentale.

## Comment The Lexington Group peut vous aider

The Lexington Group peut aider à mettre en place un service en ligne ou en personne de conseil psychologique confidentiel. Une aide attentionnée et personnalisée est à votre portée. Demandez le service et découvrez des informations supplémentaires sur le site suivant : [The-Lexington-Group.com](https://www.lexingtongroup.com)

Pour une assistance 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, veuillez appeler :

ÉTATS-UNIS ET ANGLETERRE  
1-800-676-4357

CANADA  
1-800-567-4343

ÎLES CAÏMANS  
1-855-328-1185

ATME  
1-800-955-8339

