

La période des fêtes peut être particulièrement émotionnelle. Vous pouvez ressentir des sentiments très divers tels que du stress, du chagrin et de la solitude, mais également de la joie, de la gratitude et de l'espoir pour la nouvelle année—parfois même, vous pouvez les ressentir tous en même temps. Cette année a été remplie de défis nouveaux et considérables, et pour ceux que célèbrent les fêtes, elles ont sans doute un aspect bien différent. C'est pourquoi il est particulièrement important que vous vous engagiez dans des activités et pratiques qui vous font vous sentir bien, et qui vous permettent de vous connecter avec d'autres personnes de toutes les façons qui vous conviennent. Et n'oubliez pas : bien que les fêtes impliquent les amis et la famille, il est également essentiel que vous vous occupiez de vous-même.

1 Créez ou maintenez des traditions virtuellement :

Si cela vous fait plaisir, essayez de maintenir certaines des mêmes traditions que vous aviez par le passé. Vous ne serez peut-être pas au même endroit que vos amis ou votre famille, mais vous pourrez quand même décorer votre maison, regarder des films sur les fêtes, jouer à des jeux, ou participer à des services religieux ensemble virtuellement. Il est également important que vous reconnaissiez que cette saison des fêtes n'est pas comme à la coutume, et qu'il est donc normal que vos célébrations soient également différentes. Cette année pourrait en fait être le moment idéal pour créer des traditions complètement nouvelles, et également une opportunité d'inclure des membres de votre famille qui ne peuvent généralement pas être avec vous pour des raisons de distance.

2 Partagez des expériences virtuelles :

Pendant la période des fêtes, les expériences peuvent être partagées virtuellement. Manger un repas avec vos proches, ou même cuisiner ensemble, par téléphone ou discussion vidéo. De nombreuses personnes aiment beaucoup la musique et les sons des fêtes. Créer une liste de lecture musicale pour vos festivités virtuelles est également un moyen de partager une expérience et de vous sentir connectés.

3 Envoyez des cartes en papier :

Envoyez des cartes en papier pour les fêtes afin de garder le contact avec des personnes auprès desquelles vous ne pouvez pas être physiquement pour leur faire savoir que vous pensez à elles. Accompagnée d'une note écrite à la main, une carte peut être un geste très spécial envers ceux qui ne peuvent pas passer les fêtes avec vous ni physiquement ni virtuellement.

4 Trouvez un moyen créatif de donner :

Pour de nombreuses personnes, le don est une partie intégrale de la saison des fêtes, et il existe toujours différentes façons de faire don de votre temps ou de vos ressources en toute sécurité. Écrivez des cartes ou [passez des appels](#) à l'attention de personnes âgées isolées, contribuez aux garde-mangers caritatifs, contribuez à des œuvres de bienfaisance, [faites des dons de sang qui sont toujours utiles](#), soutenez les commerces locaux, accueillez un animal domestique, et bien plus encore. [DoSomething](#) a compilé une liste d'opportunités de bénévolat virtuel auprès d'organisations comme l'ONU ou Amnesty International. [NY Cares](#) propose également des opportunités de bénévolat virtuel qui peuvent être entreprises virtuellement et en toute sécurité.

5 Prenez le temps de faire votre deuil ou d'honorer quelqu'un que vous avez perdu :

Cette saison des fêtes est particulièrement difficile du fait que nombre d'entre nous avons fait l'expérience de la perte d'un être cher et n'avons pas pu faire notre deuil à notre façon habituelle. Alors que chaque personne gère ses pertes différemment, y compris les enfants et les adultes, la liste suivante vous fournit quelques moyens d'y faire face :

- 1) trouver un moyen d'incorporer le proche disparu dans les festivités en cuisinant un de ses plats préférés ou en jouant ses chansons préférées ;
- 2) faire preuve d'indulgence envers vous-même alors que vous faites face au stress supplémentaire apporté par les fêtes pendant votre deuil ; et
- 3) solliciter de l'aide si vous en avez besoin, que ce soit de la part d'amis, de membres de votre famille, ou d'un professionnel en santé mentale.

Si vous avez besoin d'aide ou de soutien, ou de quelqu'un à qui parler, pendant les fêtes, contactez NYC Well (nyc.gov/nycwell) pour obtenir du soutien confidentiel gratuit en plus de 200 langues 24/7/365. Envoyez le SMS « WELL » au 65173 ou appelez NYC Well au 1-888-NYC-WELL (1-888-692-9355).