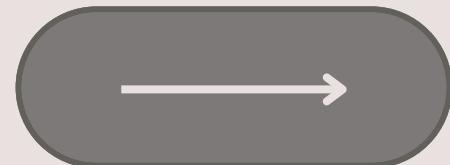




Comment gérer la surstimulation des fêtes ?



@en-therapart

www.en-therapart.fr



Fabien
Art-Thérapeute





Les fêtes sont synonymes de joie, mais aussi de bruit, de lumières intenses et de pressions sociales.

Nous pouvons vite se sentir submergé(e) ou émotionnellement épuisé(e) dû à l'intensité de la période.

*Que pouvons nous faire
face à cette surstimulation ?*



@en-therapart

www.en-therapart.fr



Fabien
Art-Thérapeute



Conseil n°1



Poser ses limites

*Il est important de pouvoir dire **NON** aux autres pour garder un **OUI** pour soi*

- Déléguer ou réduire le nombre de tâches.
- Limitez les Engagements. Vous n'avez pas besoin d'être présent pour tout le monde tout le temps !
- Prenez des pauses ou partez plus tôt.



@en-therapart

www.en-therapart.fr



Fabien
Art-Thérapeute



Conseil n°2



Se créer un refuge

Ayez un plan d'évasion lorsque l'intensité monte.

- Identifiez Votre Refuge, une pièce qui deviendra une Safe place (chambre, salle de bain, balcon etc.)
- Eloignez vous des agressions lumineuses et auditives
- Évitez les Déclencheurs. Mettez vous à l'écart des sujets et personnes qui vous mettent à l'épreuve



@en-therapart

www.en-therapart.fr



Fabien
Art-Thérapeute



Conseil n°3



Priorisez le repos

Le manque de sommeil facilite l'épuisement.

- Maintenez une Routine. Tentez de garder des horaires de coucher et de lever réguliers.
- La Sieste avant l'évènement de 10 à 20 minutes peut donner un coup de boost sans compromettre votre sommeil de nuit.
- Reposez vous après l'évènement en évitant d'autres taches ou interactions intense. 

@en-therapart

www.en-therapart.fr



Fabien
Art-Thérapeute



*Et n'oubliez pas !
Le plus important est de passer un bon moment !*



Joyeux Noël !!



@en-therapart

www.en-therapart.fr



Fabien
Art-Thérapeute

