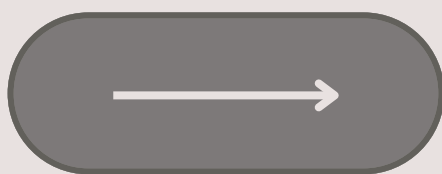




# Comment gérer la surstimulation des fêtes ?



@en-therapart

[www.en-therapart.fr](http://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?*

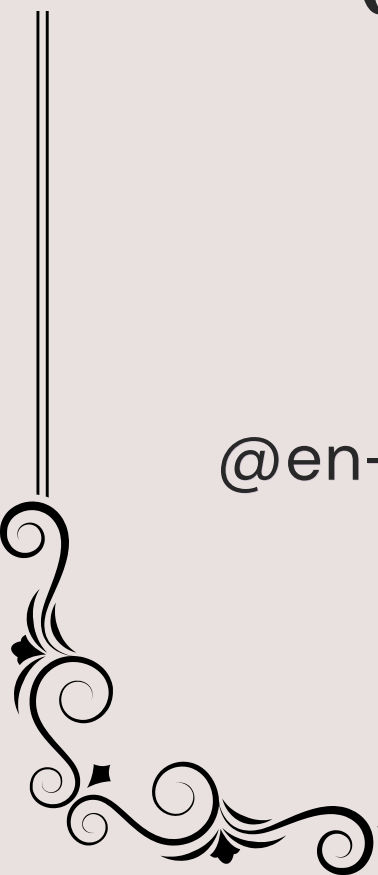


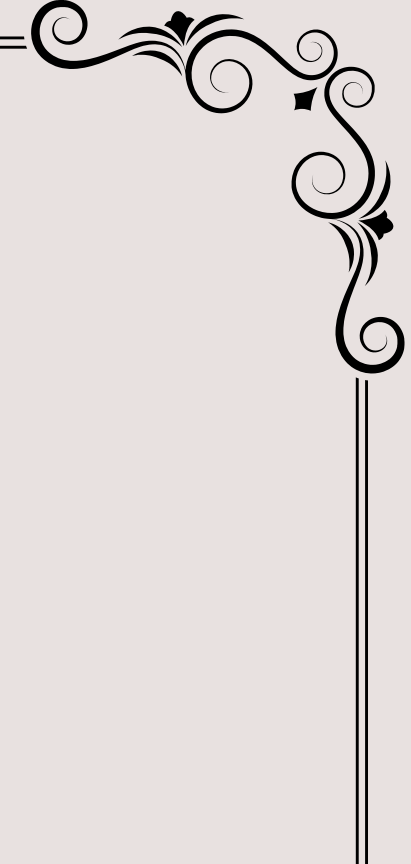
@en-therapart

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.*

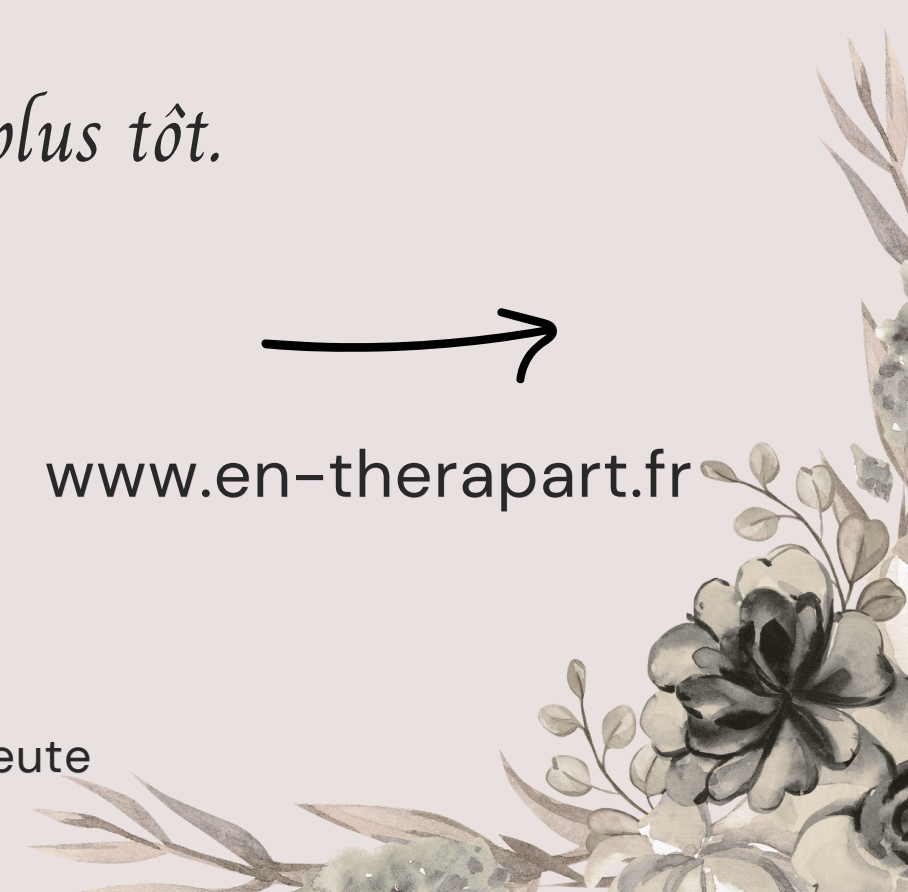


@en-therapart

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 tâches 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

