

Faire face à l'isolement pendant les fêtes : trouver du réconfort quand on ne peut pas sortir

Pour de nombreuses personnes atteintes de la sensibilité chimique multiple (SCM), les fêtes peuvent être source d'une douleur particulière. Alors que d'autres se réunissent dans des espaces parfumés et bondés, remplis de bougies, de parfums et de produits d'entretien parfumés, vous pouvez vous sentir incapable d'y participer. Rester chez soi pour des raisons de sécurité peut créer un profond sentiment de séparation et amplifier les sentiments de chagrin, de solitude ou de nostalgie pour des traditions qui semblaient autrefois si faciles. Reconnaître ces émotions est non seulement légitime, mais aussi apaisant. Reconnaître le poids que vous portez vous permet d'être plus indulgent envers vous-même pendant une période qui idéalise souvent la convivialité.

Créer de nouvelles traditions qui procurent un sentiment de sécurité

Lorsque les traditions qui vous sont chères ne correspondent plus à vos besoins en matière de santé, créer de nouveaux rituels peut redonner à cette période de l'année un sentiment de joie tranquille. Vous pouvez transformer votre environnement avec un éclairage tamisé ou un film réconfortant sur le thème des fêtes, préparer un plat familial qui vous procure un sentiment de sécurité et d'ancrage, ou écouter de la musique qui vous remonte le moral sans submerger vos sens. Même les plus petits gestes peuvent vous aider à retrouver un peu de la chaleur des fêtes d'une manière qui respecte votre corps.

Trouver de nouveaux moyens de créer des liens

Même si les rencontres en personne ne sont plus possibles, cela ne signifie pas pour autant que les liens significatifs doivent disparaître. Une brève conversation vidéo avec un ami de confiance, un message vocal chaleureux et présent, ou même la participation à une communauté en ligne où d'autres personnes comprennent la sensibilité chimique multiple (SCM)* peuvent créer des moments d'appartenance authentique. Ces interactions n'ont pas

besoin d'être longues ou élaborées ; parfois, une simple conversation sincère peut alléger le poids de l'isolement plus que vous ne le pensez.

Se tourner vers des pratiques apaisantes

La période des fêtes peut être émotionnellement intense lorsque vous vous sentez coupé de vos réseaux de soutien habituels. Se tourner vers des pratiques apaisantes et ancrées peut aider à rétablir l'équilibre. Des exercices de respiration tranquilles, des moments passés à écrire dans un journal, des étirements doux ou simplement regarder par la fenêtre et observer la lumière hivernale peuvent apporter un sentiment de calme au corps et à l'esprit. Ces pratiques vous rappellent que la paix est toujours accessible, même dans les moments où le monde extérieur semble lointain.

Trouver son ancrage en temps incertains

Lorsque l'isolement devient accablant, essayez de vous accrocher à cette vérité silencieuse : votre présence compte. Dans les moments difficiles, respirez doucement et allumez votre flamme intérieure, cette petite lumière d'espoir, de courage et de dignité qui brille en vous. Ce que vous vivez est réel. Votre corps réagit à des déclencheurs environnementaux, et non à des peurs imaginées. Vous méritez la sécurité, la compréhension et le respect. Essayez les pratiques apaisantes mentionnées plus haut, elles peuvent aider à stabiliser votre esprit. Et surtout, souvenez-vous : Vous comptez. Votre histoire compte. Votre résilience est une force puissante. Même dans les moments les plus silencieux, vous n'êtes pas seul-e. Une communauté travaille à rendre le monde plus sûr pour vous. Gardez l'espoir, nous avançons sur ce chemin ensemble.

Soyez indulgent envers vous-même

Avant tout, n'oubliez pas de vous traiter avec gentillesse. Les fêtes peuvent sembler différentes aujourd'hui, mais différentes ne signifie pas moins importantes. Votre valeur ne dépend pas du nombre d'événements auxquels vous participez ou de la façon dont vos célébrations correspondent à celles des autres. Ce qui compte, c'est de créer une saison qui favorise votre santé, respecte vos besoins émotionnels et célèbre votre résilience. De petits moments de



ECO-JOURNAL

Décembre 2025



réconfort peuvent transformer les fêtes en quelque chose de plus calme, mais toujours profondément significatif.

Nous aimerions savoir comment vous faites face à cette période, que ce soit par de nouvelles traditions, des moments de créativité, des connexions virtuelles ou des pratiques tranquilles qui vous apportent du réconfort. Vos expériences nous aident non seulement à mieux comprendre les réalités auxquelles notre communauté est confrontée, mais elles peuvent également offrir des encouragements et des idées pratiques à d'autres personnes qui pourraient être en difficulté. Si vous vous sentez à l'aise, nous vous invitons à partager vos histoires avec nous afin que nous puissions continuer à créer un espace solidaire et connecté pour toutes les personnes atteintes de la SCM. Écrivez à bureau@aseq-ehaq.ca

* [Dépliants et fiches d'information](#)