Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Petit guide de la diplomatie du temps des fêtes

Joie, plaisir, bonheur… ce à quoi les réunions familiales du temps des fêtes devraient nous faire penser.



Cependant, chez certaines personnes, elles semblent associées à l'anxiété, à l'appréhension et au chagrin. Lorsque des personnes qui s'aiment se rencontrent, ce n'est pas toujours le bonheur parfait. Que vous ayez prévu certains désagréments ou planifié une sortie en douce, le meilleur moyen de gérer les relations interpersonnelles et de maintenir la paix, c'est d'être prêt à toute éventualité. Relâchez le stress, partagez les tâches et apprenez à apprécier votre famille; il suffit d'un brin d'humour et d'une bonne dose de patience.

Sachez à quoi vous attendre. Tante Louise ne cesse de vous demander pourquoi vous n'êtes pas encore marié? Votre frère va-t-il encore se vanter d'avoir un emploi extrêmement bien rémunéré? Prenez le temps de planifier votre réponse à ces situations qui vous hérissent. De plus, réfléchissez à des moyens d'apaiser les conflits entre d'autres membres de la famille. Passez à un autre sujet, racontez une histoire drôle ou, si vous avez l'impression de ne plus maîtriser la situation et prévoyez une aggravation du conflit, demandez à votre conjoint d'intervenir. Exercez-vous à simuler vos réactions en compagnie de personnes en qui vous avez confiance, afin de ne pas être pris au dépourvu le moment venu.

Soyez réaliste. Votre souhait que la fête batte son plein sans le moindre accrochage ne se réalisera probablement pas. Votre jeune sœur passe son temps à colporter des ragots et vos cousins n'ont jamais réussi à s'entendre. Pourquoi cela devrait-il changer maintenant? Acceptez votre famille telle quelle et essayez de découvrir de nouvelles stratégies pour vous aider à composer avec les personnalités ou caractéristiques qui entrent en conflit avec les vôtres. Si la compagnie des adultes devient pénible, jouez un peu avec les enfants ou trouvez un moyen agréable de mettre fin à la conversation : « Louise, je pense que tu es la meilleure cuisinière dans la famille. Aurais-tu l'obligeance de me couper une autre part de cette excellente tarte? »

Mettez-vous dans l'esprit des fêtes. Le temps des fêtes est l'occasion de célébrer la bonté et l'amitié. Faites de votre mieux pour en imprégner votre environnement. Avant la réunion de famille, essayez de convaincre ceux qui ne s'entendent pas de faire une trêve. Prenez le temps de rappeler à chacun combien vous les aimez et les appréciez. Jouez au Père Noël afin d'amuser tout le monde. Faites rire les personnes que vous aimez et évoquez l'importance de la famille. Il est à souhaiter que tout ceci les incitera à cesser d'être désagréables et à devenir aimables.

Intégrez tous les membres de la famille. Si votre famille regroupe différentes ethnies et croyances religieuses, essayez d'inclure tout le monde. Parlez auparavant des rituels ou traditions que chacun aimerait voir et partager au cours de la fête. Qu'il s'agisse d'une prière, d'un échange de cadeaux, de chansons ou d'une cérémonie à la chandelle, le fait d'inclure tous les membres de la famille leur communiquera un sentiment d'appartenance. Rassurez vos proches en précisant qu'ils ne doivent pas se sentir obligés de participer à une activité qui les rendrait mal à l'aise.

Partagez les tâches. La personne qui reçoit doit composer avec le stress et la tension supplémentaires qu'entraînent la préparation de la nourriture, le nettoyage de la maison et l'organisation des jeux, tout en essayant de travailler et de s'occuper de sa famille immédiate. Ceci peut entraîner de la colère et de l'amertume. Plutôt que de jouer un rôle de martyr ou regarder quelqu'un d'autre faire tout le travail, répartissez les tâches. Organisez un repas convivial où les invités se répartissent les plats à apporter,

offrez vos services pour nettoyer et décorer, restez un peu plus longtemps pour aider à tout remettre en place ou attribuez différentes tâches aux membres de la famille. Un autre excellent moyen de rendre le temps des fêtes intéressant consiste à recevoir à tour de rôle tous les ans.

Bien que l'idée que nous nous faisons du temps des fêtes reflète la paix, l'amour et l'harmonie, la réalité est parfois bien différente. En fait, la plupart des familles ont leur lot de désagréments, surtout si tous ses membres sont réunis en un seul lieu. Préparez-vous à vivre des situations désagréables ou irritantes, aidez à apaiser les différends de vieille date et demandez à chacun de mettre la main à la pâte. Puis, asseyez-vous, détendez-vous et profitez de ces bons moments avec les gens que vous aimez, qu'il se produise des pépins ou non.
© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.