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.

Traverser le temps des fêtes quand on est fraîchement séparé ou divorcé



Après un divorce ou une séparation, vous devez vivre toutes sortes de « premières fois » : les premières nuits seul dans votre lit; la première fois que vous ne célébrez pas votre anniversaire de mariage; votre premier rendez-vous galant avec une nouvelle personne. Pour plusieurs, la première période des fêtes après une séparation ou un divorce est particulièrement difficile. La plupart des gens voient la période des fêtes comme un moment de retrouvailles en famille, où l'on se réunit pour décompresser après une longue année, partager un repas et prendre part à des traditions et à des rituels festifs. Lorsque le noyau familial est brisé, il peut vous sembler que cette période de l'année a perdu sa raison d'être et qu'elle est sans espoir, ce qui entraîne souvent de l'incertitude, de l'anxiété et une dépression. Comment est-il possible de célébrer la famille quand vous avez l'impression qu'elle n'est plus ce qu'elle était? Comment pouvez-vous avoir l'air heureux pour vos enfants et vos parents lorsque vous n'arrivez pas à retrouver la joie du temps des fêtes? Voici des conseils qui peuvent vous aider à passer à travers le temps des fêtes, non simplement à y survivre, mais aussi, nous l'espérons, à avoir du plaisir.

Aidez-vous vous-même

Tout d'abord, reconnaissez que vous vivez vraiment une période particulièrement difficile et que ce n'est pas seulement le fruit de votre imagination. Une façon de libérer le stress et les émotions négatives consiste à effacer le plus possible de votre esprit toute réflexion sans nuances. Au lieu de vous exprimer sur le plan de la nécessité, parlez de possibilités et reléguez les attentes perfectionnistes. Laissez-vous vivre le moment présent et éprouver les sentiments douloureux ou désagréables qui vont probablement se manifester. Si vous refoulez vos sentiments et faites semblant d'être heureux, vous vous ferez plus de mal que de bien. En même temps, si vous vous *attendez* à ce que les choses se passent mal, vous pourriez voir votre prédiction se réaliser. Donc, investissez de l'énergie à trouver des aspects que vous

aimez à propos de cette période de l'année et prenez plaisir à vivre les moments agréables et paisibles qui se présentent.

Aidez vos enfants

Si vous avez des enfants, les complexités de la garde partagée durant le temps des fêtes peuvent présenter un défi de taille. Ce que vous aimiez le plus durant cette période de l'année peut désormais être une grande source d'émotions négatives et de conflits. Si c'est le cas, rappelez-vous que les enfants sont à la fois résilients et sensibles: ils peuvent s'adapter à de nombreuses situations et manières de vivre, mais ils sont également capables de saisir l'humeur des gens et les messages non verbaux. Permettez à vos enfants d'exprimer leurs sentiments au sujet de ce changement et du nouvel horaire de la période des fêtes. Soyez souriant pour eux, car ce qui peut vous sembler lourd à supporter peut quand même rester magique aux yeux de vos enfants.

Aidez votre ex-conjoint

C'est peut-être quelque chose qui ne vous a jamais effleuré l'esprit, mais souvenez-vous que la personne avec qui vous avez partagé votre vie a sans doute autant de difficulté que vous à passer à travers cette période de l'année. Faire preuve de patience et de générosité à l'égard des besoins de votre ex-conjoint vous aidera également à long terme. La gentillesse dont vous faites preuve à son égard montrera à vos enfants et aux membres de votre famille qu'il est encore possible de célébrer le fait d'être une famille, même si celle-ci ne ressemble plus à ce qu'elle était auparavant.

Il est vrai qu'après un divorce rien ne sera plus jamais pareil. Le temps des fêtes n'y fait pas exception. Donc, au lieu de vouloir façonner cette nouvelle réalité en vous inspirant d'un passé imaginaire, essayez d'accepter le changement. De concert avec vos enfants, votre ex-conjoint et votre famille élargie, soyez créatif et trouvez de nouvelles traditions et façons de célébrer, plutôt que d'essayer de vous en tenir aux anciennes. Le temps des fêtes ne sera pas ce que vous aviez imaginé ou ce qu'il était autrefois, mais il peut encore être un moment de joie et d'amour.

© 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.