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.

Garder les festivités sous contrôle

La bousculade et le remue-ménage du temps des fêtes entraînent du stress même chez les personnes les plus calmes. Les disputes avec les enfants, votre partenaire et le chien n'ont rien d'inhabituel à cette époque de l'année. Sans compter la douleur personnelle que vous éprouvez à tenter de jouer le rôle de la parfaite personne d'intérieur. Cependant, en adoptant quelques nouvelles idées très simples, vous pourriez rendre les activités familiales plus intéressantes pour chacun.



Passez de bons moments ensemble. Les enfants ont leur concert à l'école, des fêtes auxquelles ils sont conviés et ils veulent jouer à l'extérieur. Vous passez votre temps libre à magasiner pour des présents, à envoyer des cartes de vœux et à vous demander ce qu'il vous reste à faire. À force de courir, vous oubliez de profiter du temps des fêtes en famille. Asseyez-vous et demandez à chacun des membres de la famille de choisir un jeu, une sortie ou une activité à faire ensemble durant les fêtes. Il pourrait s'agir de marcher dans la neige ou de fabriquer des décorations pour l'arbre de Noël. Prenez le temps de faire en famille des choses amusantes; vous verrez votre stress disparaître et vous serez plongé dans l'esprit des fêtes.

Partagez… non seulement le plaisir, mais les corvées aussi. Une seule personne ne pouvant tout faire, répartissez les tâches. L'un des parents (ou un enfant plus âgé) pourrait faire le magasinage pendant que les enfants emballent les cadeaux et qu'un autre adulte mijote de bonnes recettes. Si vous recevez, pourquoi ne pas demander aux invités d’apporter chacun un plat? Lorsque les responsabilités sont partagées, vous vous soulagez d'un fardeau et vous pouvez ainsi passer des moments agréables à vous acquitter ensemble de vos tâches.

Parlez-vous et oubliez le passé. Ceci ressemble peut-être à de belles paroles; mais, en réalité, si vous prenez en famille la décision d'accepter ou non des invitations avant d'y être contraints, vous réduirez le risque de vous disputer et vous éviterez les épreuves de force de dernière minute au sujet des activités et des membres de la famille à visiter. La même stratégie s'applique aux conjoints. Comme l'argent, en particulier, semble être souvent un sujet de mésentente, fixez-vous un budget, établissez une liste de cadeaux et ne dépassez pas les montants prévus.

Acceptez des compromis. Les enfants ne veulent pas faire deux heures d'auto pour aller voir tante Hélène et, franchement, vous non plus. Essayez de trouver un terrain d'entente et préparez-vous à accepter des compromis. Par exemple, si vos enfants participent à une fête de famille plus tôt dans la journée, permettez-leur de sortir avec leurs amis. De plus, clarifiez vos attentes en ce qui concerne leur comportement. Si vous n'aimez pas qu'ils soient plantés en permanence devant la télévision, dites-le et expliquez-leur simplement ce que vous aimeriez qu'ils fassent (par exemple, visiter un voisin âgé, déneiger l'entrée ou se divertir avec leurs cousins) et expliquez-en les raisons. Les fêtes sont le moment idéal de célébrer l'esprit de coopération. Si l'un des conjoints est d'une religion ou d'une culture différente, créez de nouveaux moyens de célébrer ensemble, en incorporant les traditions les plus importantes qui sont l'héritage de chacun.

Ne mordez pas à l'hameçon. Il n'y a rien de tel qu'une réunion de famille pour réveiller d'anciennes tensions ou de vieilles disputes qui vous ramènent vingt ans plus tôt. Dans nombre de familles, il semble très difficile de se dissocier du rôle qui nous a été assigné des années auparavant – que ce soit mouton noir, perfectionniste ou grande gueule – même si cette étiquette ne s'applique plus maintenant. Si tel est

le cas, le meilleur moyen de briser le cycle c'est d'ignorer le commentaire ou la taquinerie qui vous met normalement hors de vous. Si le fait de parler de politique avec votre père entraîne une vive discussion, dites-lui respectueusement, mais fermement que la politique ne vous intéresse pas et changez de sujet. En prévoyant et planifiant votre réaction à ces vieux conflits familiaux, vous gèlerez dès le départ les sujets brûlants et vos réunions de famille seront plus calmes et plus sereines.

Dites simplement « non! » Vous ne pouvez être partout en même temps. Les enfants voudraient que vous alliez les conduire et les chercher au centre commercial, vous êtes invité à trois endroits différents le même soir et votre mère vous appelle pour vous demander de l'amener magasiner. Essayer de plaire à tous peut rendre grincheuse la meilleure personne au monde. Mettez en pratique vos habiletés en gestion du temps : commencez tôt votre magasinage afin d'épargner du temps et d'éviter la foule dans les magasins; planifiez un budget et n'en démordez pas; acceptez les invitations qui sont importantes et oubliez les autres. En planifiant à l'avance, votre esprit des fêtes s'en portera mieux.

Souvenez-vous de ce que les fêtes représentent pour vous. À quel moment les cadeaux, les soirées et les repas à n’en plus finir sont-ils devenus si importants durant les fêtes? Parfois, surtout si l'on considère la publicité 24 heures sur 24, la musique d'ambiance et les cris des enfants dans les magasins de jouets, il peut être difficile de se souvenir que les fêtes sont une occasion de se réunir en famille et entre amis. Plutôt que de concentrer votre énergie sur des éléments superficiels de la période des fêtes, assurez-vous de passer du temps ensemble et instaurez des traditions et des activités qui placeront au premier plan de vos célébrations les personnes que vous aimez.

Si certains rêvent de voir les fêtes dans un cadre ancien, en réalité, dans la plupart des familles, il s'agit plutôt d'une peinture moderne fortement colorée. Cependant, en acceptant à la fois les contretemps et le merveilleux, et en planifiant à l'avance des activités pour le temps des fêtes, vous créerez un portrait de famille parfait avec ses imperfections.

© 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.