

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.

Des plaisirs simples pour vous rapprocher en famille pendant la période des Fêtes

La période des Fêtes est un temps où les plaisirs simples sont souvent les plus significatifs. S'asseoir près d'un bon feu avec ses cousins par une nuit froide. Ouvrir un cadeau fait main par un enfant. Savourer l'arôme d'un délicieux pain des Fêtes cuisant au four. Lire un message manuscrit chaleureux de quelqu'un que vous aimez. Réunir plusieurs générations de votre famille pour chanter un chant de Noël qui a une signification spéciale pour tous. Ces plaisirs bien simples, comme d'autres encore, peuvent vous rapprocher en famille.

Trouvez les choses qui donnent un sens à votre vie

Apprécier les plaisirs simples commence par la connaissance de vos valeurs ou de ce qui est le plus important pour vous et votre famille. Chacun des membres de la maisonnée peut avoir une idée différente de ce que cela représente; il est donc important de prendre le temps de s'asseoir ensemble et de parler des choses qui ont le plus de sens pour vous durant la période des Fêtes. Voici tout d'abord quelques suggestions:

- ***Demandez à chacun, enfants et adultes, de noter les traditions des Fêtes les plus importantes pour eux***. Vous pourriez demander à chacun de se concentrer sur les traditions « qui n'ont pas de prix » mais qui ne coûtent rien, par exemple « aller chez oncle Charles pour chanter des chansons ». Prenez un moment pour parler de la raison de l'importance de chaque tradition et des valeurs qu'elle exprime. Par exemple, chanter chez oncle Charles peut être important parce que vous accordez de la valeur aux liens familiaux, que cela vous aide à rester en contact, que c'est une façon de montrer votre amour les uns pour les autres et que vous aimez vous amuser ensemble.
- **Explorez les traditions importantes en groupe.** Parlez des façons de faire de simples traditions une priorité dans vos Fêtes. Quelle est votre principale priorité en tant que famille? Est-ce honorer vos traditions religieuses? Célébrer de manière à respecter l'environnement? Faire une place à des rituels importants pour le groupe culturel auquel vous appartenez?
- **Parlez des façons possibles de vous rapprocher grâce à des plaisirs simples.** Les enfants peuvent ne pas comprendre les bienfaits des activités de détente, vous voudrez donc peut-être leur en donner une explication simple comme : « C'est agréable quand notre famille fait des choses ensemble, comme faire cuire des biscuits ou lire une histoire en particulier. Cela nous rappelle combien nous nous aimons. »

En explorant des manières simples de célébrer les Fêtes, recueillez autant d'idées que possible de votre famille. Vos proches apprécieront davantage les traditions simples suggérées ensemble si chacun participe à la conversation.

© 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.

Des choses à faire ensemble
La période des Fêtes abonde en plaisirs simples que chacun dans la famille peut apprécier. La plupart des collectivités proposent des activités festives qui ne coûtent rien ou presque, et vous pouvez trouver d'autres plaisirs dans la beauté de la nature - le ski hivernal, les arbres à feuillage persistant dans un parc, le premier gel sur une vitre.

- **Faites une promenade hivernale dans votre voisinage.** Remarquez les animaux qui sont alentour, les étangs qui ont gelé et les différents arbres à feuillage persistant que vous pouvez observer.
- *Admirez les étoiles.* Profitez au maximum d'une nuit d'hiver fraîche et claire pour observer les constellations, les configurations d'étoiles dans le ciel. Cherchez la rubrique sur les formations stellaires sur le site Web de National Geographic à l'adresse *http://www.nationalgeographic.fr/* pour apprendre ce qu'il en est. Ou cherchez en ligne « constellations hivernales ».
- **Organisez une sortie de sports d'hiver.** Selon la température, vous pourriez aller faire de la luge, patiner ou faire une randonnée sur une piste dans un parc communautaire.
- **Faites un pain ou des biscuits des Fêtes.** Faites-en un projet familial, l'un choisissant la recette, un autre allant acheter les ingrédients, et tous coupant les fruits ou les noix ensemble ou confectionnant des biscuits à l'aide d'emporte-pièces dont les formes évoquent les Fêtes. Faites-en une fournée supplémentaire pour un voisin âgé ou une famille qui aurait ainsi un petit plus pour se réjouir cette année.
- **Invitez des parents à se joindre à vous pour un brunch ou un buffet des Fêtes à partager plutôt que pour un repas officiel à table.** Servez un punch, du cidre chaud épicé ou du café, du thé et du chocolat chaud, plutôt que des boissons plus coûteuses. Rappelez-vous simplement que si vous aviez invité des parents à un repas à table par le passé, ils peuvent s'attendre à ce type d'invitation à nouveau. Prévenez-les donc que vous planifiez les choses différemment cette année.
- **Chantez des chants des Fêtes.** Invitez vos parents et amis à se joindre à vous pour chanter ensemble et à apporter leurs instruments de musique. Cherchez en ligne des applications de chansons des Fêtes peu coûteuses pour votre ordinateur ou votre téléphone intelligent si vous avez besoin des paroles, de la musique ou d'idées sur ce que vous pouvez chanter. Ou prenez part en famille à un événement similaire dans une maison de culte ou un centre communautaire.
- **Parlez de vos souvenirs des Fêtes dans un environnement confortable.** Rassemblez-vous autour de la cheminée. Attardez-vous à un repas des Fêtes aux chandelles. Entassez-vous sur un grand lit en pyjama ou robe de chambre un matin des Fêtes. Un environnement chaleureux contribuera à inspirer des souvenirs chaleureux que chacun pourra apprécier.
- **Lisez une histoire des Fêtes ensemble.** Demandez à un bibliothécaire pour enfants des suggestions pouvant intéresser votre enfant ou votre adolescent. Essayez un livre illustré comme *Boréal-Express* (Houghton Mifflin, 2009) de Chris Van Allsburg, *Hershel and the Hanukkah Goblins* (Holiday House, 1994) d'Eric A. Kimmel, *My First Ramadan* (Holt, 2007) de Karen Katz ou *My First Chinese New Year* (Holt, 2012). Vous pouvez télécharger un grand nombre d'histoires classiques des Fêtes gratuitement à partir du site Project Gutenberg (http://www.*gutenberg.org* [en anglais seulement]) ou d'autres sites.
- **Allez à un concert, un récital ou un spectacle gratuit.** Consultez le calendrier des événements dans votre journal local ou sur son site Web pour connaître les activités proposées. Parlez-en avec votre famille et essayez celle qui vous intéresse tous le plus.
- **Participez à une campagne de collecte de jouets, d'aliments ou de vêtements.** Durant les Fêtes, de nombreuses collectivités organisent des campagnes de collecte de jouets, d'aliments ou de vêtements chauds pour les familles dans le besoin. Appelez le bureau du maire pour savoir quels organismes parrainent ces campagnes dans votre région. Ou communiquez avec le bureau Centraide le plus proche, que vous pouvez trouver sur le site Web de l'organisme à l'adresse *http://www.centraide.ca*/.
- **Appelez un abri pour animaux afin de savoir ce dont les animaux ont besoin durant le temps des Fêtes.** Si vous ou vos enfants aimez les animaux, votre famille pourrait apprécier apporter son aide à des animaux abandonnés durant la période des Fêtes. Téléphonez à un refuge pour animaux local et renseignez-vous pour savoir si vous pouvez faire du bénévolat durant quelques heures ou si le refuge apprécierait des cadeaux alimentaires, des jouets à mâcher ou des articles similaires.

- **Offrez votre aide aux autres.** Demandez à chaque membre de la famille de chercher un organisme caritatif ou d'aide de son choix dont la mission est d'aider les autres, puis de proposer son idée lors d'un repas ou d'une réunion en famille. Écoutez les idées des uns et des autres et votez pour décider de l'organisme de bienfaisance que vous aiderez et du montant de votre don.

Des choses à faire à peu de frais

Maints des plus beaux cadeaux des Fêtes sont des présents faits main qui coûtent peu ou ne coûtent rien. Vous pourriez, par exemple:

- **Faire des coupons offrant du temps à passer avec vous.** Les enfants peuvent réclamer des cadeaux coûteux, mais ce que nombre d'entre eux veulent vraiment, c'est passer du temps avec vous. Pensez à donner à votre enfant des coupons pour « une visite au parc un samedi matin », « un tour au magasin pour acheter un cornet de crème glacée de ta saveur préférée » ou encore « une heure à faire tout ce que tu veux avec moi ».
- **Faire des chèques-cadeaux offrant un service de votre part.** Vous pourriez offrir à des frères et sours ou des cousins des chèques-cadeaux de gardiennage d'enfants ou de chiens, ou de participation à un projet comme la peinture d'une pièce, le nettoyage d'un sous-sol ou la mise en route d'un programme logiciel comme Skype (http://www.***skype.com***) qui vous permettrait de communiquer par vidéoclavardage. Votre époux ou conjoint pourrait apprécier recevoir un certificat lui offrant un massage du dos ou des pieds, ou un déjeuner au lit.
- **Faire un livre de recettes familiales.** Demandez à chacun de vos parents proches une ou deux de leurs recettes favorites, puis copiez-les et faites-en un livre de recettes familiales. Vous pourriez placer ces recettes dans un classeur à anneaux ou en envoyer une version électronique à vos proches qui sont doués en informatique. Assurez-vous d'inclure l'une de vos propres recettes.
- **Offrir un contenant de votre célèbre sauce chili, à tacos ou spaghetti, ou de soupe, qui va au congélateur.** Si vous devez en offrir en cadeau à plusieurs proches, faites-en une bonne portion et divisez-la. Un bon pain maison, une vinaigrette à salade ou des fruits en conserve constituent également un merveilleux cadeau.
- **Faites pousser des plantes à partir de boutures.** Les boutures de nombreuses plantes d'intérieur ou de jardin donneront de nouvelles plantes dont les personnes que vous aimez pourront profiter toute l'année. Cherchez en ligne comment faire des boutures à partir des plantes que vous avez, ou renseignez-vous auprès d'un fleuriste ou dans une jardinerie.
- **Faites un enregistrement audio ou vidéo d'histoires de chevet ou de berceuses pour enfants.** Selon la technologie dont vous disposez et l'enfant qui recevra le cadeau, vous pourriez enregistrer des histoires ou des chansons sur un CD ou un DVD ou les publier sur YouTube (http://www.***youtube.com***).
- **Faites quelque chose à la main qui met à profit vos talents spéciaux.** Pensez à ce que vous faites de mieux que tous les membres de votre famille ou la majorité d'entre eux. Cousez-vous, tricotez-vous, crochetez-vous? Travaillez-vous le bois ou faites-vous du*scrapbooking*? Confectionnez un petit cadeau unique qui met à profit ce talent, par exemple une boîte bien spéciale si vous aimez travailler le bois.
- **Faites une copie d'une photographie de famille.**bAvez-vous des photographies qui vous sont chères et que des proches n'ont pas? Faites-en des copies à offrir en cadeau. Vous pouvez trouver des encadrements peu coûteux dans la plupart des magasins à rabais ou dans des ventes-débarras.
- **Écrivez un mot disant ce que vous aimez, admirez ou appréciez le plus chez une personne.** Vous pourriez mettre ce mot dans une carte-cadeau, la laisser sur un oreiller ou la placer dans une boîte et l'emballer. Peu importe comment vous l'emballez, votre mot pourrait être le plus beau cadeau qu'un membre de votre famille ait reçu de toute l'année.

Avec un peu de créativité, vous pouvez également emballer des cadeaux qui ne coûtent rien ou que très peu. Plutôt que d'utiliser un papier coûteux acheté en magasin, pensez à mettre les cadeaux dans des emballages que vous avez sous la main, comme du papier tapisserie inutilisé, du papier à étagère ou du papier kraft que vous aurez décoré à la main ou noué avec du fil ou un ruban. Ou emballez un cadeau pour un enfant dans la bande dessinée du journal du samedi et dans la page des sports pour un amateur

de sports. C'est là également une bonne façon de recycler de vieux papiers et d'être écologique durant la période des Fêtes, et de montrer ainsi votre respect pour l'environnement tout en célébrant.

En appréciant les plaisirs simples, vous communiquerez le message que ce qui est le plus important à la période des Fêtes est d'être ensemble en famille - et non pas de dépenser de l'argent en activités ou en cadeaux coûteux. Cela vous rapprochera en tant que famille et vous rappellera que, pour restreint ou important que soit votre budget, vous aurez toujours de nombreux et merveilleux moyens d'apprécier d'être ensemble, les uns et les autres, durant les Fêtes.