



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.

Instaurer de nouvelles traditions familiales



Même si les Fêtes sont censées être la plus belle période l'année, elles peuvent aussi constituer une période de stress – et d'autant plus intense qu'on nous répète parfois qu'il faut entrer dans la danse et être heureux. Nous ressentons souvent une certaine pression à respecter les traditions familiales qui nous obligent à faire les choses d'une certaine façon. Au lieu de nous enthousiasmer, les retrouvailles et les rituels prennent des allures de corvées... Pour (re)tisser des liens vraiment significatifs avec vos proches, instaurons de nouvelles traditions en famille ou entre amis!

Les dynamiques familiales changent. Un divorce ou un décès peut les ébranler. Une nouvelle union les redessine et fonde un « clan » plein de promesses, mais aussi de défis. Avec le temps, certaines traditions peuvent ainsi ne plus vous convenir ou ne plus correspondre aux valeurs que vous souhaitez transmettre à vos enfants.

Qu'est-ce qu'une tradition?

Un rituel ou une tradition est une action ou une série d'actions mises en œuvre à plusieurs reprises, souvent à un moment précis de la journée ou de l'année. Si chaque religion possède ses rituels, de nombreuses traditions sont laïques : souffler les bougies sur les gâteaux d'anniversaire, manger de la dinde à l'Action de grâces, regarder les feux d'artifice le jour de la fête du Canada.

Pourquoi les traditions sont-elles si importantes?

Les traditions ont de nombreuses répercussions positives sur la vie des familles et des collectivités. En voici des exemples :

- Elles renforcent les liens familiaux et intergénérationnels.
- Elles nous permettent de réaffirmer notre identité, surtout en contexte minoritaire.
- Elles nous rassurent et nous réconfortent dans les moments d'incertitude, de changement ou de chagrin.
- Elles peuvent transmettre certaines valeurs.
- Elles créent des souvenirs.
- Elles rythment le passage des jours et des ans.

Comment instaurer de nouvelles traditions?

Idéalement, les nouveaux rituels se décident et s'instaurent en famille afin que chacun puisse se les approprier. Et si vous profitez des Fêtes de cette année pour repenser vos habitudes?

- Tout d'abord, cernez les traditions que vous suivez actuellement.
- Pour chacune d'elles, demandez-vous ensuite si elle convient à vous et à votre famille : devrait-elle être maintenue, modifiée ou remplacée?
- Si nécessaire, inventez-vous une tradition! Vous pourriez par exemple allumer des bougies, méditer ensemble, écrire une chanson ou un poème, revoir votre menu des grands jours. Les temps changent... Rien ne vous oblige à manger les mêmes plats que dans votre enfance! Quelle

que soit la manière dont votre créativité s'exprime, la mise en place d'un nouveau rituel constitue un moyen formidable de renforcer les liens.

De nouvelles traditions toute l'année...

Vous vous êtes donné une nouvelle tradition pour les Fêtes? Formidable! Pourquoi ne pas vous inventer des rituels qui ponctueront désormais votre vie familiale chaque jour, chaque semaine, ou simplement une ou deux fois l'an. Amusez-vous. L'instauration de nouvelles traditions est un projet auquel vous et votre famille pouvez vraiment prendre plaisir.

© 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.