

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.

Simplifiez-vous la vie durant la période des fêtes

La période des fêtes approche à grands pas. Une fois de plus, il nous faudra faire des choix en ce qui concerne notre temps et notre argent. Nous devons comprendre et admettre que, bon an mal an, ce sont les sentiments qui comptent. Les gens qui nous aiment accordent plus d’importance à notre affection et à notre présence. Il est donc préférable de nous en tenir à l'essentiel et à la simplicité.

Diane et Claude sont l’un des nombreux couples touchés par les fluctuations de l’économie. Cette année, leurs deux salaires seront légèrement inférieurs à leurs gains de l'an dernier. Il n’est donc pas surprenant que Diane et Claude se demandent comment, avec leurs trois adolescents, ils réussiront à célébrer la période des fêtes avec un budget aussi restreint.

Nicole, une infirmière de Régina récemment arrivée à Montréal, n'aura pas suffisamment de jours de congé pour visiter sa famille. Elle sera très loin de ses parents et amis durant la période des fêtes. Elle est donc déprimée puisqu'elle associe cette période de l’année à de chaleureuses réunions familiales.

D'autre part, pour Hélène et Pierre, ces réunions familiales sont une source de tension. Ils doivent faire deux heures de route pour se rendre à un brunch chez les parents de Pierre. Ils sont ensuite invités à souper chez la mère d'Hélène, ce qui représente deux heures supplémentaires de route. Hélène et Pierre sont irrités à l'idée de devoir passer des heures en auto et courir d'un endroit à l'autre, alors que ni l'un ni l'autre n'est à l'aise avec la belle-famille.

Même si un scénario de ce genre ne s'applique peut-être pas à chacun de nous, très peu de gens sont à l'abri des exigences et du stress du temps des fêtes. Certains se priveront de plaisir en s'attardant sur les aspects négatifs de cette période de l’année plutôt que sur ses aspects positifs. D'autres, accablés par des préparatifs interminables, ne s'amuseront pas. D'autres encore, gâcheront leur plaisir en commettant des abus courants, comme trop manger, trop boire ou trop dépenser.

Ces hommes et ces femmes oublient souvent qu'ils n'ont pas à être victimes des célébrations du temps des fêtes. Ils doivent réaliser qu'il est possible de cesser de penser à ce que nous ne pouvons changer et de nous concentrer sur ce que nous pouvons changer.

Par exemple, Diane et Claude seront certainement stressés s'ils décident de s'attarder à penser que d'autres personnes ont plus d'argent qu'eux. Bien que ce soit difficile, ils peuvent éviter cette attitude stérile en se concentrant sur les nombreuses façons agréables de célébrer à peu de frais. Ils pourraient même se rendre compte qu'une vision moins matérialiste de la période des fêtes est plus satisfaisante et importante.

Nicole peut réprimer sa nostalgie des fêtes traditionnelles et envisager cette période des fêtes comme une nouvelle aventure. Elle pourrait organiser une réunion pour ses voisins ou collègues de travail ou aider des personnes moins bien nanties.

Bien que le rituel des fêtes de famille puisse être agréable et renforcer les liens, Nicole doit réaliser qu'il y a plus d'une façon de célébrer les fêtes.

Qu'ils en soient conscients ou non, Hélène et Pierre se laissent dicter leur conduite par les attentes des autres. Ils ont le choix. Cette année, ils pourraient instituer leur propre tradition en célébrant cette journée spéciale chez eux, en s'appréciant l'un et l'autre ou peut-être en recevant des amis avec lesquels ils s'entendent bien. Hélène et Pierre pourraient atténuer la déception de leurs parents en les visitant à un

autre moment déterminé à l'avance.

Songeons maintenant à nos autres exemples : ceux qui ont une attitude négative durant le temps des fêtes, ceux qui rendent cette période difficile et fatigante, ceux qui font des abus. Savez-vous que ces personnes accroissent elles-mêmes leur stress? Malheureusement, plusieurs ignorent vraiment qu'ils sont la cause de leur propre malheur.

Voici quelques idées pour vous aider à être plus heureux durant la période des fêtes :

- **Analysez vos besoins** - nous agissons généralement de la même façon d'une période des fêtes à l'autre, sans égard à notre situation actuelle. Si vous avez souffert de tension au travail, cette période serait peut-être tout indiquée pour prendre des vacances en famille ou vous reposer à la maison.

- Si la tension est le résultat d'un divorce, d'une déception professionnelle ou d'un trouble de santé, **vous pourriez décider d'omettre les célébrations habituelles et d'opter pour une période de réflexion**. Vous pourriez tirer profit d'une forme de stimulation spirituelle en lisant quelques livres ou en passant un moment dans un spa.

- **Il n'est pas nécessaire de tout faire vous-même** - si vous êtes de ceux qui éprouvent très peu de plaisir durant la période des fêtes parce que vous êtes accablé de travail, n'attendez pas que les choses changent. Prenez la situation en main et déléguez des tâches aux membres de votre famille.

- Vous recevez un groupe d'amis et de parents à un dîner des fêtes? **Pourquoi ne pas faire cuire la dinde et demander aux invités d'apporter les plats d'accompagnement?** Une personne pourrait apporter les hors-d'œuvre, une autre, les légumes, une autre, le dessert. Et, pourquoi pas un buffet au lieu d'un dîner chaud? Les invités pourraient se servir eux-mêmes.

- **Surveillez vos dépenses**. Pour les familles qui doivent respecter un budget, voici deux solutions très simples pour les cadeaux des fêtes :

    1. **Pigez un nom -** chaque personne achète et reçoit ainsi un seul cadeau. C'est aussi beaucoup plus amusant puisqu'il existe un élément de surprise. Cependant, il faut respecter les règles du jeu. Si une limite est fixée pour le coût, ne pas succomber à la tentation de la dépasser.

© 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.

2. **Entendez-vous sur le montant alloué au cadeau.** Parlez-en à l'avance avec les gens qui feront partie de cet échange de cadeaux. Expliquez votre point de vue. Vous serez sans doute surpris de constater qu'ils partagent votre avis et qu'ils en sont soulagés. Ceux qui désirent offrir un cadeau plus dispendieux pourront le faire lors d'une occasion spéciale, comme la Saint-Valentin ou lors d'un anniversaire.

- **N'abusez de la nourriture ou de l'alcool.** Toutes ces soirées peuvent s'avérer particulièrement éprouvantes pour une personne qui se remet d'une toxicomanie. Si c'est votre cas et si vous croyez que vous ne pourrez pas résister à la tentation, refusez poliment les invitations. Mais ne vous imaginez pas que vous devez rester cloîtré. Pourquoi ne pas organiser votre propre petite soirée et y inviter des gens que vous aimez? Vous pourriez servir des aliments nourrissants et appétissants, mais faibles en calories, ainsi que des boissons non alcoolisées.

- **Aidez les autres**. La charité est l'une des meilleures façons de célébrer la période des fêtes. Il n'y a rien de tel que de donner du temps, de l'affection et de prendre soin des autres. Un couple dont le commerce avait été durement touché par des revers économiques a pu oublier ses déboires en servant un dîner des fêtes aux sans-abri. La plupart d'entre nous connaissent au moins une personne âgée qui serait très heureuse de recevoir une visite.

- **De nombreux organismes font appel à des bénévoles pour leur campagne des paniers de Noël.** Ces bénévoles s'occupent de la collecte de denrées non périssables, de livres, de jouets et d'argent; ensuite, ils font le tri des dons reçus, préparent les paniers et les livrent à des personnes dans le besoin. Renseignez-vous à ce sujet auprès de l'hôtel de ville ou du centre communautaire de votre collectivité.

- **Quand un rituel des fêtes devient une corvée, sachez le reconnaître**. La décoration de l'arbre de Noël pour vos enfants fait probablement partie de vos plus beaux souvenirs. Maintenant qu'ils sont adolescents, il y a lieu de croire qu'il serait difficile d'obtenir leur aide. Vous devez donc reconnaître que les temps ont changé et que votre famille ne trouve plus de plaisir dans ce rituel. Pourquoi ne pas installer plutôt quelques lumières ou décorations et oublier l'arbre, du moins pour cette année? Qui sait, la tradition de la décoration du sapin pourrait gagner en popularité l'an prochain!

- **Essayez d'adopter une attitude positive à l'égard de la période des fêtes.** Trop souvent, nous sommes portés à n'en voir que les aspects négatifs, comme la propagande commerciale, les foules dans les centres commerciaux et les corvées interminables. Cette année, essayez de voir la magie des célébrations. Quelles que soient nos croyances religieuses, nous pouvons aimer la musique, les lumières et les décorations qui ornent les résidences et les magasins.

- **Soyez réaliste.** Demandez-vous si vos attentes ne seraient pas démesurées. Nous devons tous apprendre à accepter la réalité – la perfection n'est pas de ce monde. Les célébrations du temps des fêtes se comparent rarement aux illustrations dans les revues. Si nos attentes sont déraisonnables, nous serons déçus et malheureux.

Même si la période des fêtes n'est pas parfaite, nous pouvons quand même en profiter et passer de bons moments. Que ces suggestions vous aident à vivre un temps des fêtes exceptionnel!