

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.

# Renouez avec l'esprit du temps des fêtes : rendez-le enrichissant

Alors que votre calendrier en est à la dernière page et que votre liste de choses à faire ne cesse de s'allonger, l'esprit des fêtes pourrait se perdre dans la course folle du magasinage, le bain de foule dans les magasins et la fatigue qui s'en suit. Avant de vous mettre à grogner, essayez de redécouvrir les plaisirs du temps des fêtes.

**Sortez prendre de l'air.** Ne laissez pas la beauté de cette période de l'année passer inaperçue. Les flocons de neige, les glaçons suspendus le long des toits, le froid tonifiant et les activités de plein air telles que la traîne sauvage, le ski ou le patinage nous rappellent l'enchantement que procure l'hiver. Prenez le temps de faire une promenade en plein air et de redécouvrir votre environnement.

**Prenez soin de votre santé.** Le temps des fêtes peut causer un stress mental et physique réel. Assurez-vous d'obtenir une bonne dose de sommeil et d'exercice afin de vous donner l'énergie qui vous permettra de vous rendre au Premier de l'an. Évitez de sauter des repas et adoptez un régime alimentaire équilibré. Si vous êtes reposé, vous apprécierez beaucoup plus le temps des fêtes.

**Participez à des activités sociales.** À moins d'être absolument solitaire et casanier, il est bon de participer à des activités sociales à cette époque de l'année. Les interactions et les rencontres vous feront oublier les journées plus courtes, la température plus froide et les nombreux facteurs de stress de la vie quotidienne. Acceptez les invitations de vos amis et des membres de la famille. Et si vous n'en recevez pas, lancez vous-même des invitations.

**Révisez vos exigences à la baisse.** Parfois, le fait d'en faire moins nous procure l'occasion de nous concentrer davantage sur des choses plus importantes. Si vous avez l'habitude de décorer pour le temps des fêtes, limitez-vous cette année à une couronne et quelques guirlandes de lumières qui vous enchanteront autant qu'une multitude de décorations.

**Réduisez vos achats à crédit.** Si vous effectuez vos achats des fêtes par carte de crédit et dépassez ainsi le budget alloué, vous risquez d'aggraver votre stress dans les mois à venir. En payant vos achats comptant, vous verrez immédiatement combien vous dépensez, vous serez moins tenté de faire des dépenses au-dessus de vos moyens, et vous pourrez ainsi vous éviter des maux de tête en janvier.

**Planifiez vos cadeaux.** Ce sont l'intention et le geste qui donnent de la valeur à un cadeau. Même si vous aimez croire que vous réussirez à trouver le cadeau parfait à la toute dernière minute, les meilleures idées sont habituellement planifiées. Durant l'année, ouvrez bien grand les yeux et les oreilles et soyez à l'affût des désirs des personnes à qui vous offrirez un cadeau, et n'hésitez pas à demander des suggestions à des amis et à des membres de la famille.

**Profitez des bons moments de la vie.** Lorsque vous êtes surchargé de travail, il se pourrait que vous vous demandiez à quoi riment tous vos efforts. C'est pourquoi il importe, de temps à autre, de faire une pause, de mettre de côté les difficultés et le stress de la vie et de réfléchir à ce que nous avons. En plus de nous aider à prendre du recul, le fait de nous concentrer sur les bienfaits que la vie nous apporte stimulera en nous des énergies positives.

**Allumez une chandelle.** Lorsque les journées raccourcissent, il n'y a rien de plus réconfortant que la chaleur et la clarté de la flamme. La chaleur et la luminosité des chandelles ou d'un feu de foyer incitent

au calme et permettent de renouer instantanément avec l'esprit des fêtes.

**Offrez vos services.** Même si vous êtes fort occupé par vos préparations du temps des fêtes, vous pourriez être surpris de constater que des gens dans votre collectivité pourraient avoir besoin de votre aide et de votre soutien. Portez-vous bénévole pour servir des repas aux sans-abri ou recueillir de la nourriture et des cadeaux à l'intention des familles dans le besoin. Vous oublierez vos problèmes personnels, vous donnerez un excellent exemple à vos collègues et à votre famille, et vous apprécierez davantage ce que la vie vous apporte.

Il est parfois très difficile de composer avec les multiples facteurs de stress du temps des fêtes. Cependant, si vous prenez le temps de simplifier les choses et de profiter des aspects les plus importants de cette période de l'année, de savourer les moments passés en compagnie de votre famille et de vos amis, et de réfléchir aux bienfaits dont vous êtes comblé, en plus de réduire vos exigences en matière de dépenses et de temps, vous répandrez dans votre environnement l'esprit réel du temps des fêtes.
© 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.