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.

Arrêtez-vous et profitez du temps des fêtes

Les célébrations, le magasinage, la bouffe, la boisson, les réceptions, encore des célébrations, la bataille pour trouver un espace de stationnement, encore du magasinage, l'emballage des cadeaux, la préparation des menus spéciaux, encore de la bouffe…



Si tout ceci vous semble un peu trop familier, vous êtes probablement victime du malaise saisonnier mieux connu sous le nom de frénésie du temps des fêtes. Cet état d'esprit vous prive de repos, de tout loisir et, ironiquement, vous empêche de consacrer du temps aux personnes que vous aimez le plus. Heureusement, avec un peu de préparation et de détermination, il est tout à fait possible de prévenir ce malaise.

Planifiez de façon pratique. Ne faites pas l'erreur de croire que vous pouvez participer à quatre réceptions durant une même soirée. Prenez le temps d'examiner attentivement ce que vous avez inscrit à votre horaire. Établissez des priorités et soyez réaliste: votre horaire devrait vous permettre une certaine souplesse et de l'espace pour respirer.

Répartissez les tâches. Vous êtes peut-être tellement concentré sur votre liste que vous oubliez les gens qui sont prêts à vous aider. Plutôt que d'essayer de tout faire vous-même, demandez à la famille et aux amis de vous donner un coup de main. Si vous organisez un souper pour les membres de la famille élargie, demandez à chacun de préparer un met. Incitez les enfants à participer à l'emballage des cadeaux ou laissez votre conjoint effectuer les courses de dernière minute pendant que vous terminez le magasinage des fêtes.

Développez votre talent à mener de front plusieurs tâches. Pendant que votre gâteau est au four, effectuez des achats de cadeaux sur Internet. Vous attendez que la pratique de hockey de votre enfant se termine? Profitez-en pour signer vos cartes de souhaits. Ou encore, faites l'époussetage tout en parlant au téléphone avec tante Hortense. Si vous arrivez à faire deux choses en même temps, vous parviendrez plus rapidement à la fin de votre liste de choses à faire et vous pourrez consacrer plus de temps à votre famille.

Trouvez du temps pour vous. Bien que cela semble aller à l'encontre de vos principes élémentaires du temps des fêtes, vous réserver du temps uniquement pour vous est le plus beau cadeau que vous puissiez faire aux gens qui vous entourent. Si vous brûlez la chandelle par les deux bouts, en plus d'être épuisé, vous allez développer une attitude négative par rapport aux temps des fêtes. En vous arrêtant durant quelques heures, vous aurez l'occasion de vous détendre, de refaire le plein d'énergie, et vous serez prêt à affronter cette période de fin d'année, la famille et les amis avec un regain de vie.

Demandez de l'aide. Si votre budget le permet, faites-vous un cadeau personnel et embauchez de l'aide pour votre grand ménage des fêtes. Retenez les services d'un adolescent pour déblayer votre entrée de cour ou commandez à un traiteur des repas qu'il vous suffira de mettre au four. Cette aide précieuse soulagera à la fois votre horaire et votre stress.

Dites « non »… avec délicatesse. Un grand nombre de personnes éprouvent de la difficulté à fixer des limites à leur vie sociale. Le seul fait de penser à la prochaine réception vous épuise? Envoyez à l'avance un mot de regrets ainsi qu'un petit cadeau destiné la personne qui vous a invité. Vous n'en pouvez plus de participer à des fêtes de bureau? Refusez poliment les invitations et suggérez d'organiser

plutôt des rencontres après le temps des fêtes, par exemple, en janvier ou en février. Il n’est pas facile de dire « non » mais, en faisant preuve de tact et de délicatesse, vous vous épargnerez tous les inconvénients d’un « oui ».

Ravivez l’esprit du temps des fêtes. Prévoyez au moins une soirée par semaine pour vous asseoir, vous détendre et profiter de la présence des gens que vous aimez. Qu’il s’agisse d’une sortie de patinage en famille, d’aller au cinéma avec des amis ou d’une soirée de jeux de société avec les voisins et leurs enfants, créez des occasions de participer à des activités reposantes.

Dans ce tourbillon d’activités, il est facile d’oublier la vraie signification du temps des fêtes. Mais, si vous prenez le temps de fixer vos priorités, vous échapperez à la frénésie de la fin d’année et vous découvrirez que vous avez toujours du temps, même en cette période d’activité intense.

Cet article a été rédigé à des fins d'information et son contenu pourrait ne pas refléter nécessairement les opinions des organisations individuelles. Pour de plus amples renseignements, veuillez consulter un professionnel de la santé.
© 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.