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.

Conseils pour passer des Fêtes exemptes de stress



La période des Fêtes est peut-être la plus merveilleuse de l'année, mais elle peut également être la plus stressante. On passe beaucoup de temps à faire les courses, décorer, cuisiner, emballer, socialiser et à s'inquiéter de pouvoir tout terminer à temps! On craint également de commencer la nouvelle année avec un portefeuille vide, car le coût des cadeaux, du divertissement, des voyages et de la nourriture peut grever notre budget.

La famille et les amis peuvent contribuer à notre stress. Pendant les semaines précédant les Fêtes, on est bombardé de publicités et d'émissions de télévision dépeignant des gens parfaits qui vivent des moments de bonheur ensemble. La réalité correspond souvent à des enfants grincheux, des frères et sœurs qui se chamaillent, des parents qui critiquent, des beaux-parents difficiles et des patrons exigeants!

Existe-t-il des façons de réduire le stress et de réellement apprécier les Fêtes de fin d'année? Oui! Voici des suggestions en ce sens :

- **Cessez de rechercher la perfection.** Vous serez déçu et contrarié si les gens et les activités ne sont pas à la hauteur de vos attentes, souvent irréalistes d'ailleurs. Faites ce que vous pouvez, prévoyez l'imprévisible et ne vous culpabilisez pas lorsque les choses ne se passent pas comme prévu.
- **N'oubliez pas que vous n'avez d'emprise que sur votre propre comportement.** Ne vous attendez pas à ce que les membres de votre famille, vos amis ou vos collègues de travail soient parfaits juste parce que les Fêtes de fin d'année sont arrivées. En fait, les conflits et le dysfonctionnement augmentent pendant cette période. Acceptez que les gens n'agissent pas nécessairement comme vous le voulez et montrez-vous compréhensif lorsque vos proches se fâchent quand quelque chose tourne mal. Ils ressentent probablement les effets du stress des Fêtes eux aussi.
- **Établissez un budget et respectez-le.** C'est facile de se laisser emporter et de dépenser plus que ce que l'on peut se permettre. Adoptez un budget dès le départ, notez-le et résistez à l'envie de dépenser plus que prévu. Si vous vous sentez pris à la gorge, envisagez de confectionner des cadeaux faciles et abordables : un sachet de douceurs, un pot de noix épicées ou une photo encadrée qui revêt une signification.
- **Apprenez à dire « non »**. Vous pourriez éprouver du ressentiment ou vous sentir dépassé si vous dites oui à tout. Essayez d'imposer des limites. Vos amis et vos collègues comprendront si vous ne pouvez pas participer à chaque projet ou à chaque activité.
- **Prenez le temps de vous amuser.** Que vous alliez boire un café avec des amis, pratiquiez un sport ou regardiez des films des Fêtes à la maison avec vos enfants, prenez le temps de vous divertir – même si cela signifie que vous ne cocherez pas tout sur votre liste de tâches.

© 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.

Gérer le stress des Fêtes

Malgré tous nos efforts, le stress est parfois inévitable. Si c'est le cas, essayez ce qui suit :

- **Attardez-vous à ce qui est important.** Que signifie la période des Fêtes pour vous? Passer du temps avec la famille élargie? Aider les moins bien nantis? Professer votre foi? Consacrez votre énergie aux choses qui sont les plus importantes à vos yeux.
- **N'abandonnez pas vos saines habitudes.** Dormez suffisamment, faites beaucoup d'exercice et essayez de limiter les collations sucrées et les aliments gras. Les abus ne font qu'augmenter votre stress et votre culpabilité.
- **Évitez de « vous soigner ».** Ne « traitez » pas votre fatigue, votre manque d'énergie ou votre anxiété à coup d'alcool, de caféine, de nicotine ou d'autres substances, car cela ne fera qu'accentuer votre stress à long terme.
- **Cultivez la gratitude.** Malgré le rythme effréné de votre vie et le stress que vous ressentez, il y a toujours quelque chose qui vous inspire de la reconnaissance. Plusieurs personnes trouvent utile de dresser la liste des choses pour lesquelles elles sont reconnaissantes.
- **Respirez.** Lorsque vous commencez à vous sentir dépassé ou frustré, prenez trois respirations, en inspirant jusqu'à ce que votre poitrine et votre ventre se gonflent, et expirez l'air lentement et complètement.

Surtout, n'assumez pas toutes les responsabilités. Déléguez des tâches et acceptez l'aide qu'on vous offre. Si, malgré tous vos efforts, la période des Fêtes vous rend anxieux, préoccupé ou triste, communiquez avec votre programme d'aide aux employés et à la famille pour obtenir du soutien émotionnel ou financier, ou d'autres ressources utiles.