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.

Antidotes au stress du temps des fêtes

Le temps des fêtes devrait être un temps de réjouissances avec les amis et la famille. Cependant, pour celles et ceux qui doivent composer avec le travail, la maison, les cadeaux et les réceptions, il peut s'agir de l'une des périodes les plus épuisantes de l'année. Si vous vous sentez particulièrement débordé, accordez-vous quelques minutes et voyez nos suggestions pour le temps des fêtes.



Soyez réaliste. La vision romantique d'un temps des fêtes parfait et d'une famille parfaite ne peut que décevoir. Dites-vous que le stress et quelques petits accrochages sont aussi inévitables que la joie et le plaisir du temps des fêtes. Détendez-vous et acceptez vos imperfections et celles des membres de votre famille.

N'attendez pas la toute dernière minute. Consacrez un peu de temps chaque jour à vos préparatifs des fêtes. Espacer vos courses vous permettra de soulager la pression et réduira les risques de panique de dernière minute.

Dites simplement « non ». Durant le temps des fêtes, le travail ainsi que les obligations personnelles et familiales peuvent bouleverser votre routine quotidienne, réduire vos moments de loisir et vous donner l'impression d'être débordé. Faites des choix et ne répondez « oui » qu'aux invitations que vous voulez accepter. Envoyez une carte aux personnes dont vous ne pouvez accepter l'invitation et – si vous craignez de les froisser – un petit cadeau qu'elles pourront partager avec leurs invités (des fleurs, du vin, de la nourriture, etc.).

Demandez et vous recevrez. Demandez aux membres de la famille de vous aider. S'ils ne se portent pas volontaires, cela ne signifie pas pour autant qu'ils ne veuillent pas aider. Les enfants aiment bien se trouver au centre de l'action. Les plus jeunes peuvent faire des cartes, décorer ou ranger tandis que les plus vieux peuvent aider à emballer les cadeaux, préparer la nourriture et faire des courses.

Tenez-vous-en à votre budget. Il est très facile de se laisser emporter par l'atmosphère des fêtes et de défoncer son budget. Cependant, au lendemain des fêtes, la note pourrait être très réelle. Évitez de commencer l'année dans le rouge : établissez un budget réaliste et respectez-le.

Prenez soin de votre santé. Durant les fêtes, il est facile de mettre de côté les bonnes habitudes alimentaires et l'exercice. Efforcez-vous de bien dormir, de limiter votre consommation d'alcool et de matières grasses et de faire de l'exercice chaque fois que vous le pouvez. Le repos et une bonne santé vous aideront à mieux gérer votre stress.

Amusez-vous. Si vous êtes trop concentré sur le grand jour, vous serez incapable d'éprouver du plaisir le moment venu. Amusez-vous à planifier et préparer les fêtes et à passer du temps en compagnie de votre famille et de vos amis.

Veillez à ne pas perdre le véritable esprit des fêtes, qui devrait être empreint de joie et de convivialité, se perdre dans un horaire surchargé. Détendez-vous et prenez soin de vous, afin que ce temps de l'année soit plus joyeux pour tous.

© 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.