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.

Préserver votre relation de couple durant les fêtes

La lumière tamisée, une musique douce à faire rêver, le cadeau que vous avez toujours espéré recevoir sans jamais oser le demander : durant les fêtes, les espoirs que nous plaçons sur nos relations se matérialisent rarement. En réalité, dès que s'amorce la période des fêtes, de nombreuses personnes découvrent qu'il est aussi impossible d'avoir un moment de répit que de trouver un centre commercial vide le lendemain de Noël. Entre le magasinage pour les cadeaux, les soirées auxquelles vous êtes invité et les personnes à visiter, votre seul temps de repos c'est quand vous dormez.



Cet espoir, lorsqu'il vous échappe, peut entraîner du stress, de la colère, de la déception et créer un froid entre vous et la personne que vous aimez le plus. Si cette situation vous semble familière, ne désespérez pas : quelques stratégies très simples vous permettront de réchauffer votre relation et de la maintenir au chaud durant toute la période des fêtes.

Communiquez. Les experts en relations interpersonnelles ne cessent de répéter que la clé se trouve dans la communication, mais nous ne tenons pas toujours compte de leur conseil. Lorsque le temps des fêtes arrive, un bon dialogue est l'un des moyens les plus efficaces d'éviter les problèmes. Parlez avec votre conjoint de votre façon de voir les fêtes. Quelles sont les choses amusantes que vous aimeriez faire? Qu'avez-vous fait l'an dernier que vous n'aimeriez pas répéter? Écoutez ce que vous dit votre conjoint et élaborez un plan. Un dialogue honnête vous aidera à partager une vision qui correspondra aux besoins et aux attentes de chacun.

Le budget. Le pire moment de désaccord survient après les fêtes et concerne les finances – lorsque le couple réalise qu'il est dans le rouge parce qu'il a trop dépensé. Cette année, essayez de vous imaginer que vous êtes des comptables. Dressez un budget des fêtes, une liste de cadeaux et de leur valeur approximative et, oui, vérifiez-la deux fois plutôt qu'une afin de vous assurer que vous n'avez oublié personne. Puisque vous êtes des comptables dignes de confiance, tenez-vous-en à votre budget quoi qu'il arrive. Si vous n'avez pas beaucoup d'argent, essayez de fabriquer vos propres cadeaux ou organisez un échange de cadeaux dans votre famille afin de réduire vos dépenses. Grâce à la technologie de l'informatique, vous pouvez créer de magnifiques présents, par exemple, un montage de photos ou un arbre généalogique.

La logique des visites. Vous savez que vous ne pouvez être à deux endroits en même temps, alors ne vous placez pas dans une situation qui exige un miracle. Décidez à l'avance qui vous irez visiter. Si des membres de la famille demeurent dans les environs et d'autres au loin, visitez les plus près cette année et les autres l'an prochain. De plus, entendez-vous tous les deux à l'avance sur la durée de la visite et sur tout autre sujet important tel que les traditions familiales, le comportement extraverti d'oncle Pierre ou les sujets de discussion à éviter avec tante Annette. Lorsque vous aurez imaginé le scénario et établi les règles de base, amusez-vous! Pour la plupart des gens, il s'agit d'une rare occasion de passer du temps avec la famille et l'un avec l'autre.

Le papillon social. Les problèmes surgissent souvent lorsque l'un des conjoints est un papillon social et que l'autre fait tapisserie. En tant que couple, décidez quelles sont les invitations que vous avez l'intention d'accepter et créez des stratégies pour avoir beaucoup de plaisir. Choisissez des événements

qui offrent aux personnes moins à l'aise dans les rencontres sociales autre chose à faire que parler, par exemple jouer au billard ou danser. Planifiez ce que vous ferez si l'un de vous désire s'en aller, se sent mal à l'aise ou ne connaît personne. Le conjoint qui a de la facilité à s'exprimer devrait se faire un devoir de présenter son partenaire plus effacé à des personnes partageant les mêmes intérêts ou passe-temps.

On n'est jamais aussi bien que chez soi, bien qu'on se demande souvent durant le temps des fêtes si c'est vraiment le cas. L'un court acheter des présents tandis que l'autre se dépêche de préparer le souper; vous vous levez tôt pour faire un peu de ménage et votre conjoint se couche tard parce qu'il emballe les cadeaux. Et, soudain, vous réalisez qu'il y a si longtemps que vous ne vous êtes pas vus que vous avez oublié la couleur des yeux de votre conjoint. Redonnez de l'ordre à la maison en essayant de vivre aussi normalement qu'avant les fêtes. Si vous aviez l'habitude de souper ensemble, essayez de continuer à le faire ou, au moins, prévoyez quelques soupers ensemble durant la semaine.

Si les enfants sont pris dans cet engrenage, décidez si l'heure d'aller se coucher est fixée ou non dans le béton. Le ménage est-il si important en ce moment? Pouvez-vous le faire après les fêtes? Si vos attentes sont clairement définies, il vous sera plus facile d'apaiser le chaos des fêtes et d'épargner à la famille des disputes inutiles.

Le respect des traditions. Dans une relation, chacun apporte ses croyances et ses traditions. Le respect des valeurs et l'ouverture d'esprit sont les plus beaux cadeaux que vous puissiez faire à votre partenaire de vie, particulièrement si vous avez des croyances différentes. Parlez de vos traditions et de vos rituels favoris et décidez ensemble quelles seront les activités que vous partagerez durant le temps des fêtes. Et mieux encore – pourquoi ne pas créer quelques nouvelles coutumes en tant que couple?

Seuls ensemble à la maison. Rien de tel pour raccommoder une relation tendue que de passer du temps seuls ensemble. Essayez de trouver des activités intéressantes – patiner, aller au cinéma, souper au restaurant – que votre conjoint et vous pouvez faire seuls ensemble (c'est-à-dire sans les enfants) afin de renouer en tant que couple à cette époque mouvementée de l'année.

Durant cette saison d'engagements, d'échanges de cadeaux et de manifestations de bonne volonté, nous espérons souvent plus que ce qu'une personne est en mesure d'offrir et nous imaginons des surprises merveilleuses. Cependant, nous oublions facilement la confusion qui l'accompagne. Voyez les fêtes telles qu'elles sont et efforcez-vous avec votre partenaire d'avoir une vision réaliste – et peut-être même un peu romantique – de vos célébrations. Avec un minimum de communication et de planification, vous en tirerez des souvenirs agréables qui dureront longtemps.
© 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.