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.

Comment vous créer les plus belles fêtes

Les fêtes approchent à grands pas et une multitude d'options s’offrent à nous en ce qui concerne la façon de dépenser notre temps et notre argent. Cependant, que les circonstances soient favorables ou non, c'est vraiment la pensée qui compte et les gens qui nous aiment préfèrent obtenir notre affection et notre temps. Le seul fait de retourner aux notions de base et à la simplicité pourrait contribuer à rendre le temps des fêtes plus joyeux et significatif.



La pression du temps des fêtes

Diane et Claude sont l’un des nombreux couples touchés par la récession. Cette année, leur revenu sera très inférieur à leurs gains de l'an dernier. Diane et Claude se demandent comment, avec leurs trois adolescents, ils réussiront à célébrer la période des fêtes avec un budget aussi restreint.

Nicole, une infirmière qui vient de déménager, n'aura pas suffisamment de jours de congé pour visiter sa famille. Elle sera éloignée de ses parents et amis durant la période des fêtes. Nicole est désappointée, car elle associe cette période de l’année à de chaleureuses réunions familiales.

Pour Hélène et Pierre, les réunions familiales sont une source de tension. Ils doivent conduire pendant deux heures pour être présents au brunch chez les parents de Pierre et, ensuite, se rendre chez la mère d'Hélène pour le souper, ce qui représente deux heures de route supplémentaires. Hélène et Pierre sont irrités par ce temps de route, le va-et-vient et le fait que ni l'un ni l'autre n'est à l'aise avec les beaux-parents.

Bien que nous n'ayons pas tous un scénario de ce genre, très peu de gens sont à l'abri des exigences et du stress du temps des fêtes. Certains se privent du plaisir de cette période en s'attardant aux aspects négatifs du temps des fêtes. D'autres, accablés par des préparations interminables, ne s'amuseront pas. D'autres encore gâteront leur plaisir en commettant des abus courants tels que trop manger, trop boire et trop dépenser.

Exercer un contrôle sur la situation

Il n’est pas nécessaire de se laisser dépasser par le temps des fêtes. Nous devons cesser de penser aux choses que nous ne pouvons changer et de nous concentrer sur celles que nous pouvons changer.

Par exemple, Diane et Claude seront certainement stressés s'ils décident de s'attarder sur l'avoir des autres par rapport au leur. Ils éviteront cette attitude négative en se concentrant sur les nombreux moyens de célébrer à peu de frais. Ils pourraient même découvrir qu'une vision moins matérialiste de la période des fêtes est plus satisfaisante et significative.

Nicole peut réprimer sa nostalgie des fêtes traditionnelles et envisager de passer seule cette période des fêtes. Elle pourrait inviter ses voisins ou ses collègues de travail ou aider des personnes moins fortunées. Bien que le rituel des fêtes de famille soit agréable et renforce les sentiments d'affection, il est important

que Nicole réalise que ce n'est pas la seule façon de célébrer les fêtes.

Hélène et Pierre se laissent contrôler par les attentes des autres. Ils ont le choix. Cette année, ils pourraient instituer leur propre tradition en célébrant cette journée spéciale chez eux, en s'appréciant l'un l'autre ou peut-être en recevant des amis avec lesquels ils s'entendent bien. Hélène et Pierre pourraient atténuer la déception de leurs parents en les visitant à un autre moment.

Réfléchissons maintenant à nos autres exemples : ceux qui ont une attitude négative durant le temps des fêtes, ceux qui rendent cette période difficile et épuisante, ceux qui abusent des bonnes choses. Souvent, ces personnes sont elles-mêmes à l'origine de leur stress.

Le retour à la simplicité

Bon nombre de choses peuvent nous rendre plus heureux durant la période des fêtes. Voici des suggestions :

Soyez conscient de vos besoins. Si votre stress est élevé, cette période serait peut-être tout indiquée pour prendre des vacances ou simplement vous reposer à la maison. Vous pourriez aussi célébrer de façon inhabituelle et faire de cette période de célébration une période de réflexion. Vous pourriez tirer profit d'une forme de stimulation spirituelle en lisant quelques bons livres ou en séjournant dans un spa.

Atténuer le stress. Si vous tirez peu de plaisir de la période des fêtes en raison de toutes ces tâches et préparatifs, prenez la situation en main. Vous recevez un groupe d'amis et de parents à un dîner des fêtes? Pourquoi ne pas faire cuire la dinde et demander aux invités d'apporter les plats d'accompagnement? Vous pourriez aussi vous éviter ce trouble en organisant un buffet où vos invités se serviront eux-mêmes. Pensez à ce que vous devez réellement faire et à ce que vous pouvez laisser tomber. Déléguez des tâches aux membres de la famille et souvenez-vous que les fêtes sont un temps consacré à l'amour et aux rapprochements—qui n'exigent aucune préparation.

Limitez vos dépenses. Pour les familles qui doivent respecter un budget, voici deux solutions très simples :

1. Pigez un nom. Chaque personne achète et reçoit ainsi un cadeau. C'est aussi beaucoup plus amusant puisqu'il existe un élément de surprise—qui a bien pu piger votre nom?

2. Entendez-vous sur le montant à dépenser et fixez une limite. Ceux qui désirent offrir un cadeau plus dispendieux pourront le faire lors d'une autre occasion.

N'abusez pas des bonnes choses. La ronde des soirées des fêtes est particulièrement difficile pour ceux qui se rétablissent d'une dépendance. Cependant, n'importe qui peut facilement succomber aux nombreuses tentations de cette période de l'année. Ne soyez pas gêné de refuser poliment une invitation; cependant, cela ne signifie pas que vous deviez vous priver de vous amuser. Organisez une soirée à laquelle vous convierez des gens que vous aimez et servez des aliments nourrissants et appétissants ou des boissons non alcoolisées.

Aidez d'autres personnes. L'un des meilleurs moyens de célébrer le temps des fêtes consiste à donner du temps, de l'affection et de l'attention aux autres, surtout ceux qui sont dans le besoin. Nous connaissons tous au moins une personne âgée qui serait très heureuse de recevoir une visite amicale ou celle d'une organisation qui offre de la nourriture ou des cadeaux aux moins fortunés.

Les choses ne cessent de changer. Sachez reconnaître qu'un rituel des fêtes devient une corvée et non une occasion de plaisir. Votre plus beau souvenir demeure peut-être la décoration de l'arbre de Noël avec vos enfants quand ils étaient petits. Maintenant qu'ils sont adolescents, obtenir leur aide devient une source de tracas. Les choses changent avec le temps et il se pourrait que votre famille ne trouve plus de plaisir dans ce rituel. Ne les forcez pas à maintenir une tradition qui ne les intéresse plus. Qui sait, ils voudront peut-être décorer un sapin l'an prochain.

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services

Adoptez une attitude positive. Trop souvent, nous nous concentrons sur les aspects négatifs des fêtes, par exemple, la propagande commerciale, les foules dans les centres commerciaux et les corvées interminables. Cette année, efforcez-vous de voir la magie des fêtes. Quelles que soient vos croyances religieuses, vous pouvez apprécier la musique, les lumières et les décorations et les personnes que vous aimez.

Soyez réaliste. Avez-vous de trop grandes espérances à l'égard des fêtes? Les fêtes correspondent rarement aux illustrations dans les revues. Des attentes déraisonnables se transforment en déception.

Même si la période des fêtes n'est pas parfaite, elle apporte quand même de bons moments. Laissez ces suggestions créer pour vous un cadeau très spécial—le meilleur temps des fêtes qu'il vous ait été donné de vivre.
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.