



## 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.

Accédez à votre programme d'aide en tout temps au [travailsantevie.com](http://travailsantevie.com).

**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.

## C'est le temps de dépenser judicieusement

Tirer le maximum de votre budget des fêtes ne veut pas dire que vous devrez donner des oranges en cadeau cette année. Les consommateurs avertis savent qu'il n'est pas nécessaire de dépenser une fortune pour avoir du plaisir.

Vous pourriez fixer une limite pour vos achats ou participer à un tirage de type loterie familiale. Cependant, si vous devez offrir des cadeaux ou recevoir, voici quelques règles à suivre :

- Décidez le montant total que vous pouvez dépenser et ne le dépassez pas.
- Simplifiez-vous la tâche. Demandez aux gens ce qu'ils aimeraient recevoir. Vos cadeaux auront plus de chances de plaire s'ils sont choisis en fonction des suggestions reçues.
- Lorsque vous magasinez, tenez-vous-en à la liste que vous avez préparée. Résistez aux achats compulsifs.

Accédez à votre programme d'aide en tout temps au [travailsantevie.com](http://travailsantevie.com).

- Organisez des repas familiaux et demandez aux membres de la famille d'apporter leur plat favori.
- Offrez un cadeau qui intéressera toute la famille, par exemple, un abonnement à une revue que chacun voudra lire.
- Si vous recevez un cadeau qui ne vous plaît pas ou dont vous n'avez pas besoin, conservez-le dans le but de l'offrir en cadeau plus tard, mais n'allez pas le donner accidentellement à la personne qui vous l'a offert!
- Demandez aux membres de la famille de fixer un prix pour les cadeaux et insistez pour que cette limite de prix ne soit pas dépassée.
- Si vous êtes en panne d'idées ou d'argent, pourquoi n'offririez-vous pas votre temps en cadeau? Vous pourriez garder les enfants et faire du ménage gratuitement ou offrir un souper à l'occasion. Une personne âgée sera heureuse d'obtenir de l'aide pour entretenir sa maison.
- Ne donnez des cadeaux qu'aux enfants et rayez les adultes de votre liste ou offrez aux adultes des cadeaux peu dispendieux, comme une boîte de chocolat.

### **La planification des dépenses portées aux cartes de crédit**

Il est possible de dépenser sagement durant la période des fêtes. Voici quelques suggestions :

- Fixez-vous un budget des fêtes et ne dépensez pas plus que ce que vous pouvez rembourser dans un mois. Trop de gens achètent des cadeaux extravagants qui font augmenter le solde de leur carte de crédit.
- Achetez vos cadeaux des fêtes tout au long de l'année. Cela vous évitera de dépenser en décembre plus d'argent que vous en avez.
- Commencez votre magasinage le plus tôt possible : vous aurez un meilleur prix, un meilleur choix et vous éviterez les états de compte désastreux de janvier. À l'approche des fêtes, certains détaillants augmentent leurs prix tandis que d'autres pourraient être en rupture de stock. C'est particulièrement vrai en ce qui concerne les jouets pour enfants.
- Réglez vos factures à l'avance ou, quelques mois avant les fêtes, augmentez vos paiements de 20 pour cent. En décembre, vous serez soulagé d'avoir allégé votre fardeau financier.
- Lorsque vous recevez votre état de compte, si votre situation financière le permet, payez le maximum et non pas seulement le minimum.

### **Faites marcher vos doigts**

- Consultez les sites de magasinage sur Internet, mais soyez prudent. Plusieurs transigent en fonds américains et leurs frais d'expédition et de manutention sont élevés. Il se pourrait aussi que Douanes Canada impose des droits de passage à la frontière, en plus de la TPS et de la taxe provinciale. De plus, malgré tous les frais que vous avez déjà déboursés, Postes Canada pourrait imposer des frais supplémentaires de 5 \$ pour livrer un colis en provenance des États-Unis.
- Même si vous magasinez sur un site Internet canadien, vous devez être prudent. L'an dernier, chez nos voisins du Sud, le commerce électronique du temps des fêtes a connu un succès sans précédent.

Accédez à votre programme d'aide en tout temps au [travailsantevie.com](http://travailsantevie.com).

Cependant, nombreux sont les consommateurs qui ont reçu leurs achats en retard ou qui n'ont rien reçu.

- Soyez créatif et vous réaliserez des économies! Fabriquez vos propres cadeaux – de la confiture, un vinaigre fin ou des sachets parfumés sont faciles à faire en peu de temps – ou visitez un salon d'artisanat.
- Au nom d'un membre de la famille ou d'un ami, faites un don à un organisme de charité de son choix.
- Visitez les magasins d'occasions ou à prix réduit ou les ventes-débarras : vous y trouverez des cadeaux pour les fêtes, des décorations et des articles d'artisanat.
- Invitez les gens chez vous ou engagez un traiteur plutôt que d'aller au restaurant.
- Faites des provisions de denrées non périssables – sans oublier la banque d'alimentation – et évitez les hausses de prix avant les fêtes.

Accédez à votre programme d'aide en tout temps au [travailsantevie.com](https://travailsantevie.com).