



# COMMENT GÉRER SES ATTENTES À L'APPROCHE DES FÊTES

Les feuilles commencent à peine à changer de couleur que nous voilà bombardés\* de publicités, articles de magazine, émissions de télévision, vieux films, musique et étalages de magasin qui nous disent comment arriver à faire de notre période des Fêtes une expérience rien de moins que... parfaite. Mais celle-ci ne l'est jamais et nous inspire parfois un sentiment d'échec. Nous avons également l'impression que toutes les familles sauf la nôtre entretiennent des relations harmonieuses et passent un temps des Fêtes inoubliable (il suffit de voir tous ces visages souriants dans les publicités télévisées), ce qui nous rend amer et triste. Il serait peut-être temps de rajuster nos attentes vis-à-vis des Fêtes.

Avec l'année qui tire à sa fin, tout nous rappelle qu'il est temps de faire nos préparatifs des Fêtes. Pour bon nombre d'entre nous, cela signifie courir les magasins pour acheter des cadeaux destinés à une longue liste de personnes, soit membres de la famille, amis et collègues, gardienne, enseignants et voisins – en plus de nettoyer et de décorer la maison, cuisiner, emballer les cadeaux et voir ses amis! Vous regardez votre liste de choses à faire et vous vous demandez comment vous allez arriver à tout terminer à temps. À ce temps-ci de l'année, les factures d'épicerie et le coût des cadeaux, friandises, divertissements et déplacements peuvent également grever notre budget, au point où beaucoup n'espèrent qu'une chose : ne pas commencer la nouvelle année « dans le rouge ». Au lieu de vous sentir heureux et rempli de joyeuse anticipation, vous devenez frustré, agacé, amer ou... tout simplement fatigué.

## Réévaluer ses attentes à l'égard des Fêtes

Pour vous aider à réduire le stress que vous cause cette période de l'année et à plutôt en profiter, essayez ce qui suit...

- **Concentrez-vous sur l'essentiel<sup>1</sup>.** Que signifie pour vous le temps des Fêtes? Est-ce passer du temps avec la famille élargie? Créer des traditions et des souvenirs de famille? Recevoir amis et voisins? Aider les moins fortunés? Vivre votre foi? Concentrez votre énergie sur ce qui a le plus de valeur à vos yeux.
- **Oubliez le perfectionnisme<sup>2</sup>.** Essayer de créer des Fêtes « parfaites » pour tout le monde risque de vous stresser et de finir par vous exaspérer. Personne n'est parfait. Aucune famille n'est parfaite, et quelque



## Comment gérer ses attentes à l'approche des Fêtes

chose risque tôt ou tard de ne pas se dérouler comme prévu. Si vous n'avez pas le temps de cuisiner les gâteries destinées au repas-partage du bureau, achetez-les.

- **Amusez-vous<sup>3</sup>.** Parfois, nous sommes tellement occupés à nous préparer pour les Fêtes que nous en oublions ce qui nous procure de la joie en cette période de l'année. Qu'il s'agisse de billets pour Casse-Noisette ou pour un concert de Noël, d'un souper avec de vieux amis ou simplement de vous pelotonner sur le canapé avec les enfants pour regarder votre film préféré du temps des Fêtes, prenez le temps de vous accorder du plaisir, et tant pis si vous ne parvenez pas à biffer toutes les tâches de votre liste!
- **Gardez à l'esprit que le seul comportement que vous pouvez contrôler est le vôtre<sup>4</sup>.** Si un membre de la famille fait une remarque qui vous irrite, retenez-vous de mordre à l'hameçon. Dites-vous que ce genre de commentaires en dit davantage sur la personne qui le fait qu'il n'en dit sur vous.
- **Demandez de l'aide<sup>5</sup>.** Tout prendre sur vos épaules finira par vous rendre amer et mécontent si vous n'arrivez pas à tout faire. Déléguez clairement les tâches et soyez explicite dans vos demandes d'aide – et ne vous sentez pas mal à l'aise de le faire : les gens aiment se sentir utiles et sauront se montrer à la hauteur.

### Aidez vos enfants à modérer leurs attentes

Il est normal pour un enfant d'avoir des attentes irréalistes. Un enfant de cinq ans peut très bien demander un poney, puis être déçu ensuite de ne pas l'obtenir. Le problème, c'est que de nombreux parents se sentent coupables de ne pas pouvoir répondre à ces attentes, alors ils en font trop — et manquent ainsi une bonne occasion d'apprendre à leurs enfants à gérer la déception, une habileté qui leur sera pourtant très utile en grandissant.

- **Dressez un budget<sup>6</sup>.** Au besoin, envisagez d'informer vos aînés de la somme que vous comptez dépenser pour eux

cette année et quels sont les cadeaux que vous jugez irréalistes. Vous pourriez aider certains d'entre eux à comprendre le concept d'un budget en leur expliquant combien de temps il vous faut pour gagner l'argent nécessaire au paiement de différentes choses.

- **Mettez l'accent sur les traditions<sup>7</sup>.** Les souvenirs des Fêtes sont rarement centrés sur des objets - ils le sont plutôt sur les expériences humaines. Créez vos propres traditions familiales. Faites participer vos enfants à la décoration de la maison, à la préparation des gâteries et à la planification des activités. Organisez une journée de patinage ou de glissade avec les enfants – vous pourriez y convier des cousins ou des amis, puis rentrer à la maison pour savourer un délicieux chocolat chaud et des biscuits.
- **Soyez généreux envers les plus démunis<sup>8</sup>.** Une bonne façon de réévaluer ses attentes et de faire plus de place au sens profond de cette période de l'année consiste à se montrer généreux envers les gens moins fortunés. Aidez vos enfants à examiner différentes causes, puis choisissez en famille celle à laquelle vous allez accorder de votre temps ou de vos ressources. Il peut être amusant et enrichissant de donner un coup de main à la banque alimentaire locale ou à un centre d'hébergement pour sans-abri. Si vous n'avez pas le temps de faire du bénévolat, vous pourriez envisager de faire un don.

Si, malgré tous vos efforts, vous vous sentez toujours triste ou accablé pendant le temps des Fêtes, communiquez avec le représentant de votre Programme d'aide aux employés afin d'obtenir du soutien, des conseils financiers, du counseling ou pour vous informer sur l'existence d'autres ressources. Nous sommes là pour vous aider.

- |                    |                           |
|--------------------|---------------------------|
| 1. Psych Central   | 5. Pensacola News Journal |
| 2. Clinique Mayo   | 6. Mayo Clinic            |
| 3. Symptom Find    | 7. WTOB                   |
| 4. Huffington Post | 8. WTOB                   |



Nous attendons vos questions, commentaires ou suggestions. N'hésitez pas à nous écrire à l'adresse : [lignesdevie@homewoodsante.com](mailto:lignesdevie@homewoodsante.com)

Appelez-nous pour obtenir plus d'information, pour fixer un rendez-vous de consultation ou pour accéder à n'importe lequel des services de votre PAEF; nos représentants du service à la clientèle sont prêts à répondre à vos questions en tout temps, jour et nuit, en français ou en anglais. Tous les appels sont strictement confidentiels.

1.866.398.9505 | 1.800.663.1142 (Toll-Free English)

1.866.433.3305 (ATS) | 514.875.0720 Appels internationaux (frais virés acceptés)

