

# Comment réduire le stress des fêtes



**Les Fêtes peuvent être une période de l'année extrêmement stressante. Les cadeaux, les soucis d'argent qu'occasionnent parfois les dépenses supplémentaires, les attentes liées aux réunions familiales et professionnelles... le déluge de pressions peut tester les limites même des plus calmes et des plus zen d'entre nous.**

## Huit personnes sur dix s'attendent à être stressées pendant la période des Fêtes<sup>1</sup>

~American Psychological Association

Il n'est pas trop tôt pour prendre du recul – et une profonde respiration! – et élaborer une stratégie afin de gérer certains des principaux facteurs de stress des Fêtes.

### Le défi de trouver des cadeaux

N'oubliez pas, c'est vraiment la pensée, et non le montant en dollars qui compte. Alors arrêtez-vous un instant et pensez aux destinataires de vos cadeaux, à leurs champs d'intérêt et à leur mode de vie; laissez-vous inspirer avant de partir à la chasse au cadeau parfait. Voici quelques idées non ruineuses :

**Un don à une œuvre caritative.** Il peut être difficile de trouver un cadeau pour une personne qui semble tout avoir. Alors pourquoi vous forcer pour lui acheter un cadeau?

Épargnez-vous les foules des Fêtes (et la folie des centres commerciaux) en faisant un don en temps ou en argent en son nom à un organisme ou à une cause qui lui sont chers. C'est un cadeau bien pensé qui incarne parfaitement l'esprit des Fêtes.

**Fixez vos attentes et vos limites.** Les listes de souhaits de Noël qu'on vous remet dans le but de faciliter votre recherche de cadeaux créent parfois beaucoup d'anxiété. Les coûts des cadeaux s'additionnent rapidement, et les promesses créent des attentes irréalistes. Par conséquent, fixez vos limites financières, et n'en dérogez pas. Demandez à vos proches de vous donner plusieurs choix et dites-leur que vous ferez tout en votre pouvoir pour dénicher ce petit quelque chose de spécial qu'ils (et que votre portefeuille) apprécieront!

**Faire des choses plutôt que d'en acheter.** Le temps est un cadeau précieux, surtout en cette période de l'année. Offrez à vos êtres chers votre aide pour les corvées des Fêtes, comme l'emballage des cadeaux, afin qu'ils puissent en employer le temps, cette denrée des plus précieuses, pour faire autre chose. Emmenez les enfants faire une sortie pendant que les parents assistent à une réception ou vont magasiner. Mieux encore, passez du temps de qualité avec eux à construire un bonhomme de neige, à jouer à un jeu de société ou à faire de l'artisanat ou une sortie en famille. Profiter des Fêtes et les rendre inoubliables sont ce qui rend ce temps de l'année si particulier.

Contactez nous **1.800.663.1142**

Écrivez-nous à [info@homewoodsante.com](mailto:info@homewoodsante.com)

[homewoodsante.com](http://homewoodsante.com)



**Homewood**  
Santé | Health

## Surveillez vos dépenses des fêtes

Les Fêtes peuvent coûter cher. Les repas, échanges de cadeaux, déplacements, réceptions et achats font rapidement monter la facture. Un budget représente un moyen facile de planifier ses dépenses des Fêtes et vous prépare à celles de l'année suivante. Mieux vous serez préparé\*, moins vous courrez le risque d'accumuler des dettes génératrices de stress.

### Voici quelques tactiques éprouvées :

**Élaborer un budget global réaliste.** Un budget annuel contenant une section consacrée à la période des Fêtes vous incitera à épargner graduellement et vous évitera les soucis pécuniaires de fin d'année. Vous n'avez pas fait de budget cette année? Pas de problème! Créez maintenant un budget des Fêtes indiquant vos dépenses prévues et l'argent dont vous disposez pour les couvrir. Prenez en compte les déplacements, les repas pris au restaurant et tous les autres coûts qui viennent s'ajouter à celui de l'achat des cadeaux.

**Se fixer des limites de dépenses précises pour le temps des Fêtes.** Après avoir établi votre budget principal, regardez de plus près les dépenses prévues pour les Fêtes et allouez des montants réalistes et des limites fermes à chaque section et sous-section de celui-ci. Surveillez minutieusement vos dépenses des Fêtes afin d'éviter de traîner des dettes au début de l'an prochain. En répartissant un montant fixe entre les cadeaux, les repas et tout le reste, et en ne dépassant pas les maximums prévus, vous garderez vos dépenses (et votre tranquillité d'esprit !) sur la bonne voie. Cette stratégie peut également vous faciliter le choix des cadeaux : le fait de connaître les limites exactes des montants à dépenser rétrécit le nombre trop souvent déroutant de choix qui s'offrent à vous dans les vitrines, fenêtres publicitaires internet ou panneaux d'affichage.

**Faire des listes.** Avant d'aller magasiner, préparez votre plan de match! Trouvez les soldes, repérez vos magasins cibles et tracez votre itinéraire pour une efficacité maximale et un stress minimal. Ayez votre liste d'achats avec vous à chaque arrêt et n'achetez rien hors de votre liste ou de votre budget.

### Minimiser les facteurs de stress et d'anxiété en société

En plus du tsunami des publicités, cartes de souhaits, fêtes, invitations et messages transmis par les médias sociaux, le temps des Fêtes signifie également une pléthore d'activités, d'obligations et de sources de stress qui peuvent être épuisants. Encore une fois, un peu de planification peut être salutaire à votre bien-être émotionnel.

## Les fêtes de bureau

Échanges de biscuits, visite du Père Noël, grands déjeuners sur le lieu de travail ou bon vieux « party » de bureau : il semble que vous finirez presque inévitablement par participer à des festivités professionnelles avant la fin de l'année.

**Plus de la moitié (51 %) des bureaux tiennent leurs activités des Fêtes pendant les heures de travail<sup>2</sup> et ceux qui ne le font pas organisent fréquemment des réceptions hors des lieux de travail.**

### Voici quelques conseils pour réduire votre stress :

**Emmenez un (petit) ami!** La plupart des réceptions de bureau sont planifiées longtemps à l'avance et vous permettent d'être accompagné, ce qui vous laisse amplement le temps et la possibilité d'y inviter votre conjoint ou un autre compagnon dont la présence vous permettra d'être plus à l'aise et de mieux profiter de l'événement.

**Cernez les véritables facteurs de votre stress et établissez un plan en conséquence.** Avant l'événement, trouvez la cause exacte de votre anxiété. Êtes-vous mal à l'aise en société? Vous n'y connaissez personne ou ne saurez quoi dire à ceux que vous connaissez? Déterminer exactement ce qui vous inquiète le plus vous aide à fractionner des défis qui peuvent vous sembler énormes en éléments plus simples, plus faciles à gérer. Prévoyez l'heure de votre arrivée et la durée de votre présence à la réception, et visualisez les personnes à qui vous ferez l'effort de parler. Portez des vêtements seyants et confortables afin d'éviter de vous sentir mal à l'aise. Rappelez-vous que la plupart des réceptions liées au travail ne sont pas très longues et que leur durée est bien définie. Vous en êtes capable!

**Limitez votre consommation d'alcool.** Vous pourriez penser que l'alcool va vous détendre, vous rendre plus loquace et faciliter les présentations et les conversations, mais utiliser l'alcool comme une béquille sociale risque de se retourner contre vous en vous faisant perdre une partie de votre maîtrise de la situation et en vous mettant moins à l'aise vis-à-vis de vous-même et des autres. Gardez à l'esprit qu'une fête de bureau demeure une extension de votre environnement professionnel. Donc, abstenez-vous d'alcool, ou déterminez une limite exacte à ne pas dépasser afin de fêter de façon responsable, agréable et harmonieuse.

## Les fêtes familiales

Une famille est une entité complexe, et si les Fêtes peuvent apporter des moments des plus précieux pour les parents proches ou éloignés, elles peuvent également être imprévisibles ou malaisées, voire même génératrices de stress. Peut-être allez-vous présenter votre nouveau petit ami à la famille ou – bonjour anxiété! -- un petit ami qui ne sera peut-être pas bien accueilli. Peut-être vous attendez-vous à ce qu'on rouvre d'anciennes blessures ou qu'on vous pose une série de questions indiscretes. **Que pourriez-vous faire?**

**Utilisez votre expérience afin de vous préparer mentalement.** Contrairement à vos collègues, les membres de votre famille sont des gens que vous connaissez bien, avec leurs bizarreries et traits de personnalité particuliers. Vous avez ainsi l'avantage de pouvoir vous préparer aux fêtes familiales. Si vous savez d'avance qu'un membre de la famille a l'habitude de jurer de manière offensante, ou que la personnalité passive-agressive d'un autre est particulièrement évidente pendant les réunions de famille, visualisez avec calme ces comportements et la façon dont vous les gérez. Vous pourriez simplement vous imaginer respirer profondément en parlant avec cette personne ou vous excuser et quitter les lieux lorsque vous commencez à vous sentir tendu.

**Envisagez de rendre ces moments inoubliables.** Dans la plupart des cas, les familles planifient les réceptions des Fêtes avec de bonnes intentions et le véritable plaisir anticipé de revoir leurs proches. Par conséquent, même si vos fêtes de famille sont parfois stressantes, faire l'effort aborder chacune d'elles avec optimisme (et réalisme), et en la considérant comme une occasion nouvelle et prometteuse de renouer les liens de toutes les façons possibles. Soyez ouvert et cherchez consciemment des moments privilégiés ou des rires partagés. Ce sont souvent les petits moments inattendus qui laissent les souvenirs les plus heureux.

**Évitez de vous sentir personnellement visé.** Le moindre désaccord familial a tendance à prendre des proportions démesurées et certaines personnes peuvent se sentir directement visées. Il pourrait être utile de vous en rappeler et de prendre du recul lorsque la situation s'échauffe et devient tendue.

## Évitez les conversations difficiles

Avec toute l'anxiété résultant des interactions entre membres de la famille, amis ou collègues en ce temps-ci de l'année, les trois approches simples ci-dessous constituent un bon moyen de mettre l'esprit des Fêtes dans des conversations parfois un peu délicates.

**Savoir que certains sujets sont « interdits ».** Soyez conscient de vos limites personnelles ou déclencheurs potentiels – et de ceux des autres. Décidez à l'avance des choses dont vous ne discuterez pas et de la façon dont vous allez changer le sujet avec tact au besoin. C'est un moyen facile et efficace d'orienter consciemment la conversation.

**Trouver des sujets de conversation qui vous intéressent.** La conversation peut être une excellente façon d'apprendre à mieux se connaître, alors profitez-en au maximum pendant les Fêtes! Pensez d'avance aux événements, loisirs ou domaines que vous ou les autres invités pourraient trouver intéressants et utilisez ces sujets pour engager la conversation ou la rediriger lorsqu'elle ne vous plaît pas.

**Trouver une stratégie de sortie.** Parfois, s'extirper respectueusement d'une conversation est la meilleure chose à faire pour vous-même et pour toutes les personnes concernées. Ainsi, avant d'engager la conversation avec un groupe, repérez la salle de bains ou un visage familier qui pourraient vous servir d'excuse pour quitter le groupe. Ou imaginez avant l'événement une phrase courte et simple avec laquelle vous mettez fin gracieusement à tout bavardage désagréable.

On peut diminuer une grande partie du stress des Fêtes simplement avec de la patience et de la planification. En espérant que ces stratégies vous aideront, nous vous souhaitons le temps des Fêtes le plus heureux qui soit!

### Sources:

1. Chi, Tiffany. « Crowds, Chaos, and Cousins: 12 Reasons You're Anxious this Holiday Season (and How to Cope) », Joyable, <http://joyable.com/blog/holiday-social-anxiety/>.
2. Heathfield, Susan M. « Stress Less For The Holidays ». TheBalance.com, le 3 décembre 2015, <http://www.thebalance.com/stress-less-for-the-holidays-1916836>.

Contactez nous **1.800.663.1142**

Écrivez-nous à [info@homewoodsante.com](mailto:info@homewoodsante.com)

[homewoodsante.com](http://homewoodsante.com)



**Homewood**  
Santé | Health