

## Gérer le stress des fêtes de fin d'année pour que cette période reste amusante et festive

Pour de nombreuses familles, la période des fêtes est remplie d'activités, et cela comprend des visites, des invitations, des cadeaux et beaucoup d'excitation. Mais toute cette excitation peut aussi être la cause de stress pour les familles et non seulement mitiger la joie de ces fêtes de fin d'année, mais aussi être mauvaise pour la santé de tout le monde. La bonne nouvelle c'est qu'il y a plusieurs façons de gérer le stress et de profiter pleinement de cette période de réjouissances.

### Planification

La période des fêtes s'accompagne souvent d'une longue liste de « choses à faire » allant de la décoration de la maison à la réalisation de gâteaux, en passant par l'organisation de visites et la préparation de manifestations scolaires. Afin de limiter votre niveau de stress, il est bon d'essayer d'avoir une vue d'ensemble et de planifier de faire seulement ce que vous aimez. Avant de décider quelles sont les activités que vous allez inclure cette année, vous pourriez faire une liste de tout ce que vous avez aimé faire par le passé pendant les fêtes, ainsi que de ce que vous n'avez pas apprécié. Cette liste pourrait vous aider à ne pas vous éparpiller lorsque viendra le temps de planifier votre liste de « choses à faire » et d'établir des priorités pour cette année. Prévoyez des activités que vous aimez, et laissez peut-être tomber celles qui ne vous amusent plus vraiment.

Lorsque vous vous attaquez à la planification, déterminez tout d'abord ce qui doit vraiment être fait, ce qui peut attendre, et ce qui peut être ignoré sans problème. Essayez de faire des listes avec 3 catégories de priorités (A, B et C) : la liste A contient les tâches qui doivent absolument être accomplies (par ex., la nourriture, les courses, faire de la cuisine); la liste B contient les choses à faire éventuellement (par ex., nettoyer, faire la lessive); et la liste C contient toutes les choses qui peuvent être abandonnées au besoin (par ex., nettoyer le tapis, peindre la salle de bain).

Il y a souvent de nombreuses manifestations et de nombreux engagements pendant les fêtes, mais il est important de se rappeler que vous n'êtes pas obligé de tout faire. Il n'y a aucun mal à limiter ce que vous planifiez de faire. S'il y a eu un décès dans la famille l'année passée, la période des fêtes peut être particulièrement difficile. Accordez-vous un peu de temps pour vivre votre sentiment de solitude ou votre tristesse, mais soyez aussi ouvert à la création de nouvelles traditions. Une façon de traverser ces périodes de fêtes difficiles est de passer du temps avec d'autres personnes qui peuvent partager vos souvenirs avec vous.

**Advertisement :** Le contenu de la présente page est fourni à titre seulement, et il n'est pas destiné ou conçu pour se substituer à un avis médical ou professionnel. Veuillez consulter votre fournisseur de soins de santé pour des conseils précis. Vous pouvez consulter les annonces légales du site Web [zonedeparentsdumanitoba.ca](http://zonedeparentsdumanitoba.ca) à l'adresse [www.manitobaparentzone.ca/legalnotices.html](http://www.manitobaparentzone.ca/legalnotices.html) (en anglais seulement).

## Restez actifs

Après avoir organisé vos tâches, vous pouvez réduire votre stress en n'oubliant pas de prendre soin de vous. Il est important de faire de l'exercice régulièrement, tout particulièrement pendant les fêtes de fin d'année. Une bonne façon d'atteindre cet objectif est de faire des activités avec ses enfants, et tout particulièrement des activités en plein air. Et si vous avez un programme d'exercice établi, essayez de ne pas l'abandonner parce que vous êtes occupés. L'exercice vous aidera à supporter tout sentiment de surmenage. Ce n'est pas une mauvaise idée non plus de vous assurer que vous avez assez de sommeil et de limiter votre consommation d'alcool et de caféine.

Une autre bonne manière de gérer le stress et d'en identifier la cause réelle. Il pourrait s'agir de centres commerciaux bondés, de membres ennuyants de votre famille ou encore de la conduite hivernale sur de la neige fondante. Dans chacune de ces situations, faites attention à ce qui vous gêne vraiment de façon à ce qu'il soit plus facile de vous préparer à affronter ces déclencheurs de stress ou de les éviter. Si vous ne pouvez pas éviter l'une de ces situations génératrices de stress, prévoyez un peu de temps pour vous-même après, afin de pouvoir récupérer votre énergie, même si ce n'est que pour quelques minutes.

## Routines

Tout comme les adultes, les enfants peuvent eux-aussi ressentir un surplus de stress pendant la période des fêtes. Une bonne façon d'éviter la surcharge pendant les fêtes de fin d'année, aussi bien pour soi-même que pour ses enfants, est d'essayer de maintenir les routines usuelles autant que possible. Cela consiste notamment à faire des choix santé pour les repas, à prévoir de l'exercice régulièrement et à dormir suffisamment. Manger régulièrement et dormir suffisamment est à la base du bien-être des enfants et des adultes! Si vous élevez vos enfants avec un ancien partenaire, envisagez la possibilité d'établir un calendrier de visites et de l'afficher à un endroit où les enfants peuvent le voir. Faire savoir à vos enfants à l'avance ce à quoi ils peuvent s'attendre peut diminuer la tension qui découle du changement de maison et d'activités.

Pour les bébés et les jeunes enfants, les routines sont encore plus importantes. Essayez de conserver les horaires de vos plus jeunes enfants autant que possible, et de respecter notamment les heures des siestes, des repas, des bains et du coucher.

**Advertisement :** Le contenu de la présente page est fourni à titre seulement, et il n'est pas destiné ou conçu pour se substituer à un avis médical ou professionnel. Veuillez consulter votre fournisseur de soins de santé pour des conseils précis. Vous pouvez consulter les annonces légales du site Web [zonedeparentsdumanitoba.ca](http://zonedeparentsdumanitoba.ca) à l'adresse [www.manitobaparentzone.ca/legalnotices.html](http://www.manitobaparentzone.ca/legalnotices.html) (en anglais seulement).

Pour les enfants d'âge préscolaire et les jeunes enfants, il est bon de donner plusieurs avertissements avant une période de transition ou au moment de changer d'activité. Vous pouvez faire un compte à rebours avant de changer d'activité et essayer de garder les mêmes règles qu'à la maison afin de maintenir une certaine constance. C'est également une bonne idée de faire en sorte que la majorité des règles et des attentes soient les mêmes pendant la période de fêtes que pendant le reste de l'année. Cela aide votre enfant à avoir un sentiment de stabilité, et cela peut permettre d'éviter les crises et les effondrements.

## Évitez les surcharges

Avec toutes les friandises sucrées, les visites, l'excitation liée à l'ouverture des cadeaux, on comprend facilement pourquoi cela peut aboutir à une surcharge d'émotions pour les enfants. Vous pouvez éviter cette surexcitation et cette surcharge en surveillant l'apparition des signes usuels d'excitation chez vos enfants. Parce que chaque enfant a sa propre manière d'exprimer ses émotions et son niveau de stress, c'est une bonne chose si vous pouvez percevoir les signes avant-coureurs de l'excès de stress chez votre enfant. Certains signes usuels sont notamment l'irritabilité, le retrait, l'hyperactivité, l'agitation ou encore le refus de s'éloigner de vous. Bien des enfants ne sont pas capables de vous dire qu'ils se sentent stressés, et c'est donc à vous de les aider à gérer leurs sentiments. Par conséquent, lorsque votre enfant commence à extérioriser ses sentiments ou à devenir irritable, c'est souvent un signe qui indique qu'il a besoin de votre aide.

## Visites

Les fêtes de fin d'années sont souvent l'occasion rêvée pour rendre visite aux membres de votre famille et à vos amis, pour aller faire des sorties dans les magasins et pour socialiser. Mais lorsque vous faites vos plans pour la période des fêtes, gardez en tête l'âge de votre enfant et que son tempérament, ainsi que l'heure prévue pour la visite et sa durée.

Si vous avez un bébé, par exemple, vous voudrez peut-être planifier à l'avance la durée de votre visite en gardant en mémoire l'horaire habituel de votre bébé ainsi que son tempérament en général. Si vous vous sentez à l'aise de le faire, vous pourriez en parler à vos hôtes afin de s'assurer d'avoir leur soutien et leur aide. Il est utile de savoir à quel endroit aller changer une couche chez vos hôtes et quel serait un endroit tranquille pour une sieste ou un câlin, ou encore où préparer ou réchauffer de la nourriture que vous auriez apportée.

**Advertisement :** Le contenu de la présente page est fourni à titre seulement, et il n'est pas destiné ou conçu pour se substituer à un avis médical ou professionnel. Veuillez consulter votre fournisseur de soins de santé pour des conseils précis. Vous pouvez consulter les annonces légales du site Web [zonedeparentsdumanitoba.ca](http://zonedeparentsdumanitoba.ca) à l'adresse [www.manitobaparentzone.ca/legalnotices.html](http://www.manitobaparentzone.ca/legalnotices.html) (en anglais seulement).

Lorsque vous serez chez vos hôtes, de nombreux membres de la famille et amis pourraient vouloir admirer le bébé. Pour de nombreux parents, il peut être difficile de dire non aux gens qui veulent porter leur bébé. Et pour certains bébés, être passé d'un parent à un autre peut être parfaitement acceptable alors que pour d'autres, cela peut être très stressant. Soyez attentifs aux signes qui pourraient indiquer que votre enfant n'en peut plus, comme notamment le fait qu'il détourne la tête pour ne pas regarder les gens, le fait qu'il tende les bras vers maman ou papa, qu'il soit irritable et bien sûr qu'il pleure. C'est une bonne idée de surveiller les signaux que vous donne votre bébé et de lui accorder un peu de tranquillité s'il montre des signes d'inquiétude ou semble mal à l'aise.

Et certes, ce petit ensemble des fêtes est absolument adorable, mais est-il vraiment confortable pour votre bébé? Vous voudrez peut-être apporter un ensemble de rechange pour votre bébé ou votre jeune enfant pour qu'il puisse avoir des vêtements plus confortables plus tard pendant la visite. Ainsi, une fois les séances de photos terminées, vous pourrez facilement et rapidement changer votre enfant et éviter toute plainte. Apportez des pyjamas si c'est une visite en soirée – peut-être des pyjamas de fête spéciaux en flanelle qui aideront votre enfant à se détendre.

Et il y a aussi certaines invitations qu'il serait préférable de décliner, si cela est possible, ou pour lesquelles il serait bon de prévoir de faire garder votre enfant afin que vous puissiez assister à la réception sans votre bébé. Ou alors, vous pourriez essayer de planifier les visites à un autre moment de la journée qui s'adapterait plus à l'horaire de votre bébé. Il y a souvent de nombreuses manifestations et de nombreux engagements pendant les fêtes, mais il est important de se rappeler que vous n'êtes pas obligé de tout faire.

Pour les enfants qui ont dépassé la phase de bébé, il y a plus de stratégies que vous pouvez utiliser pour que les visites restent amusantes et festives pour tous. Tout d'abord, c'est une bonne idée d'apporter quelques collations au cas où votre repas serait en retard ou trop différent de ce que vous avez l'habitude d'offrir à votre enfant. Un enfant affamé n'est jamais un enfant heureux! Laissez votre enfant essayer de nouvelles choses à son propre rythme et montrez le bon exemple en faisant aussi des choix de nourriture sains pour vous.

**Advertisement :** Le contenu de la présente page est fourni à titre seulement, et il n'est pas destiné ou conçu pour se substituer à un avis médical ou professionnel. Veuillez consulter votre fournisseur de soins de santé pour des conseils précis. Vous pouvez consulter les annonces légales du site Web [zonedeparentsdumanitoba.ca](http://zonedeparentsdumanitoba.ca) à l'adresse [www.manitobaparentzone.ca/legalnotices.html](http://www.manitobaparentzone.ca/legalnotices.html) (en anglais seulement).

Ensuite, votre enfant aura besoin de quelque chose à faire pendant la visite. Une fois encore, tenez compte de l'âge de votre enfant et de son stade de développement. Un jeune enfant ou un enfant d'âge préscolaire pourrait avoir besoin d'activités ou d'objets pour se reconforter, comme sa couverture préférée ou un jouet spécial. Un enfant de cet âge pourrait être content avec un livre de coloriage ou un jeu vidéo. Demandez-vous aussi s'il va y avoir d'autres enfants à la réunion avec lesquels il pourrait jouer. Votre enfant pourrait peut-être apporter un jeu, ou un nouveau livre à lire. S'il y a beaucoup d'excitation, il serait peut-être bon de laisser votre enfant faire une pause ou aller jouer tranquillement seul pendant quelques instants. Câliner et rassurer votre enfant peut aussi l'aider énormément.

Pour les enfants des années intermédiaires et les adolescents, il est bon de les informer longtemps à l'avance des activités et des visites planifiées. Pour que votre enfant se prépare, vous pourriez afficher un calendrier de vos visites et activités à l'avance afin que votre enfant sache à quoi s'attendre. Ce n'est pas non plus une mauvaise idée de donner à votre enfant une image claire de ce à quoi la sortie va ressembler, de ce que vous attendez de lui en termes de comportement et des personnes qui seront présentes à la réunion. Vous pourriez par exemple dire à votre enfant : « Nous allons aller chez tante Kim pour le souper, puis nous ouvrirons les cadeaux. Une fois que les adultes auront bu leur café, et que nous aurons tous pris le dessert, nous rentrerons à la maison. On ne rentrera probablement pas à la maison avant 10 h du soir, alors apporte un jeu ou un livre s'il te plaît, et viens me voir si tu te sens vraiment fatigué. » Cela lui donnera une bien meilleure idée de ce qui l'attend qu'un simple « Nous allons demain chez ta tante pour souper. »

Rappelez-vous aussi que les enfants, quel que soit leur âge, peuvent être timides. Cela peut aider votre enfant à se préparer si vous lui indiquez à l'avance qui sera présent et si vous lui dites qu'il n'a pas besoin de faire des câlins ou des bisous à qui que ce soit s'il ne le veut pas.

S'il y a une visite redoutée de prévue, envisagez d'organiser une activité amusante ensuite afin de donner à votre enfant quelque chose qu'il attendra avec impatience. Mais essayez d'éviter d'utiliser des jouets ou de la nourriture comme récompense. D'un autre côté, votre enfant pourrait avoir vraiment hâte d'aller chez certaines personnes et pourrait être excité à l'idée de voir certains membres de la famille. Cela pourrait être un bon point de départ à une conversation avec votre enfant. Cela vous permettrait d'explorer ce qu'il admire ou ce à quoi il donne de la valeur chez cette personne et ce qu'il espère de cette visite.

**Advertisement :** Le contenu de la présente page est fourni à titre seulement, et il n'est pas destiné ou conçu pour se substituer à un avis médical ou professionnel. Veuillez consulter votre fournisseur de soins de santé pour des conseils précis. Vous pouvez consulter les annonces légales du site Web [zonedesparentsduManitoba.ca](http://zonedesparentsduManitoba.ca) à l'adresse [www.manitobaparentzone.ca/legalnotices.html](http://www.manitobaparentzone.ca/legalnotices.html) (en anglais seulement).

Après la visite, n'oubliez pas de faire des compliments sincères à votre enfant au sujet de son bon comportement. Si vous avez été impressionné par le fait qu'il a bien joué avec ses cousins, par exemple, ou par le fait qu'il a joué tranquillement de son côté pendant que vous parliez à votre grand-mère, dites-le lui!

## Émotions partagées

Appelés parfois préadolescents, les enfants des années intermédiaires, âgés d'environ 9 à 13 ans, peuvent eux-aussi se faire entraîner dans le tourbillon des fêtes et se laisser gagner par l'excitation qui l'accompagne et, comme les adultes, ils peuvent se sentir dépassés et avoir du mal à gérer leur stress. Comme les relations avec leurs pairs deviennent de plus en plus importantes, les enfants des années intermédiaires prennent de plus en plus conscience de leur groupe social, y compris de ce que leurs camarades font, et cette prise de conscience peut affecter ce qu'ils attendent de cette saison et ajouter à leur niveau de stress.

De plus, ces préadolescents peuvent commencer à se sentir « trop cool » pour suivre les traditions des fêtes. Passant de l'enfance à l'adolescence, les préadolescents sont pleins d'émotions contradictoires. D'un côté, ils sont jaloux du plaisir simple que ressentent leurs frères et sœurs plus jeunes pendant les fêtes, mais d'un autre, ils peuvent penser que c'est trop enfantin de prendre plaisir à se faire photographier avec le père Noël ou à admirer avec profusion des décorations. Ce chevauchement entre l'enfance et l'adolescence peut être frustrant et difficile pour les parents, ainsi que pour les enfants. Ces émotions contradictoires peuvent apporter beaucoup de confusion à ces enfants des années intermédiaires et ils peuvent avoir du mal à les gérer. Mais vous pouvez aider votre enfant à faire le tri de ses émotions en explorant doucement ses sentiments ou en « remarquant » des choses dans une affirmation qui l'aidera à ouvrir son cœur et à vous parler. Vous pouvez le rassurer et lui dire qu'il est tout à fait acceptable d'être enthousiaste à l'idée des fêtes et d'être excité à ce sujet. Cela ne le rend pas moins mature d'apprécier pleinement toutes les activités et les festivités de cette période!

## Gérer l'argent

Finalement, gérer le stress veut souvent aussi dire gérer son argent. Les dépenses que l'on fait pendant les fêtes peuvent rapidement échapper à tout contrôle. Les achats impulsifs allongent la facture, alors c'est une bonne idée de planifier à l'avance. C'est une bonne idée de créer un budget – et de s'y tenir – pour éviter d'énormes factures en janvier. Si vous échangez des cadeaux, ce serait aussi une bonne idée de gérer les attentes des membres de votre famille en termes de cadeaux. Vous pouvez aussi inclure des activités amusantes et peu coûteuses pour votre famille comme aller faire de la luge, aller marcher, aller jouer aux quilles ou faire du patin à glace. Être actif et se créer de beaux souvenirs est une partie importante de la période des fêtes.

**Advertisement :** Le contenu de la présente page est fourni à titre seulement, et il n'est pas destiné ou conçu pour se substituer à un avis médical ou professionnel. Veuillez consulter votre fournisseur de soins de santé pour des conseils précis. Vous pouvez consulter les annonces légales du site Web [zonedeparentsdumanitoba.ca](http://zonedeparentsdumanitoba.ca) à l'adresse [www.manitobaparentzone.ca/legalnotices.html](http://www.manitobaparentzone.ca/legalnotices.html) (en anglais seulement).

Si donner des cadeaux fait partie de vos traditions, rappelez-vous que les enfants, tout comme les adultes, peuvent se laisser prendre et entraîner par l'esprit de générosité du temps des fêtes. Afin de gérer les attentes en matière de cadeaux, il pourrait être utile d'avoir une discussion avec votre enfant, adaptée à son âge, à propos de ses attentes – aussi bien pour ce qui est de donner que de recevoir des cadeaux – et de lui expliquer pourquoi il ne recevra pas nécessairement tout ce qu'il veut, ni des cadeaux semblables ou similaires à ceux de ses amis. C'est aussi une bonne idée de réfléchir au message que vous donnez à vos enfants à propos des échanges de cadeaux et de l'établissement d'un budget à ce sujet. Si vous êtes frustrés par l'obsession de votre enfant à l'égard des cadeaux, arrêtez-vous un instant et pensez-y : est-ce que par hasard vous ne seriez pas vous-même en train de parler sans arrêt de votre magasinage pour cela, et ce, depuis le mois de septembre?

Rappelez-vous aussi que les enfants sont bombardés de messages publicitaires qui encouragent les « je veux » ci ou ça. Peut-être que vous devriez passer un peu de temps ensemble à réfléchir à ce que signifie la période des fêtes pour votre famille au-delà du fait de donner et de recevoir des cadeaux. Envisagez de regarder des films pour toute la famille ou des émissions spéciales à la télévision. Des films comme *Le Grinch* ou *La vie est belle* ont tendance à nous rappeler qu'il n'y a pas que les cadeaux qui comptent à l'occasion des fêtes. Vous pourriez aussi parler du sens des fêtes à votre famille, en soulignant que ce qui fait les fêtes, ce n'est pas d'avoir une quantité de cadeaux, mais plutôt de passer du temps avec sa famille et ses amis et d'être reconnaissant pour toutes les bonnes choses que l'on a.

## Prévoir de ne rien faire

Finalement, comme la période des fêtes est un véritable tourbillon d'activités, pour aider à gérer le niveau de stress de votre famille, c'est une bonne idée de permettre à tout le monde d'avoir du temps libre pour juste relaxer et passer des moments tranquilles, non structurés, en famille ou avec des amis. Essayez de ne pas remplir chaque journée avec trop d'activités organisées. Parfois, pouvoir simplement s'installer confortablement avec un livre dans un fauteuil, parler avec un frère ou une sœur, ou simplement jouer dehors, peut être la meilleure façon d'évacuer le stress.

Et n'oubliez pas de vous traiter avec douceur vous aussi. Souvent, on met plus de pression sur nos propres épaules que sur celles des autres. Si vous avez oublié quelque chose cette année, ne vous le reprochez pas amèrement. Acceptez le fait que les erreurs arrivent, et tournez la page. Les autres membres de la famille font eux aussi des erreurs, reconnaissez-le. Si vous êtes capables de vivre ces moments avec philosophie, vous vous rendrez compte que ce sont souvent ces moments-là qui vous feront rire lorsque vous vous en rappellerez.

**Advertisement :** Le contenu de la présente page est fourni à titre seulement, et il n'est pas destiné ou conçu pour se substituer à un avis médical ou professionnel. Veuillez consulter votre fournisseur de soins de santé pour des conseils précis. Vous pouvez consulter les annonces légales du site Web [zonedesparentsdumanitoba.ca](http://zonedesparentsdumanitoba.ca) à l'adresse [www.manitobaparentzone.ca/legalnotices.html](http://www.manitobaparentzone.ca/legalnotices.html) (en anglais seulement).