



la minute

**express**

GROUPE  
**RENAUD**  
minute express n° 6



## Décembre : magie ou artifice?

À l'ère de la consommation et de la performance à tout prix, le temps des Fêtes a changé d'allure au cours des dernières décennies. Il peut sembler que les valeurs familiales, de partage et de charité se soient peu à peu dissipées. Pour plusieurs, le temps des Fêtes se compare à des Jeux olympiques : performance et course contre la montre sont au rendez-vous. Ce mois annonciateur de magie a été transformé pour plusieurs en source de stress, d'irritation et de surmenage.

### **L**e stress de la perfection

En effet, le stress vécu à cette période de l'année n'est pas négligeable. Il apparaît parfois nécessaire de présenter le meilleur menu, d'avoir les plus belles décorations, de porter les plus beaux vêtements et, bien entendu, d'offrir les meilleurs cadeaux. La pression ressentie peut par moments être très forte et en contradiction avec le sens réel que l'on accorde à ce temps des Fêtes.

### **S'**arrêter pour faire le point

À l'aube des festivités, il est important de s'arrêter et de réfléchir à la signification accordée à cette fête, de faire le point sur ce que l'on souhaite réellement célébrer durant cette période de l'année. Il s'agit d'un moment propice pour faire un bilan des derniers mois, en insistant davantage sur les aspects positifs, et pour planifier l'année qui s'entame afin qu'elle s'harmonise à nos objectifs. Il est important de s'accorder du temps pour soi, de se détendre et de se reposer pour commencer l'année en santé. Un temps d'arrêt nous permet également de repositionner nos valeurs en ne laissant pas la pression mercantile des Fêtes prendre toute la place.

### **U**n budget plein d'amour

Pour les cadeaux et autres dépenses, il peut s'avérer ardu de départager générosité et dépenses, bien qu'il s'agisse d'un exercice important à réaliser.

Il est normal d'avoir envie d'offrir le cadeau dernier cri à nos enfants ou encore un présent parfait et inoubliable à notre partenaire. Cependant, il faut apprendre à doser et à respecter ses limites financières, et ce, même s'il est aisé de se laisser emporter par la frénésie des Fêtes. Il est alors aidant de se fixer un budget dès le départ et de s'y contraindre pour éviter le stress financier qui pourrait survenir.

Concentrez vos efforts sur le plaisir que vous souhaitez retirer de ce moment de l'année, sur ce que vous voulez faire, plutôt que sur ce que vous devez faire.

Si toutefois vous désirez recevoir du soutien pour cette période parfois difficile ou pour toute autre problématique ou question, n'hésitez pas à communiquer avec votre programme d'aide aux employés, un service totalement confidentiel offert par votre employeur.

**Joyeuses Fêtes de la part de toute l'équipe  
du Groupe Renaud!**

---

**Pour contacter  
votre programme d'aide  
en tout temps:**

**1 888 687-9197**

---