

Comment parler avec votre famille des Fêtes en pleine COVID-19

Source: [Sun Life](#)

Planifier les fêtes en pleine pandémie peut être un défi. Voici quelques conseils pour en parler en famille.

Avec l'annonce d'une seconde vague de COVID-19, difficile de savoir comment se passeront les fêtes. Une chose est sûre : l'Action de grâce et les célébrations hivernales seront différentes cette année.

Bien sûr, la COVID-19 ne nous empêchera pas de passer du bon temps. Il faudra juste s'assurer de respecter la distanciation physique lors de nos festivités. Ce sera peut-être un problème. Surtout, si vos proches ne voient pas le déroulement des fêtes comme vous.

Comment plaire à tout le monde? Voici quelques conseils pour planifier sereinement tous ensemble.

1. Commencez tôt à parler du déroulement des fêtes

Anne Klein est coach et conseillère personnelle au Evolve Chiropractic & Wellness Centre. Selon elle, « une grande part du stress qui entoure le temps des fêtes découle de l'incertitude. En ayant une conversation franche le plus tôt possible, vous calmez tout le monde. Et il sera plus facile de gérer les attentes. »

Il est particulièrement important d'avoir cette [conversation](#) avec les enfants. Ils ont davantage tendance à garder pour eux ou à se reprocher leurs craintes. Ayez une discussion adaptée à leur âge, rassurez-les. Dites-leur qu'ils pourront quand même profiter de cette période festive. Vous éliminerez ainsi leurs craintes avant même qu'ils n'y pensent.

Proposez l'idée d'une discussion dans un courriel ou un clavardage à vos proches. Cela ne créera pas trop de pression. Choisissez ensemble un moment qui conviendra à tous pour la discussion.

Gardez en tête qu'il vaut mieux avoir une discussion par vidéoconférence. Le fait d'entendre et de voir les autres aidera à la communication.

2. Parlez et écoutez avec empathie

Le moment venu, faites preuve d'empathie durant la discussion.

Conseil d'Anna Klein : « Quand tout le monde peut exprimer ses besoins, ses attentes et ses craintes, il est plus facile de négocier. Trouver une solution qui convient à tous est alors plus simple. » Voici les trois étapes clés à suivre lors de votre discussion :

- **Exprimez vos besoins, vos attentes et vos craintes.** En expliquant vos craintes, surtout si un des membres de la famille est vulnérable, vous donnez l'occasion aux autres de comprendre votre point de vue.

- **Écoutez et validez les craintes de vos proches avant de proposer des solutions.** La validation est importante, surtout si vous n'êtes pas d'accord. Prenez le temps de bien comprendre vos proches. Ils seront moins sur la défensive. Ils seront alors plus ouverts aux compromis.
- **Collaborez pour planifier des fêtes qui conviennent à toute la famille.**

3. Incluez tous les membres de votre famille

Prêtez une attention particulière aux grands-parents. Ils ont peut-être l'habitude de vous visiter durant la période des fêtes.

Ils ne pourront peut-être pas vous rendre visite cette année. Vous pourriez les inclure dans vos festivités en leur faisant un appel vidéo spécial.

4. Considérez des options adaptées à la distanciation physique

Il se peut que les rassemblements ne soient pas permis cette année. Il existe plein d'options pour passer du temps en famille tout en respectant les mesures de distanciation et de prévention.

La randonnée, le ski de fond, la raquette et la glissade en traîneau sont des activités familiales amusantes qui permettent de garder ses distances. Vous pouvez aussi considérer des options virtuelles :

- Une vidéoconférence sur Zoom pour discuter en buvant un chocolat chaud.
- Un appel FaceTime pendant que vous décorez votre sapin.
- Le visionnement collectif d'un film au moyen d'une application de diffusion en continu comme Netflix Party.

Essayez de trouver le cadeau parfait pour les amis et la famille que vous ne verrez pas.

Fabriquez vous-même des cadeaux à petit prix comme des décorations peintes à la main ou des mélanges à soupe ou à biscuits. Ajoutez une touche personnelle à vos emballages. Fabriquez vos cartes de vœux, etc.

5. Suggérez de reporter certains événements familiaux importants

Au fond, les fêtes servent à créer des souvenirs de famille. Vous pourriez donc célébrer Noël en juillet, par exemple; la fête sera tout aussi spéciale, puisque vous serez ensemble.

Reporter une fête traditionnelle peut sembler étrange, mais rappelez-vous que ces changements ne sont que temporaires. La pandémie prendra fin un jour, et vous pourrez revenir à votre calendrier de célébrations habituel.

Entre-temps, il est important de diminuer les effets de la seconde vague pour limiter le confinement. En sacrifiant quelques traditions cette année, on se donne plus de chances que les choses aillent mieux en 2021.

6. Prenez une pause si vous en avez besoin

Si la discussion est difficile, amenez le sujet vers quelque chose de plus joyeux, comme les festivités de l'an prochain.

Mais si la conversation est vraiment trop éprouvante, prenez une pause. Vous en reparlerez quand tout le monde se sentira un peu mieux.

La période des fêtes peut être stressante, même sans pandémie. N'oubliez donc pas de prendre soin de vous et de demander de l'aide au besoin.