

# Aborder les fêtes de fin d'année dans une famille recomposée avec attention, clarté et résilience



La période des fêtes évoque souvent des images de joie, de liens et de traditions, mais pour les familles recomposées, elle peut également susciter des émotions complexes. Coordonner plusieurs foyers, respecter des attentes différentes et trouver un équilibre entre des routines changeantes peut sembler insurmontable.

Grâce à une bonne planification, à la communication et à la compassion, les familles recomposées peuvent créer des moments de fête significatifs et peu stressants qui conviennent à toutes les personnes concernées.

## Pourquoi les fêtes peuvent sembler plus compliquées dans les familles recomposées

- **Plusieurs foyers et des emplois du temps chargés :** Les calendriers des fêtes peuvent rapidement se remplir d'événements scolaires, de voyages, de réunions de famille et de logistique liée à la coparentalité. Les parents s'efforcent souvent de garantir à leurs enfants une saison équilibrée et joyeuse tout en gérant des engagements concurrents.
- **Les séquelles émotionnelles des fêtes passées :** Les fêtes peuvent évoquer des souvenirs de « la vie d'avant ». Les adultes comme les enfants peuvent ressentir de la tristesse, de la nostalgie ou des émotions mitigées lorsqu'ils s'adaptent à de nouvelles structures familiales.
- **La loyauté partagée des enfants :** Les enfants peuvent craindre de décevoir un parent ou avoir l'impression de devoir « se partager » entre deux foyers. Même dans des situations favorables, les transitions peuvent être émotionnellement épuisantes.
- **Traditions et attentes différentes :** Un foyer peut célébrer les fêtes de manière grandiose et structurée, tandis qu'un autre préfère une approche plus calme. Essayer de rendre les célébrations « égales » peut ajouter une pression inutile.
- **Contraintes financières et logistiques :** Les voyages, l'hébergement, la nourriture et les cadeaux ont un coût. Les familles recomposées peuvent être confrontées à deux fois plus d'obligations et de dépenses.



# Stratégies pour des fêtes de fin d'année plus harmonieuses et plus connectées

## Ayez des conversations ouvertes et précoces

Entamez les discussions bien avant le début de la saison. Partagez vos attentes, clarifiez vos besoins et identifiez les limites flexibles et fermes. Dans la mesure du possible, les coparents peuvent collaborer pour établir des calendriers qui privilégient le bien-être émotionnel des enfants. Un calendrier partagé ou un plan écrit permet de minimiser les malentendus.

## Prévoyez du temps pour vous détendre et vous reposer

Les transitions peuvent être fatigantes.

Évitez autant que possible les engagements consécutifs et prévoyez du temps pour vous détendre, manger et ralentir le rythme.

Respectez également votre propre besoin de repos.

## Pratiquez l'autocompassion et la régulation émotionnelle

Le stress, la culpabilité ou le doute peuvent refaire surface. Soutenez-vous en conservant des routines qui vous ancrent, en fixant des attentes现实的, en prenant des pauses tranquilles, en parlant à une personne de confiance ou en utilisant des pratiques apaisantes telles que la respiration consciente.

## Lorsque les tensions liées à la coparentalité augmentent

Concentrez-vous sur les solutions plutôt que sur les conflits passés. Utilisez des SMS ou des courriels si les conversations semblent chargées d'émotion. Restez neutre dans vos messages, concentrez-vous sur l'enfant et clarifiez vos projets par écrit. Évitez de négocier devant les enfants et demandez de l'aide si le conflit devient trop intense.

## Placez les enfants au centre, et non au milieu

Demandez aux enfants ce qui compte le plus pour eux. Souvent, il s'agit de prévisibilité, de moments privilégiés ou d'un rituel significatif.

Encouragez-les à exprimer librement leurs émotions et rassurez-les en leur disant qu'il est normal d'apprécier les deux foyers. Validez leurs sentiments plutôt que de vous précipiter pour les résoudre.

## Créez de nouvelles traditions communes

Au lieu d'essayer de reproduire les fêtes passées, créez des traditions qui reflètent votre famille actuelle. Il peut s'agir d'un petit-déjeuner de fête, d'une soirée cinéma à thème, d'une activité bénévole, de pyjamas assortis, d'un rituel de décoration commun ou d'une « journée de remise à zéro » sans engagement. Ces moments favorisent le sentiment d'appartenance et réduisent les comparaisons avec les années précédentes.

## Votre PAE est là pour vous aider

La période des fêtes peut être à la fois merveilleuse et difficile, mais vous n'avez pas à la traverser seul. Votre Programme d'aide aux employés et à leur famille (PAEF) vous offre des services de counseling confidentiels, des conseils et des ressources pour vous aider à traverser cette période avec clarté, confiance et résilience.

