

Noël en toute simplicité

Le temps des fêtes est la période de l'année la plus effervescente, car elle nous entraîne dans un tourbillon d'activités inhabituelles; achats de toutes sortes, sorties en famille, party entre amis et bien sûr les courses de dernière minute, car il faut être prêt pour Noël.

Si pour certaines personnes, cette période se veut stimulante et réjouissante, pour d'autres, elle est synonyme de stress, d'angoisse et de sentiments contradictoires et il y en a qui voudrait déjà se voir le 2 janvier.

Aujourd'hui, comme la notion de performance est devenue une norme, bien sûr Noël ne fait pas exception. « Un Noël parfait » pourquoi pas ? Impossible, car c'est une illusion. La quête de la perfection mène à coup sûr à la frustration, à la déception et à la perte d'illusion parce qu'il n'y a plus de fin.

L'idéalisation de la période des fêtes nous entraîne dans toutes sortes de fantaisie, de réconciliation, de rapprochement et même vouloir recréer l'atmosphère des Noëls passés.

Mais si au contraire on vivait « simplement Noël » en évitant de la comparer aux années précédentes ou à Noël d'autrefois. N'essayez pas de faire de chaque Noël le plus beau que vous ayez passé. Prenez le tout simplement comme il se présente et appréciez-le pour ce qu'il est et ce qu'il vous apporte.

- ❖ N'ayez pas d'attentes irréalistes envers ceux et celles qui vous sont chers en terme de reconnaissance ou de gratitude, car vous risquez d'être déçu ;
- ❖ N'essayez pas de plaire à tout le monde et de tout faire pour leur faire plaisir ;
- ❖ Faites-vous plaisir et respectez-vous;
- ❖ N'acceptez pas deux invitations le même soir, vous risquez d'être à nulle part ;
- ❖ Donnez-vous congé certains soirs pour relaxer et vous reposer ;
- ❖ Évitez les excès, car la modération a bien meilleur goût.

En toute simplicité, un très joyeux temps des fêtes !