

SIMPLIFIEZ LE TEMPS DES FÊTES



**ADAPTATION DE VIVIANE BLAIS
D'UN TEXTE PROVENANT DU SITE WEB
« CENTER FOR A NEW AMERICAN DREAM »
WWW.NEWDREAM.ORG**

Simplifiez le temps des fêtes

Peu importe si vous fêtez Noël, Hanukah (juif), Kwanzaa (afro-américain) ou le solstice d'hiver, ce guide vous offrira de nombreuses façons d'avoir plus de plaisir avec moins de choses durant vos célébrations!

TABLE DES MATIÈRES

Rêvez-vous de la fête idéale?.....	2
Orgie commerciale.....	3
Pour commencer.....	3
Le temps et le stress.....	5
Les dépenses en cadeaux.....	6
Votre budget.....	7
Parlez-en à la famille.....	7
Idées de cadeaux simples.....	8
Cadeaux de temps.....	8
Cadeaux faits à la main.....	9
Budget : zéro.....	10
Cadeaux d'expérience.....	11
Dons de charité.....	11
Cadeaux pour les enfants.....	12
Cadeaux pour les grands-parents.....	14
Modifiez vos traditions d'échanges de cadeaux.....	15
Recevez en toute simplicité.....	16
Faites quelque-chose avec vos enfants.....	17
N'oubliez pas vos aînés.....	18
Prenez soin de la Terre.....	18
Qui sommes-nous?.....	19

RÊVEZ-VOUS DE LA FÊTE IDÉALE ?

Pour bien des gens, le temps des fêtes idéal comprend probablement la présence des gens que nous aimons, un bon festin, des moments de plaisir et de détente et peut-être quelques centimètres de neige.



Tout cela semble si simple, mais pour plusieurs d'entre nous, c'est bien loin d'être le cas. Trop souvent, plutôt que de nous ragailarder, le temps des fêtes nous épuise. Vous sentez-vous parfois submergés ou piégés par le tourbillon du magasinage et la frénésie des préparatifs? Un sondage récent révélait que près de 70 % des nord-américains aimeraient que le temps des fêtes soit davantage axé sur le sens de la fête plutôt que sur les cadeaux et les dépenses.

Cette année, vous n'êtes pas obligé de vous endetter encore davantage ni de monter dans le train de la fête commerciale. Pourquoi ne pas redonner un sens au temps des fêtes et favoriser un plus grand partage, plus de rires et un meilleur équilibre personnel? Ce guide devrait vous aider à faire les premiers pas dans cette voie.

ORGIE COMMERCIALE

On pourrait dire que le temps des fêtes est l'un des plus grands paradoxes de la culture nord-américaine. Au fil des années, nous avons remplacé la tradition, la famille et la foi par des excès de consommation en tous genres. Les statistiques qui suivent font état de certains frais qui se cachent derrière ces fêtes commercialisées à outrance sur le plan financier, environnemental et humain :

- 🌀 Dépenses en cadeaux de fin d'année pour un Nord-américain en 2001 : **ENVIRON 1 042 \$**
(revenu annuel per capita d'un citoyen Vietnamien : 280 \$)
- 🌀 Nombre de mois requis en moyenne pour payer tous les achats de fin d'année effectués par crédit : **4**
(57 % des consommateurs font leurs achats de fin d'année par carte de crédit)
- 🌀 Tonnes de déchets produits chaque année aux États-Unis entre la fête de l'Action de grâces et le Jour de l'An : **5 MILLIONS**

POUR COMMENCER

Avant de décider comment vous allez simplifier votre temps des fêtes, prenez le temps de réfléchir à ce que vous voulez :
Plus d'activités à partager avec vos enfants? Une fête qui tient compte de l'environnement? Une tradition de partage avec des gens moins fortunés que vous? Une plus grande affirmation des vos croyances spirituelles?

Où bien aimeriez-vous réduire le stress associé au temps des fêtes? Lorsque vous aurez décidé de ce que vous voulez changer, vous pourrez réfléchir à la façon dont vous allez vous y prendre. C'est souvent dans le temps des fêtes de notre enfance que nous retrouvons nos souvenirs les plus précieux. Quels souvenirs aimeriez-vous revivre encore aujourd'hui, pour vous et pour vos enfants? Malheureusement, nous sommes souvent entraînés dans le chaos du magasinage, de la planification, de la cuisine et du nettoyage, et n'avons pas réellement le temps de nous arrêter et d'apprécier ce temps de réjouissances.



Asseyez-vous et imaginez les fêtes qui viennent de se terminer. Les gens ont bien mangé, tous les cadeaux ont été déballés et vous vous êtes affaissé sur le divan. Voyez clairement la scène, l'état de votre maison, ce que vous ressentez et l'interaction des membres de votre famille en ce moment. Lorsque l'image est claire dans votre esprit, répondez aux questions suivantes :

1. Célébrez-vous habituellement le temps des fêtes conformément à ce qui est le plus important pour vous?

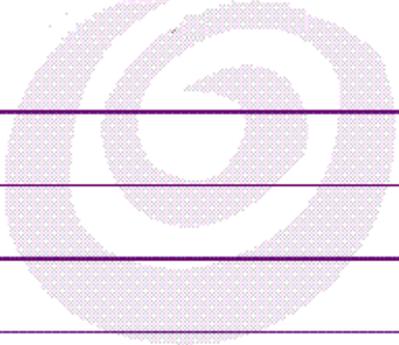
OUI NON



2. Quelles sont les parties de vos célébrations qui seraient les plus faciles à modifier pour que vous puissiez consacrer plus de temps aux choses qui sont importantes pour vous?

LE TEMPS ET LE STRESS

1. Énumérez toutes les tâches reliées au temps des fêtes que vous avez eues à faire l’an dernier (p. ex. acheter des cadeaux, préparer des cartes de souhaits, décorer la maison, recevoir des invités, etc.)



2. Maintenant, placez un astérisque à côté des activités que vous avez réellement appréciées. Passez votre liste en revue et répondez aux questions suivantes :

- 🕒 Quelles activités pourriez-vous réorganiser de façon à atténuer votre stress?
- 🕒 Quelles activités pourriez-vous déléguer en tout ou en partie à d’autres membres de la famille afin de partager le fardeau?

- 
- 🕒 Quelques activités pourriez-vous éliminer complètement?
 - 🕒 Quelles activités vous enrichissent et mériteraient que vous leur consacriez plus de temps et d'efforts?

LES DÉPENSES EN CADEAUX

1. Lequel de ces énoncés reflète le mieux votre situation?
L'échange de cadeaux est _____ dans notre famille.

- a) la tradition la plus importante
 - b) une tradition importante parmi d'autres
 - c) moyennement important
 - d) une petite partie de l'ensemble des célébrations
- 

2. Essayez de vous rappeler combien vous avez dépensé l'an dernier en cadeaux, en décorations et en articles se rapportant au temps des fêtes. Faites une approximation si nécessaire. Déterminez ensuite le pourcentage de votre revenu annuel que représentent ces dépenses.

Montant : _____ % de votre revenu annuel : _____

Êtes-vous à l'aise avec ce chiffre? OUI NON

Ce montant est-il plus grand que ce que vous :

Consacrez annuellement à l'épicerie? OUI NON

Consacrez annuellement au chauffage et à l'électricité? OUI NON

Épargnez annuellement? OUI NON

Offrez annuellement en dons de charité? OUI NON

VOTRE BUDGET

Pour bien des gens, ce qui les préoccupe le plus dans le temps des fêtes, c'est de dépenser plus d'argent qu'ils n'en possèdent. Nous voulons tous montrer à notre entourage que nous les aimons, mais il n'est pas nécessaire de faire une faillite personnelle pour y parvenir. Essayez de faire un budget longtemps à l'avance. Certains suggèrent de ne pas y consacrer plus de un 1 % de notre revenu annuel. D'autres recommandent simplement de limiter les dépenses des fêtes à ce que nous avons les moyens de payer sans l'aide d'une carte de crédit ou d'un mode de paiement différé.

PARLEZ-EN À LA FAMILLE

Si vous avez l'intention d'apporter des changements aux rituels et aux célébrations du temps des fêtes, parlez-en à votre famille longtemps à l'avance afin de connaître leur point de vue. Expliquez pourquoi vous voulez faire ces changements. Souvent, ce sont les adultes de la famille, et non les enfants, qui ont les arguments les plus solides en faveur d'une fête plus somptueuse. Tentez de leur faire comprendre que vous



n'essayez pas d'enlever quelque-chose à la fête mais de mettre l'emphase sur les traditions qui lui donnent un plus grand sens et qui rapprochent les gens. Les plus sceptiques changeront probablement leur fusil d'épaule après avoir pris part à cette nouvelle célébration. Certaines familles résisteront à tout changement quel qu'il soit. Cela ne vous empêche pas d'incorporer graduellement de nouvelles pratiques à vos rituels habituels. Les plus cyniques de votre entourage se laisseront souvent séduire par des activités préparées de façon créative de même que par un cadeau personnalisé et fait à la main. Même les plus petits changements apportés à votre routine vous feront apprécier la fête davantage tout en réduisant votre empreinte écologique.

IDÉES DE CADEAUX SIMPLES

Le site web américain « Center for a New American Dream » comprend plus d'une centaine d'idées de cadeaux et de célébrations simples pour le temps des fêtes. N'hésitez pas à consulter le www.newdream.org pour vous aider à célébrer sans surcharger votre temps, vos cartes de crédits et les sites d'enfouissement.

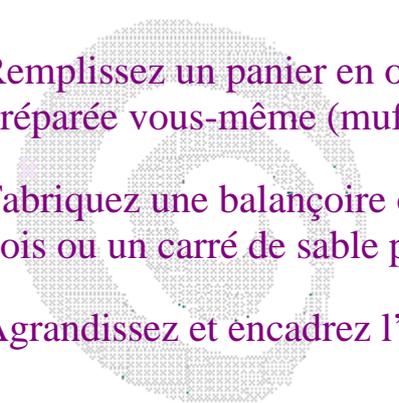
Cadeaux de temps

C'est une excellente option pour à peu près tout le monde, tant pour la personne « qui a déjà tout » que pour un membre aîné de la famille qui apprécierait votre compagnie. Une bonne façon d'offrir un cadeau de temps consiste à dessiner un certificat comprenant les noms du donateur et du récipiendaire et la description du cadeau offert. Ce certificat pourrait ressembler à l'illustration de la page précédente.

- 
- 🌀 Activité spéciale en compagnie de l'être cher : un repas aux chandelles, un massage ou une activité de plein-air
 - 🌀 Congé de vaisselle ou de sortie des déchets
 - 🌀 Dîner mensuel avec un membre aîné de la famille ou avec un ami
 - 🌀 Gardiennage
 - 🌀 Congé de lavage de l'automobile
 - 🌀 Sortie au zoo, au musée ou au parc
 - 🌀 Souper au restaurant préféré du récipiendaire
 - 🌀 Activité de marche en montagne, de camping, de vélo ou de natation
 - 🌀 Marche avec le chien ou gardiennage d'animaux

Cadeaux faits à la main

Vous n'avez pas besoin d'être un artiste ni même d'être exceptionnellement créatif pour fabriquer un excellent cadeau pour un être cher. Bien sûr que ça prend un peu de temps pour le fabriquer, mais à peine davantage que le temps de dénicher une place de stationnement au centre commercial.

- 
- 🌀 Remplissez un panier en osier de nourriture que vous avez préparée vous-même (muffins, biscuits, confitures, etc.)
 - 🌀 Fabriquez une balançoire ou une corde de Tarzan, des blocs en bois ou un carré de sable pour un enfant.
 - 🌀 Agrandissez et encadrez l'une de vos plus belles photographies.

☺ Confectionnez un calendrier familial et inscrivez-y les dates importantes, comme les anniversaires de naissance et de mariage et les fêtes familiales. Décorez-le avec des photos de famille.

☺ Confectionnez un album photos ou un collage encadré comprenant des photos et des souvenirs.

☺ Préparez un bouquet de fines herbes, un pot pourri ou des pousses provenant de ce que vous avez dans la maison ou dans votre jardin.

☺ Faites vos propres chandelles ou votre propre savon.

☺ Préparez une entrevue avec des membres de votre famille et enregistrez-les sur bande audio ou vidéo; demandez-leur de raconter leurs souvenirs concernant le récipiendaire ou de parler de l'histoire familiale.



Budget : zéro

☺ Offrez une compilation de vos recettes familiales favorites.

☺ Offrez des objets personnels attrayants et qui ont un sens pour vous.

☺ Compilez une liste de vos cent meilleurs souvenirs avec le ou la récipiendaire.

Cadeaux d'expérience

Certains cadeaux ne sont pas tangibles, mais ils offrent à leur bénéficiaire l'opportunité d'essayer quelque-chose de nouveau. Ce type de cadeau peut créer des souvenirs durables sans alimenter l'envie de recevoir toujours plus de choses. Par exemple :

- 🌀 Inscrivez la personne à un cours de sport (tennis, ski, etc.), de langues ou de musique.
- 🌀 Offrez de lui enseigner vous-même une habileté que vous possédez, comme la mise en conserve des tomates, la salsa, le tricot, la fabrication de meubles ou la nage papillon.
- 🌀 Partagez un de vos talents particuliers, comme la photographie, le jardinage ou la planification financière.

Dons de charité

La culture commerciale du temps des fêtes incite tout le monde à acheter des choses pour leurs enfants et pour eux-mêmes.

Pourtant, de nombreuses traditions religieuses nous enseignent que le vrai bonheur et le sens de la fête se situent dans ce que nous pouvons faire pour répondre aux besoins des autres. Cette année, pourquoi ne pas donner davantage à des organismes qui touchent les cœurs et les vies des moins privilégiés d'entre nous? Par exemple:

- 🌀 Demandez à tous les membres de la famille de contribuer selon leurs moyens à une cause que vous aurez choisie ensemble et remettez ces sommes en leur nom.
- 🌀 Parrainez un jeune réfugié, aidez à financer un refuge pour sans-abri ou protégez un hectare de forêt tropicale humide.

- 🌀 Consacrez quelques heures de votre temps à votre communauté durant le temps des fêtes.
- 🌀 Contactez un organisme de services sociaux pour offrir de façon anonyme des vêtements, de la nourriture ou de l'argent à une famille en particulier que vous savez être dans le besoin.

Cadeaux pour les enfants

Plutôt que de faire votre contribution annuelle à la pile inerte de jouets dans la chambre des enfants, donnez-leur quelque-chose qu'ils ne pourront pas briser. Par exemple, offrez-leur des correspondants ailleurs dans le monde ou encore l'adoption d'un animal sauvage par le biais de votre jardin zoologique ou d'une réserve faunique. Au lieu de vous ruer dans les centres commerciaux pour vous procurer le tout dernier bidule offert par l'économie de masse, donnez à votre enfant un cadeau qui le mettra en valeur, comme une page web ou une histoire dans laquelle il ou elle sera la vedette principale.

Youpi! Une boîte de carton!

Avez-vous déjà remarqué que certains jeunes enfants semblent s'amuser davantage avec l'emballage qu'avec le cadeau que vous leur avez offert? Souvent, moins un cadeau est compliqué, plus il stimule l'imagination de l'enfant. Songez donc à remplir son bas de Noël avec l'un ou l'autre de ces jouets qui ne se démodent jamais:

- 🌀 un sac de billes, de roches brillantes, de coquillages ou de devises étrangères
- 🌀 une loupe
- 🌀 une estampe et un encreur

- 🌀 un stylo à 4 couleurs
- 🌀 des blocs de type Lego
- 🌀 de la pâte à modeler que vous avez faite vous-même
- 🌀 une marionnette confectionnée avec un vieux chausson
- 🌀 une tablette à dessin avec des crayons à colorier



Pour les plus vieux :

- 🌀 un livre de recettes santé faciles à préparer
- 🌀 un livre de sketches ou de pièces de théâtre
- 🌀 une chasse au trésor truffée d'indices mystérieux
- 🌀 un abonnement à une revue qui permet aux enfants d'explorer le monde qui les entoure (p. ex. Les Explorateurs, Les Débrouillards, etc.)

Piles non requises

Créez pour votre enfant un environnement qui stimulera son imagination en lui procurant les matériaux suivants :

- 🌀 des boîtes de nourriture vides, de l'argent factice et une petite caisse pour « jouer au magasin »
- 🌀 des vieux chèques, des formulaires d'entreprise, du papier carbone, des estampes de caoutchouc et des chemises de classement pour « jouer au bureau »

- 🌀 des vieilles planches de bois, du carton, du bardeau d'asphalte, un petit marteau, de la peinture non toxique, etc. pour construire une cabane, ainsi qu'une carte indiquant à quel endroit elle pourra être construite
- 🌀 des robes de nuit en soie, des souliers « flyés », des cravates rigolotes et des chapeaux pour « jouer à se costumer »

Cadeaux pour les grands-parents

Ce sont souvent les grands-parents qui bénéficient le plus des cadeaux non traditionnels. Pour les aînés qui ont déjà tous les biens matériels dont ils ont besoin, songez plutôt à leur offrir un cadeau qui souligne le rôle qu'ils jouent dans votre vie. Par exemple :

- 🌀 Faites un collage de photos qui représente votre arbre généalogique et encadrez-le.
- 🌀 Faites des recherches pour retrouver des articles de journaux ou de revues de leur époque et présentez-leur d'une façon originale et créative.
- 🌀 Demandez à tous les enfants et petits-enfants d'écrire des histoires ou de faire des dessins représentant des expériences significatives avec leurs grands-parents ou des leçons importantes qu'ils leur ont enseignées.
- 🌀 Renvoyez l'ascenseur en leur offrant un cadeau qu'ils vous ont donné dans le passé. Par exemple, si votre grand-mère vous tricote un pull chaque hiver, apprenez à tricoter ou à crocheter un simple foulard afin de lui démontrer votre admiration pour toutes ces années de labeur.

MODIFIEZ VOS TRADITIONS D'ÉCHANGE DE CADEAUX

Dans les familles élargies, les party de bureau et les familles dont les enfants sont maintenant adultes, la coutume habituelle d'offrir un cadeau neuf à chaque personne sur notre liste peut devenir excessive. Essayez l'une des idées amusantes qui suivent pour réduire le nombre de cadeaux matériels que vous allez offrir cette année tout en maintenant l'échange de cadeaux au cœur de vos célébrations.

- 🌀 Organisez un party du Nouvel An Chinois. Chaque personne apporte de chez elle un objet encore en bon état et qu'elle aura préalablement enveloppé. Après avoir réuni tous ces objets sur une table, tout le monde pige un numéro et la personne ayant le numéro le plus bas (ou le plus élevé) choisit un premier cadeau et le déballe. La personne suivante pourra soit choisir un cadeau sur la table, soit dérober la première personne du cadeau qu'elle a déballé (dans ce cas, cette première personne prendra un autre cadeau sur la table). On continue de déballer et de dérober les cadeaux jusqu'à ce qu'il ne reste plus rien sur la table. Ainsi, on échange quelques objets de façon créative plutôt que de mettre l'accent sur l'envie de toujours avoir plus.
- 🌀 Si vous êtes nombreux, réunissez tout le monde à l'avance, mettez dans un chapeau les noms accompagnés d'une ou de deux idées de cadeau et faites piger un nom à chacun. Ainsi, tous auront l'occasion de donner et de recevoir sans se sentir obligé de multiplier les cadeaux et les dépenses.
- 🌀 Déterminez à l'avance un montant maximal à dépenser pour les cadeaux. Plus ce montant est faible, et plus les gens devront user de créativité, surtout si vous vous donnez comme objectif de vous faire rire et de vous amuser. Vous seriez surpris de découvrir combien de fou rires on peut générer en dépensant un dollar ou deux dans une vente de garage.

RECEVEZ EN TOUTE SIMPLICITÉ

Pour certaines personnes, la plus grande source de stress dans le temps des fêtes, c'est la réception des invités. Dès le mois de novembre, nous sommes bombardés d'images de décorations complexes et extravagantes, de festivités haut-de-gamme et de recettes élaborées. Si l'on se soumet à de telles normes, une simple réception peut se transformer en tâche titanesque. La première chose à faire pour rendre vos célébrations plus agréables pour vous, c'est d'abandonner votre idéal de perfection. Si vous acceptez l'idée que votre réception ne ressemblera pas à ce que vous voyez sur la couverture des magazines, vous pourrez peut-être mieux apprécier la compagnie de ceux qui vous sont chers. Voici quelques idées pour simplifier votre réception, peu importe le nombre d'invités :

- 🕒 Si votre famille et vos amis sont d'accord, organisez un buffet où chacun apporte quelque-chose plutôt que de tout préparer vous-même. Ce sera quand même un festin, sauf que chacun n'aura à préparer qu'un plat!
- 🕒 Au lieu d'avoir une réception centrée sur un repas complet, invitez les gens pour le café et le dessert seulement.
- 🕒 Déléguez certaines tâches, comme la décoration, à vos enfants.

FAITES QUELQUE-CHOSE AVEC VOS ENFANTS

Nous sommes nombreux à chercher de nouvelles façons d'interagir avec notre famille durant la période des fêtes.

Voici quelques suggestions pour ceux et celles qui souhaitent créer de nouveaux rituels des fêtes, particulièrement avec leurs enfants :

Aidez-les à monter un sketch ou encore un spectacle de marionnettes lié au temps des fêtes. Même si ce n'est rien de très élaboré, ça peut constituer un bon divertissement pour toute la famille. Vous pouvez également choisir une pièce de théâtre ou un film bien connu et faire jouer aux personnages des rôles non conventionnels.



- ☺ Confectionnez avec eux une maison en pain d'épices ou des biscuits des fêtes.
- ☺ Aidez vos enfants à préparer des boîtes de provisions pour les sans-abri (chaque boîte sera remplie de nourriture, de petits extras et d'articles de toilette). Vous pouvez faire cette activité avec d'autres familles et ainsi, enseigner à vos enfants l'appréciation de la chance qu'ils ont et leur transmettre les valeurs du service communautaire et de la bonté envers les autres.

N' OUBLIEZ PAS VOS AÎNÉS

Nous avons tendance à mettre l'accent sur les enfants durant le temps des fêtes, mais ce serait également le moment idéal de renouer avec les membres aînés de notre famille. Travailler toute la semaine et prendre soin de nos enfants nous occupe tellement que nous reportons facilement à plus tard une visite chez un ami ou un membre de notre famille qui a atteint un âge vénérable. Et les mois passent sans que nous nous en rendions compte. Cette année, essayez de réserver un peu de temps pour une personne âgée qui apprécierait la compagnie de votre famille.

PRENEZ SOIN DE LA TERRE

Si vous cherchez des façons d'associer vos rituels et vos célébrations des fêtes au monde naturel ou si vous voulez simplement faire plus attention à l'environnement, de nombreuses options s'offrent à vous :

- 🌱 Économisez le papier en enveloppant vos cadeaux avec la section des bandes dessinées de votre journal préféré ou avec des sacs d'épicerie en papier décorés avec des crayons feutre, des estampes de caoutchouc, etc. Les enfants adorent colorier leurs propres dessins faits sur du papier recyclé. Vous pouvez également envelopper vos cadeaux dans n'importe quel matériau non conventionnel que vous avez sous la main (foulards, cartes routières, etc.). Si cette idée ne vous convient pas, assurez-vous d'acheter du papier d'emballage recyclé qui pourra être recyclé de nouveau.

- 🌀 Réutilisez les mêmes boîtes et les mêmes rubans d'une année à l'autre.
- 🌀 Achetez des cadeaux écologiques, comme des aliments et des produits de beauté faits seulement d'ingrédients naturels ainsi que des biens nécessitant peu d'emballage et faits par des petits entrepreneurs et des artisans locaux.
- 🌀 Si vous décidez un arbre, achetez-en un vrai et replantez-le.

QUI SOMMES-NOUS ?

La mission du « Center for a New American Dream » est d'aider les Américains à consommer de façon plus responsable afin de protéger l'environnement, améliorer la qualité de vie et promouvoir la justice sociale. Par le biais de ce programme de simplification du temps des fêtes, nous souhaitons favoriser l'adoption d'un mode de vie qui assurera une planète en santé aux générations à venir.

Nous espérons que cette brochure vous sera utile et sommes toujours heureux de recevoir vos commentaires et suggestions.

Cordialement,



Betsy Taylor
Présidente
« Center for a New American Dream »