



# Petit Guide

pour un

*temps des fêtes  
réconfortant*



## À Noël, tout est amplifié...

Le bonheur, la famille, l'abondance, l'amour, les partys, la nourriture.  
Mais aussi, la solitude, les conflits familiaux, la tristesse et les dépenses.



Durant le temps des fêtes, la plupart des gens roulent à **100 kilomètres/heure**.

Mais nous pouvons faire **autrement**.

- Prendre le temps des fêtes pour **se reposer**, pour faire du **cocooning** et pour regarder de loin cette tornade.
- **Se donner le droit de ralentir** pendant le temps des fêtes...
- Apprendre à **dire non** aux invitations.

## Et pourquoi pas créer de nouvelles traditions !

Dans l'excellente série télé ***This is Us***, la famille de Rebecca et Jack est coincée dans un motel miteux lors du *Thanksgiving* américain après que leur voiture aie littéralement perdu une roue. Les triplés de 8 ans sont déçus. Le père leur organise alors un *Thanksgiving* avec ce qu'il a sous la main: un vieux chapeau, une cassette VHS de *Police Academy 3*, quelques saucisses hot dog et des chips au vinaigre. Plusieurs années plus tard, les 3 enfants, alors devenus adultes, poursuivent la tradition de leur père. Ils continuent de raconter une histoire avec le même chapeau et de regarder *Police Academy 3* en mangeant des hot dogs avec leur dinde. Je vous raconte cela car voilà un bel exemple d'une famille qui a créé sa propre tradition.

**Chez Marie-Jeanne, 97 ans**, le repas traditionnel de Noël a été remplacé par un repas à la bonne franquette avec du St-Hubert et un tournoi de tocs.

Alors, **réinventez Noël** ! Pourquoi ne pas créer un Noël à votre manière, à votre **couleur**, à partir de **nouveaux rituels** que vous allez créer pour vous.

**Le mot clé: simplicité !**

# Des journées de Hânage en pyjama...

## Des cartes de Bonne Année.

Pourquoi ne pas raviver la tradition des cartes afin d'envoyer par la poste vos voeux pour l'année qui vient.

Faites vos propres cartes à partir de photos que vous avez prises durant l'année.

Voilà une belle idée lorsque vous avez du temps !

Et quelle belle surprise pour vos amis de retrouver à la poste une carte avec leurs factures !

## Un tableau d'inspiration pour visualiser l'année qui vient...

Réservez 2 heures pour cette activité.

Placez sur le sol ou sur une grande table plusieurs magazines.

Ensuite, connectez-vous à l'énergie que vous souhaitez avoir lors de l'année qui vient.

Vibrez et ensuite, sans réfléchir, feuillotez les magazines.

Découpez ce qui parle à votre coeur et votre âme.

Vous pouvez aussi faire votre babillard dans Canva sur votre ordinateur. (gratuit sur Internet).

## Un Spa maison

Allez sur Pinterest, vous trouverez des centaines de recettes pour vous faire un spa maison.

A chaque année, depuis que ma fille est petite, on se fait un spa maison.

Des heures de plaisir et de détente.

Ensuite, en pyjama, on regarde un film.

## Un Masque maison pour tous les types de peaux.

3 ingrédients : argile, miel et lait.

Mélangez jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse, 3 cuillerées à café d'argile, 3 cuillerées à café de lait et 1 cuillerée à café de miel.

Appliquez ce masque sur votre visage pendant 20 minutes, rincez à l'eau tiède.



# De petits moments pour soi...

## Mantras à chanter

Mere Ram

Guru Ram Das

Tina Turner et son Sarvesham Svastir Bhavatu

Gayatry Mantra (Serge Fiori & Peter Keogh)

Laisse moi partir (Serge Fiori)

## Méditations guidées

Pour réduire le stress

Pour un sommeil réparateur

Relaxation d'urgence



## Karaoke à la maison

Ca fait rire les oiseaux

C'est bon pour le moral

Aline

Pour un flirt

Ring of fire

Dancing queen



## Extraits de films qui font du bien

Amélie Poulain

Mama Mia

Grease      Grease en 2002

Le mariage de mon meilleur ami

Fabrice Luchini dans Paris



# Small is beautiful !



## Pourquoi faire un gros sapin...

Quand ma fille était petite, je me sentais obligée de faire un sapin. J'en avais acheté un petit, très mignon que nous avons l'habitude de décorer avec les vieilles boules de Noël de mes grands-parents. A chaque année, on y ajoutait quelques décorations que ma fille fabriquait à l'école ainsi que des cocottes de bois et de jolis rubans.

Une autre année, nous avons simplement mis des **lumières blanches** dans le salon. Nous avons tellement aimé l'ambiance que nous les avons gardées toute l'année. (En fait, nous les gardons à l'année depuis). Ça fait une **merveilleuse ambiance**.

## Les petits projets repoussés toute l'année

Si vous pouvez sortir de la maison pour quelques heures...

Pourquoi ne pas profiter du temps des fêtes pour planifier de petits projets, de petites escapades dans des endroits qui sont **ouverts et gratuits** !

Les bibliothèques, comme la grande bibliothèque de Montréal, les musées, les petites galeries d'art, les librairies de livres usagés, les antiquaires vous attendent pour **flâner**.

Les écoles de **yoga** offrent plusieurs cours durant le temps des fêtes. Elles offrent aussi des soirées de **méditation** ou de **kirtan** (chants sacrés). Cela amène une énergie spirituelle et fait du bien à notre âme en cette période de grande intensité.

Les spas sont ouverts également. Un de mes préférés est celui des **Chutes de Bolton**. Il est abordable et en nature. On peut même aller se saucer le bout des pieds dans la **rivière gelée...**

Un petit projet peut être aussi simple qu'apprendre à **faire des tartes** avec notre voisine ou alors regarder en rafale une **série télé sans culpabilité**.

Et si vous avez le vague à l'âme, allez voir des **films au cinéma** (même le 25 décembre les cinémas sont ouverts).



# Une Marche la nuit de Noël...



Il y a quelques années, à Montréal le soir de Noël vers minuit, j'étais seule et je suis allée prendre une marche sur le plateau Mont-Royal où j'habitais.

Je voyais par les fenêtres les lumières, les partys, les gens.... et j'imaginai les centaines de cadeaux, les bouteilles de vin, les familles.

À l'extérieur, dans les petits rues enneigées, il y avait un tel calme, une telle paix.

C'était beaux et doux à la fois.  
WOW !

Je me rappelle que quand ma fille était petite, j'étais allée marcher avec mes amis Nathalie et Jean-François dans la campagne de Frelighsburg...

On avait même entendu la carriole du Père Noël...

et des **Oh Oh Oh** dans le ciel...

Le temps des fêtes, c'est aussi ça... prendre le temps pour les petits plaisirs simples de la vie....





Rédaction - Mise en page du Petit Guide  
Natalia Théoret  
(c) décembre 2023



**Natalia Théoret**  
Intervenante sociale - Formatrice spécialisée en proche aide

(514) 268-3109  
natalia@nataliatheoret.com  
[www.nataliatheoret.com](http://www.nataliatheoret.com)