



Emballer ses cadeaux: une tâche parfois un peu rebutante, mais qu'on peut enjoliver en l'effectuant en groupe.

#### En chiffres

# 180

tonnes de chocolats à accrocher au sapin de Noël ont été vendus l'an passé par Migros entre le 1<sup>er</sup> novembre et le 25 décembre.

# 292

francs. C'est le budget moyen que les Suisses ont consacré à leurs cadeaux l'an passé. Sur cette somme, 121 francs en moyenne ont été dépensés dans les grands magasins.

# 500

C'est le nombre de producteurs suisses de sapins de Noël. Fin 2017, 500 000 arbres ont été mis en vente.

Sources: Migros, étude Ernst&Young en 2017, IG Suisse-Christbaum

#### Cette semaine

## Noël: le compte à rebours a commencé

Début novembre, et les fêtes de fin d'année sont déjà à notre porte. Si les deux mois à venir représentent une éternité pour certains, d'autres s'inquiètent à l'idée de **tous les préparatifs qui les attendent**. La solution? Gérer cette période comme on le ferait d'un projet en entreprise. Sans oublier de prendre aussi un peu de temps pour soi...

Texte: Véronique Kipfer

Il suffit d'avoir passé le cap d'Halloween pour qu'une partie de la population s'inquiète: il est temps de penser aux préparatifs de Noël! Menu sophistiqué ou original, cadeaux individualisés, rendez-vous parfois nombreux à fixer selon le type de structure familiale, sapin majestueux ou mignon à dénicher, décorations de table, de salle à manger et de salon, ou encore tenue de fête voire passage chez le coiffeur pour certain(e)s: il est vrai que les deux mois à venir sont riches en

réflexions et quête des produits parfaits. Selon l'importance de ses projets festifs, il est donc recommandé de particulièrement bien s'organiser pour réussir à accomplir l'intégralité des tâches d'ici à la période des Fêtes.

Mais mieux vaut éviter d'écouter ses airs de Noël favoris pour se motiver: une étude britannique parue en fin d'année passée révélait en effet que, si ces derniers provoquent d'abord un sentiment d'euphorie, leur répétition fait naître rapidement une terrible

fatigue nerveuse. Pour se mettre dans l'ambiance, misons donc plutôt sur les décorations de Noël: une autre étude, elle aussi britannique, souligne que celles-ci, «fortement associées à l'enfance, favorisent un sentiment de bonheur en permettant de renouer avec cette époque d'innocence et de magie. Décorer sa maison au plus tôt permet de profiter un maximum de ce plaisir.» Alors, qu'attendez-vous pour commencer à orner tables et fenêtres de guirlandes colorées, bougies et suspensions étincelantes?



## Parole d'experte

## «Ces mois sont le moment de partager les responsabilités et aussi d'oser demander de l'aide»

Deux mois pour se préparer à Noël, c'est assez ou c'est trop?

C'est très personnel. Selon l'éloignement des gens de leur famille, certains planifient déjà Noël depuis plusieurs mois, afin de réserver leur vol! Pour d'autres, il faut être conscient que la gestion des émotions peut interférer avec la gestion du temps: la période des Fêtes oblige parfois à affronter certaines situations de vie et accentue la conscience de problèmes pas encore réglés. Cela va influencer la façon d'être de chacun et sa capacité ou non à enclencher l'action. La gestion de ces deux mois va donc être différente pour chaque personne.

**Comment les organiser au mieux?** Souvent, c'est davantage le fait de réfléchir aux préparatifs qui prend du temps et peut provoquer un stress terrible. Je propose souvent aux personnes que je coache de gérer ce projet comme ils le feraient en entreprise: [on effectue une analyse des besoins, des risques et des contraintes, puis on prend nos décisions](#). Et pour se simplifier la vie, on prend le temps de faire une liste: cela rend les choses plus concrètes, cela permet de récrire et de simplifier et, au final, de gagner en énergie.

**Cadeaux, menu, rendez-vous, quel compte à rebours conseillez-vous?** Il s'agit d'abord de se consacrer aux rendez-vous et réservations, qui ne dépendent pas seulement de nous et pour lesquels, si on tarde trop, on a souvent un refus à craindre ou un prix plus élevé à payer. Ensuite, il y a deux théories de gestion du temps: certains conseillent de faire d'abord ce qu'on n'aime pas. Pour ma part, je recommande plutôt de se charger d'abord du plus facile et rapide à faire: cela permet de biffer très vite plusieurs éléments de sa liste, ce qui amène une sensation d'allègement mental et donne envie de continuer. Et s'il arrive qu'une tâche nous bloque, il convient de se demander quelle est sa

valeur ajoutée, si elle est vraiment nécessaire ou alors si il n'y a pas une manière plus simple de gérer.

**Que ne faut-il absolument pas oublier dans son planning?**

De se donner des rendez-vous avec soi-même, même si ce n'est qu'un quart d'heure! Il est bon de ne pas avancer aveuglément, mais de s'arrêter parfois pour analyser où on en est et se féliciter de ce qu'on a déjà fait.

**Quelle est l'erreur qu'on fait souvent en préparant les Fêtes?**

On se laisse trop souvent emporter par les sollicitations et les habitudes. Or, parfois, les gens se font violence pour faire ces choses. Il est important de se reconnecter à la notion de plaisir et de partage. Pourquoi pas une séance d'emballage des cadeaux en famille, car personne n'a eu le temps de le faire avant... Ces mois avant Noël sont le moment de partager les responsabilités et aussi d'oser demander de l'aide. Il faut s'approcher de la collaboration et s'éloigner du perfectionnisme. Et ne pas oublier de s'occuper de soi, si on veut rayonner le jour J.

**Avez-vous un petit conseil supplémentaire, tiré de votre expérience de coach?**

On peut beaucoup améliorer les choses en changeant la manière dont on les regarde. Il s'agit donc de vérifier les lunettes qu'on porte quand on analyse un problème. Par exemple, en ce qui concerne les cadeaux, [l'intention de faire plaisir n'est-elle pas plus importante que le fait de faire un beau présent?](#) J'entends de plus en plus de coachés me dire qu'ils achètent les cadeaux au fil de l'année. C'est une belle idée, qui a trois avantages: cela permet parfois de faire de bonnes affaires en évitant d'acheter pour acheter, cela décharge au moment des Fêtes – et cela montre aux autres qu'on pense à eux en tout temps. **MM**



**Danièle Laot Rapp**, coach et formatrice à Écublens (VD), et spécialiste du changement et de la simplification des processus de prise de décision

## À votre avis



**Fanny Tinner, 43 ans, Lausanne**

«Je n'ai pas d'approche particulière concernant les préparatifs de Noël. Il m'arrive d'acheter des cadeaux durant l'année, quand j'ai une bonne idée. Sinon, c'est un peu au dernier moment.»



**Sébastien Kohler, 44 ans, Palézieux**

«Je prépare Noël à l'avance dans le cadre de mon travail, qui consiste en l'accueil de jour de seniors. À la maison, le repas de Noël se prépare en duo, puis se mange en famille.»



**Floriane Kohler, 39 ans, Palézieux**

«Je réfléchis aux cadeaux de Noël tout au long de l'année, pour dénicher celui qui fera vraiment plaisir à la personne concernée. Je préfère les cadeaux utiles, et le prix importe peu.»