

Bulletin mensuel

du Programme d'aide aux employé-e-s et à la famille (PAEF)



Centre Labelle Centre

Évaluation et intervention psychosociale
Psychosocial assessment and intervention

Téléphone : 705-335-5588
centrelabellecentre@uhearst.ca

L'importance de la famille durant le temps des fêtes

Bien que le mois de décembre puisse être un mois chargé avec tous les préparatifs du temps des Fêtes, il est important de s'arrêter et de prendre le temps de souffler un peu pour pleinement profiter de cette période de festivité en famille. Les Fêtes constituent l'occasion idéale de joyeuses retrouvailles, ce serait donc une bonne idée de prendre du temps pour soi et nos êtres chers. Après tout, le restant de l'année nous passons la majorité de notre temps à courir pour le travail, la garderie, les soupers, les rendez-vous, etc.

Mais pourquoi accorder autant d'importance à la période des Fêtes ?

Pendant la période des Fêtes, la plupart des membres de la famille sont en congé, alors il est plus facile de faire des activités en famille ou de passer du temps de qualité. Mais qu'est-ce qu'un **temps de qualité** ? Le temps de qualité

se résume à passer des moments en famille pour mieux se connaître et découvrir les intérêts ou sujets qui passionnent chacun des membres de la famille. Par ailleurs, passer du temps de qualité en famille permet aux enfants de se rapprocher de leurs parents dans un contexte tout autre que le quotidien trop souvent composé d'un agenda chargé.

Voici ci-dessous une liste d'activités à faire durant le temps des Fêtes pour passer du temps de qualité en famille :

Construisez une maison en pain d'épices en famille : Pour cette activité de Noël, vous pouvez essayer de trouver une recette de biscuit en pain d'épices pour faire votre pâte et y découpez les morceaux nécessaires pour construire une maison ou tout simplement aller en magasin acheter une trousse de maison en pain d'épices.

Sortez patiner : Ajoutez à vos activités du temps des Fêtes une sortie à la patinoire du quartier ou louer la glace pour quelques heures en famille. Rire et plaisir garantis !

« Le temps des fêtes répand une couche de bonheur sur ce monde et nous fait voir les choses plus belles et plus douces. »

- Norman Vincent Peale



Allez glisser avec les enfants durant les Fêtes :

Vous voulez avoir des heures de plaisir à l'extérieur? Pourquoi ne pas trouver une montagne de neige près de la maison et y amener votre traineau pour y glisser? Terminez votre sortie en allant boire un bon chocolat chaud.

Initiez la famille à la pêche sur la glace :

Étant près de nombreuses étendues d'eau dans le nord de l'Ontario, plusieurs choix s'offrent à nous lorsque nous voulons aller pratiquer la pêche sur la glace, si la température le permet. Il s'agit d'une bonne activité en famille pour sortir prendre l'air.

Écoutez un film de Noël en famille :

Quoi de mieux qu'enfiler son pyjama et écouter un film de Noël en famille sous les couvertures.

Plongez dans la féerie des lumières de Noël de votre quartier :

Enfilez vos combinaisons d'hiver et aller vous balader dans votre quartier pour admirer les lumières de Noël de vos voisins.

Les réunions de famille

Les rassemblements familiaux sont également très importants dans le développement émotionnel des enfants. Le partage d'histoires, de rituels et de traditions est synonyme de réconfort et de stabilité au sein d'une famille. Les moments passés avec la famille élargie permettent aux enfants de tisser des liens affectifs. Bref, les rassemblements familiaux sont des moments privilégiés qui font du bien et nous permettent de décrocher du stress de la routine.

Bien entendu, les réunions de famille et les célébrations du temps des Fêtes peuvent créer leur lot de stress, alors il va de soi d'être indulgente ou indulgent envers soi-même. Pour plus de conseils sur la gestion du stress du temps des Fêtes, consultez l'infographie : *Trucs pour diminuer le stress du temps des Fêtes*.

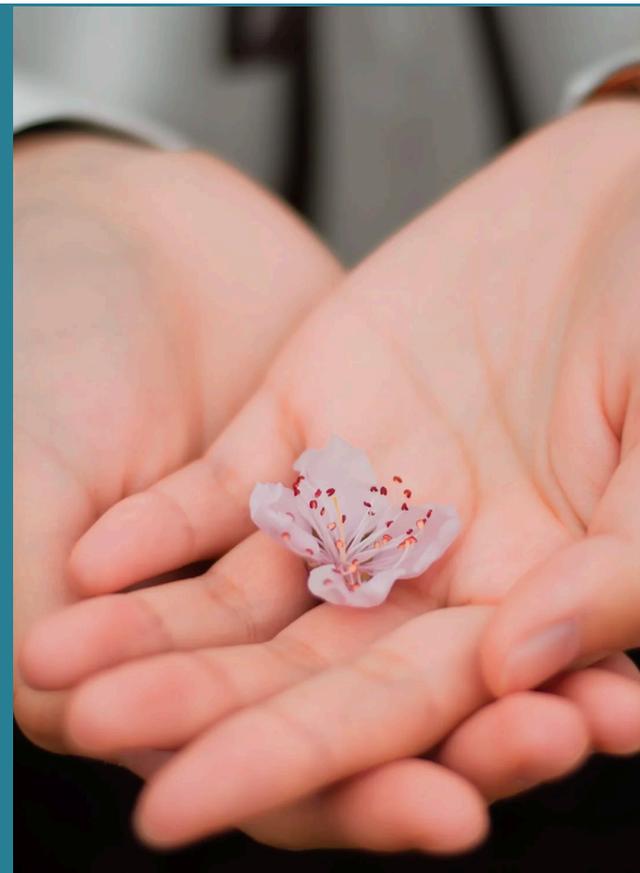
Ressources

Andrea Warnick consultation

Si vous êtes une personne qui a tendance à en prendre un peu trop sur ses épaules et vous vous sentez comme si vous ne pouvez pas refuser ce que les gens vous imposent, nous vous invitons à aller voir la page web de Andrea Warnick. Celle-ci rédige des infographies sur divers thèmes que vous trouverez sans doute très intéressants. Entre autres, celle-ci présente un guide complet qui explique en détail les différentes façons de dire « non » pour notre bien-être. Enfin, vous pouvez également aller suivre ses réseaux sociaux.

Site web : <https://andreawarnick.com>

Page Facebook : <https://www.facebook.com/andrea.warnick.consulting>





Recette simple

Billot de Noël Red Velvet

Voici une recette traditionnelle de Noël qui va sans aucun doute charmer votre famille durant le temps des fêtes!

Préparation 40 min – Cuisson 20 min –
Refroidissement 1h – Portions 20

Ingrédients :

Gâteaux

- 375 ml (1 ½ tasse) de farine tout usage non blanchie
- 90 ml (6 c. à soupe) de poudre de cacao
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de bicarbonate de soude
- 8 œufs
- 4 jaunes d'œufs
- 375 ml (1 ½ tasse) d'huile de canola
- 2 bouteilles de 28 ml (1 oz) de colorant rouge liquide
- 20 ml (4 c. à thé) de vinaigre blanc

Meringue italienne

- 60 ml (1/4 tasse) d'eau
- 375 ml (1 ½ tass) de sucre
- 125 ml (1/2 tasse) de sirop de maïs incolore
- 6 blancs d'œufs

Préparation :

Gâteau

- 1) Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Tapisser deux plaques à biscuits de papier parchemin et beurrer généreusement.
- 2) Dans un bol, mélanger la farine, le cacao, et le bicarbonate. Réserver.
- 3) Dans un grand bol, fouetter les oeufs et les jaunes d'oeufs avec le sucre au batteur électrique jusqu'à ce que le mélange blanchisse, triple de volume et fasse un ruban en retombant du fouet, soit de 10 à 15 minutes. À vitesse moyenne, incorporer l'huile, le colorant et le vinaigre.
- 4) Tamiser les ingrédients secs sur le mélange d'oeufs en l'incorporant délicatement, au fur et à mesure, en pliant à l'aide d'un fouet. Répartir sur les plaques et étaler uniformément. Cuire au four de 12 à 15 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre des gâteaux ressorte propre. Laisser tiédir 5 minutes. Renverser les gâteaux sur un papier parchemin. Couvrir d'un linge propre et laisser refroidir complètement.

Meringue italienne

- 5) Dans une casserole, porter à ébullition l'eau, le sucre et le sirop de maïs. Laisser bouillir jusqu'à ce qu'un thermomètre à bonbons indique 113 °C (235 °F). Retirer du feu le temps de fouetter les blancs d'oeufs.
- 6) Dans un bol, fouetter les blancs d'oeufs au batteur électrique jusqu'à la formation de pics mous. Ajouter graduellement le sirop bouillant aux blancs d'oeufs, en fouettant. Les blancs gonfleront et dégageront un peu de vapeur. Continuer à fouetter de 10 à 15 minutes, jusqu'à l'obtention de pics fermes et droits

Montage

- 7) Retirer le papier du dessus de chaque gâteau et les placer, côte à côte, dans le sens de la longueur. Y répartir le quart de la meringue et bien l'étaler. Rouler le premier gâteau et poursuivre avec le deuxième gâteau pour former un énorme billot. À l'aide de deux grandes spatules, déposer le billot sur un plat de service. Couvrir du reste de la meringue. Couvrir et conserver à la température ambiante. Servir le jour même.

Bon appétit!

S.P.

Bibliographie

Ricardo. (2022). Billot de Noel Red Velvet. [Site web]. Repéré à <https://www.ricardocuisine.com/recettes/5209-billot-de-noel-red-velvet>