

# GARDER UN BON MORAL PENDANT LE TEMPS DES FÊTES !



**CONSEILS PRATIQUES**  
*pour le*  
**TEMPS DES FÊTES**

En théorie, le temps des fêtes est un temps pour se détendre et se ressourcer avant de commencer une nouvelle année. Cependant, les fêtes peuvent apporter un stress supplémentaire si vous ne planifiez pas à l'avance.

## COMMENCEZ TÔT

Commencez votre magasinage des fêtes plus tôt pour éviter le stress de dernière minute, les foules et la circulation.



## FAITES UN BUDGET

Établissez un budget pour les cadeaux, les frais de déplacement et les repas des fêtes ; vous éviterez ainsi de faire des dépenses excessives.

## ALLOUEZ ASSEZ DE TEMPS POUR VOS DÉPLACEMENTS

Allouez-vous beaucoup de temps pour les déplacements lorsque vous allez dans les partys et visitez la famille.



## BUVEZ DE FAÇON RESPONSABLE

Buvez de façon responsable et ne buvez jamais avant de conduire.