

# Instaurer de nouvelles traditions familiales

1st September 2021

Les traditions sont des rituels qui nous sont chers, qui ont une signification spéciale pour notre famille et qui nous donnent un moyen de célébrer notre culture commune. Cependant, il peut arriver que nous nous sentions parfois obligés de faire les choses d'une certaine façon afin de respecter ces traditions. Par exemple, le temps des Fêtes, qui est censé être le « plus beau moment de l'année », peut apporter son lot de stress en raison de la pression et des attentes pour que tous s'amuse et s'entendent bien. Cela peut nous amener à nous limiter aux traditions et aux rituels qui prennent alors des allures de corvées plutôt que de moments de joie.

De plus, les dynamiques familiales peuvent changer, par exemple, un divorce ou un décès peut les ébranler, ou encore une nouvelle union peut les redessiner et fonder un « clan » plein de promesses, mais aussi de défis. Avec le temps, certaines traditions peuvent ainsi ne plus vous convenir à vous ou à votre famille, ou ne plus correspondre aux valeurs que vous souhaitez transmettre à vos enfants. Pour (re)tisser des liens vraiment significatifs avec vos proches, vous pouvez instaurer de nouvelles traditions en famille ou entre amis.

## Qu'est-ce qu'une tradition?

Une tradition ou un rituel est un geste ou une série de gestes posés à plusieurs reprises, souvent à un moment précis de la journée ou de l'année. Les traditions sont souvent associées à la religion en général, puisque chaque religion comporte ses propres traditions sous une forme quelconque. Cependant, de nombreuses traditions sont laïques : souffler les bougies sur les gâteaux d'anniversaire, manger de la dinde à l'Action de grâces, ou regarder les feux d'artifice le jour de la fête du Canada.

## Pourquoi les traditions sont-elles si importantes?

Les traditions ont de nombreuses répercussions positives sur la vie des familles et des collectivités. En voici des exemples :

- Elles renforcent les liens familiaux et intergénérationnels.
- Elles nous permettent de réaffirmer notre identité, surtout en contexte minoritaire.
- Elles nous rassurent et nous réconfortent dans les moments d'incertitude, de changement ou de chagrin.

© LifeWorks 2020

pulsation

# Instaurer de nouvelles traditions familiales

1st September 2021

- Elles peuvent transmettre des valeurs importantes.
- Elles créent des souvenirs.
- Elles rythment le passage des jours et des années.

## Comment instaurer de nouvelles traditions?

Idéalement, les nouveaux rituels se décident et s'instaurent en famille afin que chacun puisse se les approprier. Et si vous profitez des Fêtes cette année pour repenser vos habitudes et celles de votre famille?

- Tout d'abord, cernez les traditions que vous et votre famille suivez actuellement.
- Puis, pour chacune d'elles, demandez-vous si elle vous convient, à vous et à votre famille : devrait-elle être maintenue, modifiée ou remplacée?
- Puis, inventez une nouvelle tradition. Vous pourriez par exemple allumer des bougies, si vous ne le faisiez pas avant. Vous pouvez même méditer avec un ami ou un membre de votre famille. Ou encore composer une chanson ou écrire un poème. Pourquoi ne pas instaurer une nouvelle tradition culinaire? Rien ne vous oblige à manger les mêmes plats que dans votre enfance! Quelle que soit la manière dont votre créativité s'exprime, l'instauration d'une nouvelle tradition avec vos proches constitue un moyen formidable de renforcer les liens.

## Intégrer des traditions tout au long de l'année

En réfléchissant à de nouvelles traditions pour le temps des Fêtes, pensez également à des rituels qui ponctueront désormais votre vie familiale chaque jour, chaque semaine, ou simplement une ou deux fois l'an. Et ce faisant, amusez-vous : instaurer de nouvelles traditions est un projet auquel vous et votre famille pouvez vraiment prendre plaisir!