

L'étiquette pour bien accepter un cadeau

C'est la veille de Noël et la famille étendue s'est réunie pour l'échange de cadeaux. Même à l'âge adulte, tu as hâte de donner et de recevoir un cadeau. Finalement, le sourire aux lèvres, grand-maman te présente une boîte rouge bien décorée. Quel trésor t'attend? Tu l'ouvres et tu aperçois... une statue représentant un hippopotame mauve vêtu d'un bikini rose vif et d'un énorme chapeau à fruits! Comment réagir?



Voici quelques conseils qui t'aideront à bien accepter un cadeau :

- Réduis tes attentes – Avant même d'ouvrir un cadeau, reconnais qu'il est possible que ce ne soit pas le cadeau parfait.
- Sois poli – Souris et prends quelques secondes pour songer à ce que tu vas dire.
- Annonce le cadeau à voix haute – En disant, par exemple, «Tiens, c'est un balai» d'un ton courtois, tu t'accorderas quelques secondes de plus pour penser à ce que tu vas dire ensuite.
- Émets un compliment sur le cadeau – Ce n'est pas nécessaire d'en rajouter inutilement, un simple commentaire comme «J'adore la couleur» ou «J'ai hâte de pouvoir l'utiliser/le porter» est suffisant.
- Remercie la personne – D'un ton sincère, remercie la personne qui a donné le cadeau.

Astuces pour donner un cadeau qui plaît

- Demande à tes proches de te faire des suggestions.
- Joins le reçu au cadeau que tu offres.
- Demande au destinataire une liste de 3 à 5 articles à partir de laquelle tu pourras lui choisir un cadeau.

Mon beau sapin...

Il n'y a rien de plus paisible que de passer du temps en famille près d'un arbre de Noël bien illuminé et joliment décoré. Ce beau sapin, roi des forêts, laisse échapper une douce odeur qui rappelle les souvenirs d'enfance. Néanmoins, il importe d'être conscient des dangers d'incendie liés aux arbres naturels. Voici quelques consignes qui t'aideront à préserver la parure de ce conifère et à protéger ta famille pendant le temps des Fêtes.

Sélection de l'arbre

- Choisis un arbre fraîchement coupé, dont les aiguilles sont d'un vert éclatant et ne tombent pas lorsqu'on les manipule.
- Coupe le bout du tronc pour permettre une meilleure absorption de l'eau.

Emplacement de l'arbre

- Mets le sapin dans un récipient rempli d'eau et ajoute de l'eau dans le récipient chaque jour. Un arbre sec peut facilement prendre en feu.
- Place-le à au moins trois pieds d'une source de chaleur comme un calorifère, une chandelle, un radiateur, etc.
- Assure-toi qu'il ne bloque pas une sortie.

Illumination et décoration de l'arbre

- Évite de poser les décorations métalliques proches d'une source de lumière, car elles peuvent devenir un conduit électrique.
- Utilise des lumières conçues pour l'intérieur.
- Vérifie l'état et le bon fonctionnement des guirlandes et des lumières avant de les poser. Remplace les ampoules lorsqu'elles ne fonctionnent plus.
- Éteins les lumières avant de te coucher le soir ou de quitter la maison.



Noël, un temps pour célébrer... et travailler

Alors que bien des personnes sont en congé le jour de Noël et le jour de l'An, certaines travaillent pour assurer le bien-être de la communauté.



Employés des services d'urgence

L'accroissement de la circulation sur les autoroutes ainsi que l'enneigement peuvent provoquer plus d'accidents. Les pompiers, les policiers, les ambulanciers et même les conducteurs de dépanneuses doivent servir la communauté 24 heures sur 24. Ils doivent donc toujours être prêts à protéger les gens et à venir en aide aux personnes en détresse.



Soins médicaux

Être malade pendant le temps des Fêtes peut être une source de stress. Les malades peuvent se sentir bouleversés et frustrés d'être à l'hôpital et non à domicile avec leurs proches. Les infirmières et les médecins doivent donc démontrer plus de compassion et de patience envers les patients, même si eux aussi aimeraient être avec leur famille.



Personnel d'hôtellerie et de restauration

Certains gérants de restaurants décident d'ouvrir leurs établissements la journée de Noël pour accueillir ceux qui ne veulent pas cuisiner ou les voyageurs qui arrêtent en chemin pour prendre un repas. De plus, les hôtels sont ouverts pour offrir une chambre confortable et un lit propre aux voyageurs.



Chauffeurs de taxi

Ceux et celles qui demeurent dans les grandes villes connaissent l'importance du transport par taxi. Le rôle du chauffeur de taxi est de s'assurer que ses passagers arrivent à leur destination sains et saufs. Travailler pendant le temps des Fêtes offre un avantage aux chauffeurs; ils peuvent effectivement gagner plus d'argent, car les gens sont plus généreux et l'horaire des services de transport public est réduit.



Agents de bord et pilotes d'avion

Les mécaniciens d'avion, les agents de bord et les pilotes doivent offrir leurs services toute l'année. Pendant les vacances de Noël, plusieurs personnes voyagent. Grâce au personnel des services aériens, les passagers peuvent arriver à destination et célébrer avec leurs proches.



Commis de dépanneurs et de stations-service

Les dépanneurs ont bien mérité ce nom, car chaque jour, ils dépannent les gens de la communauté. Les commis qui y travaillent viennent en aide à ceux qui oublient d'acheter de petits produits comme du jus, des œufs, du lait, du pain, etc. Aussi, les stations-service offrent de l'essence aux personnes qui voyagent.

Bref, certains emplois requièrent des employés qui assurent le bon fonctionnement de la communauté. Il est donc très primordial de reconnaître l'importance de tous ceux qui travaillent pendant le temps des Fêtes.

La guignolée

Le mot «guignolée» est originaire de l'ancienne expression utilisée par les druides gaulois, «Gui, l'an neuf». Le gui était considéré comme une plante magique. Il gardait sa couleur et ne fanait jamais, même en hiver. Chaque premier jour de l'an, les druides criaient «Gui, l'an neuf», ce qui signifie «Que le blé germe», afin que le soleil renaisse et que la récolte commence à pousser. La tradition d'un baiser sous une branche de gui existe encore. Elle est une promesse de prospérité et de longue vie.

Au Moyen Âge, la guignolée était une fête traditionnelle célébrée le 31 décembre. Les enfants pauvres allaient de porte en porte ramasser des dons. La coutume était de chanter, mais leurs chants étaient plutôt sous forme d'intimidation : ils menaçaient de détruire les récoltes des propriétaires qui ne leur offraient rien. Les gens donnaient des œufs, des pièces de viande, de la monnaie, etc.

À partir de 1860, la guignolée a été adoptée au Québec. La Saint-Vincent-de-Paul envoyait des bénévoles recueillir des dons pour les pauvres. Une cloche à la main, les «guignoleux» et «guignoleuses» portaient un foulard arc-en-ciel et une tuque avec un pompon. Ils chantaient des cantiques de Noël et circulaient de porte en porte. À chaque maison, il y avait des offrandes pour les pauvres, mais aussi une collation et «un p'tit coup» pour les chanteurs. Comme toute bonne tradition, la guignolée s'est transformée au fil des ans. Aujourd'hui, les gens, surtout des enfants, passent la guignolée afin de recueillir des dons pour des téléthons, ou autre prélèvement de fonds.

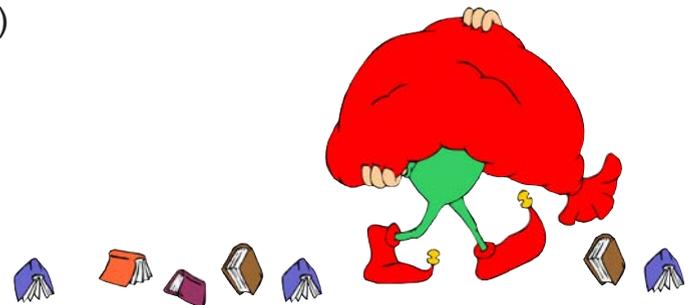
Le livre... un cadeau génial!

Console de jeux, portable, téléphone cellulaire, iPad, lecteur MP3, voilà certains cadeaux qui occuperont une place de choix sur les listes de vœux envoyées au Père Noël cette année. Pourquoi ne pas songer à offrir un livre en cadeau à Noël? La lecture permet de se reposer, tout en apprenant. Un livre permet de se plonger dans un monde imaginaire tout en développant des habiletés et des compétences essentielles en lecture et même en écriture. Selon Statistique Canada, un enfant ayant des compétences en lecture plus élevées est moins susceptible de décrocher de ses études. De plus, il a été démontré qu'en vieillissant, les compétences en lecture diminuent. Pour toutes ces raisons, un livre est un cadeau génial à offrir à tous les membres de la famille.

Alors, c'est décidé! Mais comment trouver le livre qui convient parfaitement? Tu peux toujours effectuer une recherche sur Internet par :

- genre (contes, romans, bandes dessinées...)
- type (contes classiques, romans historiques, recueils de poésie...)
- série (*Divergente*, *Barbapapa*, *Chair de poule*...)
- thème (amour, adolescence, fantaisie, mystère...)
- âge ciblé (enfants, adolescents, adultes...).

Aussi, les bibliothécaires et les employés des librairies ont souvent de bonnes suggestions de livres pour tous les âges.



Comment se sentir moins seul pendant les Fêtes

Noël est une période de joie, de partage et de rencontres avec les personnes que l'on aime. Par contre, le temps des Fêtes peut être difficile pour ceux et celles qui sont seuls. Si tu es seul, voici quelques suggestions pour soulager ta solitude et ta tristesse.

Fais du bénévolat

Appuyer sa communauté et offrir des services essentiels aux démunis peut être très valorisant. En aidant les familles défavorisées, tu augmentes ton estime de soi et tu éprouves une sensation de bonheur et d'engagement. Il y a certainement dans ta communauté plusieurs organismes ou églises qui profiteraient de ta bonté.



Prends des initiatives

Planifie une rencontre avec tes amis ou ta famille avant le jour de Noël ou le jour de l'An. Être entouré d'amis et de membres de sa famille peut engendrer un sentiment de réconfort et d'appartenance.



Gâte-toi!

Tu es la personne la plus importante dans ta vie et tu mérites quelques gâteries. Planifie une journée pour te reposer et profiter de la solitude. Que ce soit pour visionner ton film favori, manger tes mets préférés ou prendre un bon bain chaud, assure-toi de profiter de ta journée. Il n'y a rien qui t'empêche de t'acheter un cadeau non plus!



Décore ton domicile

Être seul pendant les Fêtes ne t'empêche pas de profiter d'un arbre bien décoré, de lumières étincelantes ou d'une scène de la nativité. Décore ton domicile, chante des chansons de Noël et célèbre ce temps de l'année. Plus tu gardes ton esprit ouvert, plus tu vas ressentir de la joie et de la gaieté dans ton cœur.



Vis une aventure

Qu'il s'agisse de te promener en raquettes ou de patiner pour la première fois, il y a plein d'activités hivernales à découvrir. Si ton budget te le permet, planifie un voyage et fait de nouvelles découvertes!



Recettes santé pour le temps des Fêtes

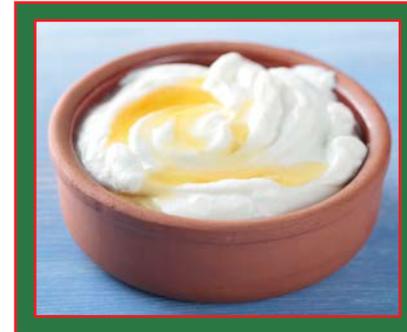
La nourriture prend une place importante dans les célébrations du temps des Fêtes. Il n'est donc pas surprenant que les mets sucrés, gras, salés et épicés causent des maux d'estomac. Ne te décourage pas! Il est possible d'offrir à tes invités des collations à la fois appétissantes et saines.

Trempeuse au yogourt pour les fruits

Temps de préparation : 5 minutes **Difficulté :** ★★★★★

Ingrédients

- 1 contenant de 30 ml de yogourt grec nature, sans gras
- 2 c. à soupe de beurre d'arachides ou de beurre d'amandes
- ½ c. à soupe de miel ou de nectar d'agave
- ⅛ c. à thé de cannelle moulue



Méthode

Mélanger tous les ingrédients dans un bol et mettre au réfrigérateur. Servir avec une variété de fruits. Par exemple, des pommes, des kiwis, des bananes, des poires, etc.

Soupe à la courge musquée

Voici une recette parfaite pour le temps des Fêtes. Le goût et l'odeur de la cannelle et de la muscade vont réchauffer l'âme de vos invités, et la combinaison de ces épices va certainement plaire à leurs papilles gustatives.

Temps de préparation : 15 minutes **Temps de cuisson :** 30 à 40 minutes **Difficulté :** ★★★★★

Ingrédients

- 1 courge musquée, pelée et coupée
- 1 oignon, coupé
- 4 gousses d'ail
- Sel et poivre, au goût
- 4 tasses de bouillon de poulet ou de légumes
- 1 c. à thé de cannelle moulue
- ½ c. à thé de muscade
- ½ c. à soupe d'huile de noix de coco ou d'huile d'olive



Méthode

Préchauffer le four à 190 °C (375 °F). Couvrir une plaque de cuisson de papier d'aluminium ou de papier parchemin. Trancher la courge en deux et enlever les graines. Déposer les deux moitiés, faces coupées, sur la plaque et cuire au centre du four pendant 45 minutes ou jusqu'à ce que la courge soit tendre. Peler et couper les demi-courges.

Dans une marmite, à feu moyen, cuire l'oignon et l'ail dans l'huile pendant 10 minutes en remuant régulièrement. Ajouter la cannelle et la muscade. Cuire pendant 1 minute.

Ajouter la courge et le bouillon. Porter à ébullition à feu vif, réduire la chaleur, laisser mijoter pendant 10 minutes. Dans le robot culinaire ou au mélangeur à main, réduire le potage en purée. Garnir le tout avec du sel, du poivre et des noix de Grenoble.

Rédaction : Michaeline Richer

Révision linguistique : En un tour de mots

Conception graphique : Annyse Ranger

Commandes : Carole Ranger

888 814-4422

cranger@centrefora.on.ca

Mon Journal est publié quatre fois par année :
hiver, printemps, automne et Noël.

Ce volume est distribué à 2 500 exemplaires.

Le Centre FORA et la COFA permettent et encouragent la reproduction des articles publiés dans *Mon Journal* à des fins éducatives, à condition de faire mention de la source. Pour recevoir *Mon Journal*, communiquez avec Carole Ranger.

Dépôt légal — 3^e trimestre 2013

Bibliothèque et Archives Canada

Bibliothèque nationale du Québec

ISSN-1192-4020

Canada

Nous remercions de son aide financière le Bureau de l'alphabétisation et des compétences essentielles d'Emploi et Développement social Canada.