

## Le stress de Noël : Le repas

Maintenant que tous les cadeaux sont achetés, commandés, fabriqués, il est temps de penser au Repas de Noël! La stratégie cette fois est simple et tiens en quelques mots : Déterminer, planifier, anticiper, relativiser. Relativiser La première chose que vous devez décider c'est ce dont vous êtes réellement capable. Pouvez-vous vraiment préparer un repas de fête digne de ce que vous avez vu à la télévision? Si oui, foncez! Si vous n'êtes pas sûr, n'hésitez pas à baisser la barre. Mieux vaut voir un peu moins grand et réussir son repas, plutôt que de tenter quelque chose de plus impressionnant que vous risquez de rater. Dans le deuxième cas vous allez stresser, du début à la fin et pire encore si vous vous rendez compte que vous n'y arrivez pas comme il aurait fallu. Contentez-vous de faire quelque chose de classique, que vous maîtrisez déjà; ou que vous pensez pouvoir préparer sans trop de problèmes. Anticiper Vous avez décidé quel repas vous allez préparer? Parfait! Maintenant il faut penser à acheter les ingrédients et mieux vaut s'y prendre en avance. Commandez maintenant chez le boucher, le pâtissier, etc. L'idée est de vous éviter d'acheter tout ce qu'il vous faut juste avant le jour J, c'est le meilleur moyen de ne pas avoir ce que vous voulez et/ou de passer des heures dans un magasin surpeuplé! Planifier Prenez une feuille de papier, tournez-la à l'horizontale et faites une colonne pour chaque plat. Une fois fait vous pouvez commencer à lister tout ce dont vous avez besoin pour chaque plat, dans la colonne correspondante. N'hésitez pas, mettez-y les ingrédients, les temps de cuisson, la quantité nécessaire (pour cela commencez par compter vos invités). C'est aussi simple que ça! N'oubliez pas les éléments secondaires mais tout aussi importants d'un repas de fête : la nappe, les assiettes, les couverts, la décoration. Déterminez Vous organisez un repas de fête donc généralement pour votre famille. Ce ne sont pas des contacts professionnels que vous devez impressionner, ni votre patron auquel vous devez faire plaisir sans jamais lui laisser voir les coulisses. Profitez-en et mettez les au travail! Déterminez les tâches simples, comme le nettoyage des escargots, l'ouverture des huîtres, la préparation des toasts, etc. Si vous ne vous sentez pas à l'aise avec le dessert par exemple ou l'entrée, demandez l'un de vos invités s'il peut contribuer en préparant l'un des deux. Relativiser! Rappelez-vous, il s'agit de passer un bon moment avec ceux que l'on aime, pas de créer un événement exceptionnel. Si vous suivez cette stratégie simple, vous éviterez la plupart des ennuis. Mais si ça suffit ne pas et que quelque chose tourne mal, ne vous inquiétez pas, personne ne vous en voudra!

## About the Author

Pour en savoir plus sur [comment gérer son stress](#), rendez-vous sur Stress : Causes et Solutions. Un nouvel article chaque jour, et parmi eux, sûrement Votre Solution contre le Stress! Alors n'hésitez plus : [visitez le blog Stress : Causes et Solutions](#) dès maintenant.

Source: <http://www.secrets-de-comment.com> | [Formation Marketing](#) | [NetConcept, droits de revente](#)