



Pendant que la nature se repose, Volume 16, Numéro 10, Novembre 2025 préparons un Noël tout en douceur.



Alors que novembre s'installe doucement, la nature se met en pause et nous invite à en faire autant. C'est le moment idéal pour ralentir le rythme, préparer la saison froide et réfléchir à la façon dont nous voulons vivre le temps des Fêtes.

En planifiant dès maintenant, nous pouvons faire des choix plus doux pour la planète, pour notre entourage et pour nous-mêmes. Inspirons-nous du repos de la nature pour accueillir un Noël simple, chaleureux et écoresponsable... Un Noël où chaque geste compte et où la bienveillance prend racine.

Les Fêtes ne commencent pas le 1^{er} décembre...

Chaque année, la frénésie des Fêtes semble s'installer plus tôt : vitrines illuminées, publicités de rabais, musique de Noël avant la neige... Pourtant, novembre nous offre une belle occasion de ralentir.

En planifiant dès maintenant, on se donne le temps de faire des choix sensés, de consommer autrement et de préserver l'esprit véritable du temps des Fêtes : la douceur, le partage et la gratitude.

Se préparer à l'avance, c'est refuser la précipitation. C'est aussi se donner la chance de créer un Noël plus vert, plus humain et plus conscient. Les plus beaux souvenirs ne viennent pas de ce qu'on achète, mais de ce qu'on partage.



★ Vers des Fêtes écoresponsables

Offrir autrement

Offrir un cadeau, c'est d'abord offrir une attention. Pourquoi ne pas miser sur des cadeaux d'expérience, des produits locaux ou des créations artisanales? Un repas maison, un savon naturel, un petit pot de confiture, une plante... autant de présents simples, porteurs de sens et de chaleur humaine. Et si l'on offrait du temps plutôt qu'un objet : une promenade, un service rendu, un moment partagé ?

★ Réduire les emballages et la surconsommation

Les papiers brillants et rubans plastifiés remplissent trop vite nos poubelles. Pensons à des emballages réutilisables : sacs de tissu, foulards, boîtes décorées, journaux colorés. Les éléments naturels : cocottes, branches, ficelles, feuilles séchées remplacent avantageusement les ornements artificiels. Moins d'artifices, plus d'authenticité.

★ Savourer sans gaspiller

Les repas des Fêtes riment trop souvent avec surplus. En planifiant bien ses menus et en cuisinant avec créativité, on évite le gaspillage alimentaire. Les restes deviennent de nouvelles créations : soupe, pâté, sandwich, bouillon.

Chacun d'entre nous peut agir; que ce soit en triant, en donnant une seconde vie à un objet ou en planifiant ses achats pour éviter le gaspillage.

« Réduire, réutiliser, recycler et valoriser » ce ne sont pas que des mots mais des actions visant à construire notre avenir.

Un temps pour soi... et pour les autres

Les Fêtes peuvent être une période lumineuse pour plusieurs, mais aussi un moment difficile pour certains : aînés isolés, personnes seules, familles en situation de précarité.

Pensons à eux dans nos préparatifs :

Un appel, une visite, un petit geste ou un repas partagé peut réchauffer bien plus qu'un cadeau;

Donner du temps à une maison de retraite, à un organisme communautaire, ou à une banque alimentaire, c'est offrir la plus belle des présences.

Et si...notre Noël devenait aussi celui de la solidarité et de la bienveillance ?

Prendre soin des autres, c'est aussi prendre soin de notre communauté et donc, de notre environnement social. La douceur se cultive, comme la nature en hiver.

La nature en dormance : un modèle de sagesse

En novembre, la nature se met au repos. Les arbres se délestent de leurs feuilles, les animaux préparent l'hiver, la terre s'apaise.



Ce ralentissement naturel est un message discret, mais puissant : il nous rappelle que tout a besoin de pauses, de silence et de simplicité. En observant la nature, on apprend à ralentir nous aussi, à savourer le moment présent, à consommer moins mais mieux.

Ce n'est pas parce que la nature sommeille que la vie s'arrête. Au contraire, elle se prépare doucement à renaître. Faisons de même : préparons un Noël plus doux, plus respectueux de nos ressources et de

★ Choisir la douceur

Novembre nous invite à ralentir, à réfléchir et à poser des gestes conscients avant que ne s'installe la frénésie de décembre.

En s'inspirant de la nature en repos, on apprend à célébrer autrement: avec simplicité, respect et bienveillance.

« La vraie magie de Noël n'est pas dans les lumières qu'on allume, mais dans la chaleur qu'on partage. »