



Pourquoi un Noël sans cadeaux ?

Pour célébrer Noël, il est d'usage que la plus grande attention soit prêtée aux cadeaux et aux repas et ce, le plus souvent, dans un cadre familial. Si le cadeau exprime un moment de générosité et d'échange, cela se traduit bien souvent par une préoccupation matérielle excessive, par une « corvée » de magasins et de grandes surfaces. Ceci conduit beaucoup d'entre nous à éprouver une forme d'écœurement face à cet « hyper-matérialisme ».

Combien de temps consacrons-nous à notre préparation spirituelle et à penser à ce qui ferait réellement la joie et le bien de notre prochain ?

Prenons-nous le temps d'apprendre à connaître notre prochain ?

Une parole d'Évangile commande d'être comme le « lys des champs », affranchis des soucis de ce monde. Malgré cela, à l'occasion de l'avènement de Jésus dans le plus grand dépouillement, nous nous plongeons dans la frénésie. Ne risquons-nous pas de choisir, par automatisme, essentiellement le rôle de Marthe, nous privant de la « meilleure part », celle de Marie ?

Nous sentons bien que quelque chose « cloche », mais, en dépit de nos aspirations à une vie simple, il est difficile d'aller à contre-courant des habitudes, des traditions, du flot de la vie contemporaine et des injonctions de la publicité. C'est pourquoi ce *vade-mecum* se propose d'aider très concrètement celles et ceux qui aspirent à vivre Noël autrement, à décroître matériellement mais à croître en félicité, en amour et en don. Cela nécessitera probablement d'y « investir » moins d'argent mais plus de temps, denrée rare de nos jours.

C'est pourquoi ce livret s'étend sur les quatre semaines de l'Avent en proposant des idées et des témoignages simples pour mieux se centrer sur le sens de cette fête, sur l'attention à l'autre, afin d'en sortir nous-mêmes nés une nouvelle fois.



Une brève histoire des cadeaux de Noël*

Aujourd'hui, Noël est une fête où règne l'abondance des objets et de la nourriture, fête essentiellement vécue dans un cadre familial magnifié.

● Comment en est-on arrivé là ?

Dès le IV^e siècle, la date de Noël a été fixée au 25 décembre et des représentations de la Nativité ont été trouvées dans des tombeaux romains. Les premières crèches, initiées par saint François d'Assise sous forme de « crèches vivantes », étaient vécues sur le mode communautaire puisque la scène se déroulait dans l'église. Au XVI^e siècle, des Jésuites introduisirent l'usage de crèches de modèle réduit sous l'aspect que nous leur connaissons aujourd'hui.

● Comment vivait-on alors cette fête ?

« La fête de Nativité était, dans le monde rural, celle de l'abondance et du repli domestique hivernal. [...] Les réserves accumulées pendant la bonne saison et l'abattage du cochon qui précédait Noël assuraient aux paysans de faire le lien alimentaire jusqu'au printemps ». Depuis, cette fête s'est fortement transformée à la faveur de mutations économiques, techniques et sociales, mais elle demeure un temps « sacré » dans des sociétés sécularisées.

● Les cadeaux en famille : une invention récente

« Si certains historiens ont pu parler de Noël comme d'une « invention » de la bourgeoisie victorienne, c'est que celle-ci est surtout liée à l'importance nouvelle que cette société donne à la vie privée et à la valorisation conséquente du foyer qui devient à cette époque une sorte de refuge et un véritable rempart face à une société qui s'industrialise brutalement ». Les récits de Charles Dickens décrivent la dureté de cette période mais l'auteur magnifie aussi le Noël familial dans le *Conte de Noël* (1843). « Ces rites et ce décor vont séduire progressivement l'Allemagne et la France » en uniformisant certains usages au détriment des coutumes locales.



● Des cadeaux portés par les grands magasins

Rapidement, un rituel jusqu'alors inédit se répand ; celui du *Christmas shopping*, favorisé par une nouvelle abondance de produits de consommation, principalement au profit des enfants qui reçoivent alors des poupées, des chevaux à bascule, etc. Ces cadeaux viennent alors remplacer les étrennes qui étaient données traditionnellement au 1^{er} janvier. En France, la première « vitrine de cadeaux » date de 1878 et présente au Magasin du Louvre une galerie de 200 mètres de long appelée « Exposition de jouets et objets pour les étrennes ». En 1900, le Bon Marché présentera la première vitrine animée sur le thème de la récente découverte du pôle Nord. Le cadeau se construit aussi grâce au papier d'emballage historié, encore appelé « papier cadeau », qui naît aux États-Unis à la fin du XIX^e. Ce papier n'arrivera en France qu'après la Seconde guerre mondiale.



● Fête de la consommation

Le père Noël aussi commença sa carrière d'agent commercial dans un grand magasin new-yorkais, *Macy's*, où il recevait la commande de cadeaux des enfants. Dès 1930, son apparence fut popularisée et figée par la publicité de Coca-Cola destinée à conquérir de jeunes consommateurs. En France, ce Père Noël américanisé deviendra populaire dans les années 1950. Ceci alertera une partie de l'Église catholique au point que, à Dijon, sur le parvis de la cathédrale, son effigie sera brûlée le 24 décembre 1951. Les faits, largement relayés par la presse, provoquèrent un vif débat et le personnage réapparut sur le toit de l'Hôtel de Ville. Claude Lévi-Strauss fit une analyse du débat dans la revue *Les Temps Modernes* en 1952. Durant les Trente Glorieuses, le phénomène des cadeaux suscitera une véritable frénésie de consommation qui ne fera que croître depuis lors. Des guichets spéciaux sont consacrés aux achats de Noël dans les banques ; les journaux se mettent à publier des « idées cadeaux », à commencer par le *Parisien libéré* en 1953.

● Dieu remplacé par la magie de Noël

Si la production de masse favorise grandement ce phénomène, elle ne suffit pas à le comprendre complètement. La population effectue des dépenses très importantes et les plus modestes fournissent les plus gros efforts. L'ethnologue Marcel Mauss analyse cette « vaste opération d'échange » en la comparant au « potlach », le système de dons et contre-dons pratiqué dans les sociétés amérindiennes avec son aspect magique. On réintègre ainsi dans nos sociétés modernes des procédés des cultures primitives.

Songons par exemple au caractère très éphémère de l'emballage ou aux cartes de Noël dont l'usage est comparé par l'ethnologue à celui pratiqué dans les îles Andaman où l'on jette des objets précieux à la mer dans le but d'obtenir un sentiment amical.

De plus, les cadeaux présentent le paradoxe d'être produits par le marché international et d'être échangés dans un cercle familial très restreint ; des cadeaux qui sont parfois aussi éphémères que les emballages qui les recouvrent, comme le montrent les sites de revente en ligne actifs dès le 24 au soir ! Il est intéressant de noter, comme le fait Georges Bataille, que c'est par cette « dépense improductive » que nos contemporains cherchent à retrouver une « intimité perdue ». C'est ainsi l'intimité familiale qui devient, le temps d'une veillée, un « objet sacré ». Sans sous-estimer l'intérêt de cette institution où se vivent des liens de soutien et de générosité, on peut constater que le sacré devient ici la famille terrestre horizontale, excluant toute transcendance et sans aucune place pour le Dieu père, Dieu créateur, Dieu sauveur.

*

Les citations sont tirées de l'article *Noël du rite religieux au rituel de consommation* paru dans les Cahiers de l'Atelier n° 527 et rédigé par Martynne Perrot, auteure d'*Ethnologie de Noël, une fête paradoxale* - Éd. Grasset, et des notes du père Paul Baudiquey.



Semaine Une : La mise en condition

Chaque semaine, une phrase de prière, à l'exemple de la « prière du pauvre » pratiquée dans divers mouvements chrétiens, sera proposée à la méditation de chacun. Nous serons des milliers à la dire chaque matin, chaque soir, à la « réfléchir » durant toute une semaine. Nous espérons que, grâce à cette préparation, notre disposition ne pourra être que différente, que meilleure.

Seigneur, prépare-moi à transmettre mon désir de simplicité dans la paix

L'Avent, comme le Carême, est un temps eucharistique privilégié pour se préparer. Il se définit par ce à quoi il aboutit : la naissance de Jésus. Chez les Orthodoxes, l'Avent est une période de jeûne destinée à laisser plus de place au spirituel. Or, nos sociétés ont transformé ce temps en une gigantesque course à la consommation : tout d'abord une course aux cadeaux, une course aux décorations à renouveler désormais chaque année (rouge et vert, nuances de doré, thématiques nature...) et une course à une alimentation où tout règne en excès, excès de dépenses, excès de graisses, excès de chair animale... Des calendriers de l'Avent pour enfants proposent même un cadeau chaque jour : un contre-sens de la notion d'attente ! Bien entendu, le caractère extraordinaire de l'événement mérite une préparation, surtout lorsqu'on veut vivre Noël avec ses proches, ce qui est parfois le plus difficile.

Cette période peut être une occasion de réconciliation, mais on n'improvise pas la joie d'être ensemble quand on a été « en froid » le reste du temps. Alors, les conflits sous-jacents s'exacerbent, le moindre détail est mal interprété et vient gâcher la fête. Combien de personnes redoutent Noël, non seulement par écoeurlement de l'hyper-matérialisme mais aussi par crainte du face à face !

L'absence de cadeaux « classiques » proposée ici ne vise pas à esquiver cette difficulté mais à contribuer à s'y confronter. Ce livret est un modeste soutien. Toutefois, un accompagnement spirituel, voire une démarche ou un sacrement de réconciliation peuvent être des compléments utiles pour un Noël de paix véritable. Nous vous proposons ici tout d'abord un texte pour mettre au clair votre projet auprès de vos proches. Il est à adapter autant que nécessaire à votre personnalité et à votre situation. La seconde proposition vise à envisager comment intégrer le petit (Jésus), que l'on nommera plus fréquemment « l'exclu », à Noël grâce à des témoignages. Enfin, pour les grandes familles, nous proposons la pratique du tirage au sort qui peut être une occasion de présenter la démarche de ce Noël.



Fiche 1 Informer les proches de la particularité de ce Noël

Proposition de lettre à découper, à adapter L'important est de ne pas heurter ses proches en les informant de votre souhait bien en avance et d'user de tact.



« Chers
(énumérer
de préférence
les noms),
Pour préparer
Noël, je souhaite
vous confier ce qui
me remplirait de
joie. Chaque année,
pour moi, la venue
de Jésus est le plus
beau des dons.
Habituellement,

nous revivons cet avènement en nous réunissant... comme les bergers autour de la crèche et c'est le plus important. Chaque année, chacun fait un effort pour trouver ce qui pourra faire plaisir aux autres en achetant un cadeau. Cette année toutefois, je formule le souhait d'un Noël « différent », encore plus beau. En compagnie de milliers de personnes inspirées par le collectif Vivre Autrement, j'aimerais ne pas recevoir un cadeau classique. Bien sûr, vous pourrez me faire plaisir d'une manière ou d'une autre, je ne doute pas que vous trouverez. Ce que j'aimerais, c'est que cela sorte seulement de votre cœur et pas de votre porte-monnaie : un texte que vous aurez écrit, un livre que vous aurez déjà lu et aimé, quelque chose que vous aurez fabriqué ou inventé vous-même... Je vous demande qu'il en soit ainsi pour moi et je vous propose qu'il en soit ainsi pour nous tous. De mon côté, je compte consacrer cette année plus de temps que de coutume à mes pensées, à mes attentions envers vous et je vous proposerai par exemple un jeu « à cœur ouvert » que nous pourrions faire ensemble le 25 décembre. Merci de votre attention ! Bon cheminement vers Noël !

(Signature)

P.S. Des idées pour ce Noël
sont disponibles
sur chretiensunispourlaterre.org



ou auprès de l'un des 25 mouvements
qui relayent cette campagne (la liste complète
est sur internet : collectifvivreautrement.org)

Une proposition à l'initiative de la Fraternité Sécularière Franciscaine



NOËL 2013

À nos proches, nos familles, nos amis,
Noël revient chaque année, et, à l'approche de
cette fête tant attendue, nous désirons vous partager
nos interrogations sur notre façon de vivre cet
événement. Qu'en est-il pour nous ? Une tradition
religieuse à laquelle on adhère plus ou moins (ou
pas du tout) ? Un rituel symbolisé par l'échange de
cadeaux plus ou moins utiles ? Pour nous chrétiens,
Noël c'est d'abord la fête de la naissance de Jésus.
Au-delà de nos convictions religieuses, quel sens
donnons-nous aux cadeaux que l'on se fait ce
jour-là ? Et d'abord, quelle signification leur
donnons-nous ? En offrant à ceux que l'on aime
un objet, un livre, ou tout autre chose, nous leur
manifestons notre affection ; on passe souvent
beaucoup de temps à rechercher ce qui peut faire
plaisir en prenant de la peine, parce que l'on
souhaite que ce cadeau soit reçu avec joie.
C'est le côté positif de ce rituel. Mais nous pouvons
regarder la réalité et constater qu'elle n'est pas
idéale : cette fête s'inscrit dans un processus de
consommation organisée, qui, par la médiation
publicitaire, nous pousse à acheter des produits de
plus en plus chers et parfois néfastes pour la planète.
C'est le côté obscur de la fête. La question se pose
donc de revoir nos façons de fêter Noël.
Nous sommes aussi interrogés par les difficultés
économiques de beaucoup d'entre nous, qui
poussent chacun à révisiter ses modes de vie et
donc de consommation. La tentation première
serait de résister à cette pression de la société et
de fêter Noël sans cadeaux, autre que notre présence
au rassemblement auquel nous sommes invités,
qu'il soit familial ou entre amis. La présence,
l'attention à l'autre ne sont-ils pas des cadeaux en
soi ? Mais si on veut aller plus loin, on peut aussi
envisager des pratiques alternatives en faisant
appel à des circuits de consommation solidaire, de
troc, d'échange, de don, de récupération, ou
en fabricant soi-même un objet. En cette période
de reprise d'activité, après les vacances, nous vous
invitons à réfléchir à ces questions et à nous faire
part de vos réactions, remarques et suggestions.
Toute contribution sera la bienvenue pour que nous
retrouvions ensemble le sens de cette fête de Noël.
Avec toute notre affection.

(Signature)



Fiche 2

Comment intégrer l'exclu à Noël ?

Il est d'usage, dans certaines familles, de prévoir « la place du pauvre » à table. Mais qui est ce pauvre ? C'est aussi celui qui n'était pas prévu. En premier, comme dans la Bible, celui en état de nécessité matérielle, mais aussi celui qui se retrouve seul, sans famille ou en froid avec les siens. C'est l'émigré loin de ses proches, l'homosexuel rejeté, le grincheux mal aimé, celui qui est en souffrance psychique ou physique, celui qui est tellement âgé qu'il craint de gêner.

Trois options se présentent

Soit on peut être « ouvert » à tout invité de dernier moment, même croisé à la messe de minuit ou au culte de Noël. C'est déjà une disposition d'esprit assez rare que de convenir avec ses proches que l'« autre » sera bienvenu. Soit on peut prévoir en avance, en pensant à celui ou celle qui a peu ou pas d'argent, celui que l'on a perdu de vue et qui est peut-être seul. Si Noël est un jour de joie pour beaucoup, c'est aussi un jour de désespoir, le jour où le plus de personnes se suicident !

Soit on pourra « sortir » de chez soi pour passer Noël avec des personnes à la rue ou démunies comme le proposent traditionnellement les Petits frères des pauvres ou l'Armée du Salut. Les jeunes de la mission de France vivent également une expérience originale décrite plus bas. Après avoir pris quelques jours de réflexion, on pourra en parler à ses proches pour choisir son option et « se tenir prêt ».



Noël dans le métro de la Mission de France

Sonia est liée au Service-Jeunes de la Mission de France. Elle a vécu « Noël dans le métro ». « Noël dans le métro », c'est pendant quelques heures, au carrefour d'une station, exprimer la joie et la transmettre par des chansons simples. Les passants sont pressés, souvent chargés de paquets, ou cruellement solitaires, ou touristes un peu égarés... Pour créer un lien, nous lançons « Joyeux Noël » et nous les invitons à écrire leur message sur un papier fixé au mur du couloir. Quelle joie pour moi d'observer le regard surpris des gens puis leur sourire fleurir ; ceux qui hésitent et puis prennent un stylo ; ceux qui chantent avec nous ; ceux qui osent un pas de danse ; ceux qui échangent quelques mots... Quel moment fort lorsqu'on a dansé en cercle, que peu à peu les gens nous rejoignent et que le cercle s'agrandit ; incroyable, dans le métro où d'habitude personne ne se parle ! En fin de journée, on a recueilli une grande fresque pleine de messages dans toutes les langues ! J'ai réalisé que jusque-là je n'avais pas pris le temps de « vivre » ces quelques jours de Noël, d'en apprécier le sens profond. Depuis, j'aime m'arrêter dans un lieu où l'on ne passe que par habitude sans rien voir, ... et de l'habiter. » **Sonia, www.servicejeunesmdf.fr**



Noël dans le métro à Paris avec La Mission de France, en 2012.





Fiche 3 Troc et tirage au sort

Le don unique Témoignage de Solène

Notre famille est nombreuse : quatre générations et une vingtaine de frères, sœurs, cousins, cousines. Chaque année, nous nous réunissons deux fois, au début de l'Avent et le jour de Noël. Cette première réunion est l'occasion de nous revoir après avoir vécu chacun de notre côté et avoir maintenu des relations seulement avec les parents les plus proches. C'est l'arrière-grand-mère qui invite à la soirée. Chacun apporte quelque chose à manger à la bonne franquette. Elle a préparé des petits papiers dans un aquarium tout rond et c'est le plus petit qui pioche les « couples ». Il y a un certain suspense, c'est comme un tirage du loto. Chacun va recevoir un papier avec le nom de la personne pour laquelle il devra fabriquer un don. Ainsi, chacun donne et reçoit un seul don à Noël, mais ce don aura fait l'objet d'une grande attention. Dans notre famille, les enfants se font des cadeaux « entre eux » (leurs papiers sont d'une couleur différente). Les premières années, c'était assez libre, puis notre arrière-grand-mère a décidé de proposer des thèmes : fait main, musical, gourmand, culturel, sportif.



Troquons ensemble à l'occasion de Noël Témoignage de Nicole

« J'ai conçu il y a 10 ans un Troc'plantes. J'avais eu l'intuition que cette initiative favoriserait le lien social, mais aussi et surtout que cela redonnerait le goût, la saveur de l'échange gratuit, généreux. L'idée est que chacun vient avec ce qu'il a (en trop, dont il veut se débarrasser, ou qu'il souhaite faire connaître) dans son jardin, et repart avec ce que d'autres ont apporté à offrir! " Je donne ce que j'ai, ce que je sais, contre ce que tu as, ce que tu sais ". Donner de soi, donner tout simplement et recevoir de l'autre... Rien que du bonheur !

Y participent des jardiniers et jardinières amateurs, éclairés ou vrais débutants, ceux qui savent montrant à ceux qui savent moins... L'esprit est de transmettre, partager en jardinant ensemble. La gratuité de nos échanges, la convivialité de nos rencontres (véritables bulles d'oxygène et d'amitié) sont les principes fondamentaux. Nous avons commencé par organiser deux éditions du Troc'plantes, l'une au printemps et l'autre à l'automne, aux périodes ordinaires de plantation. On y échange fleurs, plantes, arbres, graines, boutures... et ce, gratuitement, c'est là le sens du troc ! Toujours beaucoup de succès, et un vrai plaisir partagé avec tous les visiteurs, beaucoup de nouveaux à chaque édition. La dernière était, déjà, la vingtième !

Un "troc Noël"? On pourra tout y échanger, des jouets, des jeux aux décors de Noël, des sapins, des mets confectionnés, simples ou plus sophistiqués (terrines, sauces fraîches ou en conserve... cf fiche 6 p. 12), des confitures (cet été est généreux en fruits de toutes sortes... profitons-en !), des fleurs séchées... des livres...



Semaine Deux : Donne à mon cœur de voir mon frère, Donne à mes mains de le réjouir

À présent les proches sont prévenus, le troc ou le tirage au sort est fait, nous entrons dans une phase où nous allons penser plus profondément à la personne qui recevra notre attention.

Le temps est un facteur important. Il ne s'agit pas de consacrer des heures à se « presser les méninges » mais d'avoir la personne « présente » à l'esprit et même de la « porter » dans ses temps de prière. On peut chercher à mieux connaître ses goûts, ses centres d'intérêt grâce à ses amis ou directement.

Explorons quelques idées : un parent d'enfant en bas âge peut avoir besoin de séance de baby-sitting pour souffler un peu ; un parent isolé a besoin de compagnie et apprécierait une invitation pour des vacances ou des sorties ; tel enfant aimera recevoir de quoi se déguiser ; un grand-parent appréciera de lire quelque chose de personnel venant de vous (poème, souvenir, album photo, *scrap booking*...)

L'important sera de « donner de soi-même ». Ici une combinaison subtile est à trouver entre ce que nous avons à donner (nos « talents », c'est une occasion de les découvrir!) et ce qui réjouira la personne qui le recevra.

Le caractère insolite ou surprenant aidera beaucoup à marquer cette attention comme extraordinaire.
Une invitation à dîner où vous aurez mis les petits plats dans les grands alors que ce n'est pas votre habitude ; une sortie culturelle ou nature si vous êtes plutôt casanier, un cours de maille, de broderie ou de couture...
On pourra aussi offrir un abonnement à une revue écologique (*Les 4 saisons du jardinage* pour les jardiniers ; *La Maison écologique* pour qui rénove sa maison ; *L'âge de faire* pour qui souhaite se mettre en mouvement ; *La Revue Durable* pour les curieux ; *Silence* (pour les plus militants...) ou aussi un don de votre part à une association ou à un projet favorisant le respect de la Création (cf. fiche 13 p. 21).





Fiche 4

Méditation autour du don

Le don, ce mot simple du vocabulaire courant, prend pour le chrétien un sens tout particulier. Parce que Dieu tout entier est don et que tous nos dons s'enracinent en Lui : Dieu le Père crée le monde et la vie qu'Il confie aux hommes. Le Fils se donne lui-même en offrant sa vie et Il nous envoie l'Esprit, qui continue son travail en chacun de nous.

À Noël, le don prend un sens plus concret par les cadeaux à nos proches : pour les chrétiens, ces cadeaux font référence aux cadeaux offerts à l'enfant Jésus par les rois mages : l'or, l'encens et la myrrhe. Il semble alors légitime de se demander ce qui ferait le plus de bien à nos proches, légitime de discerner ce que nous pouvons leur offrir qui les comblerait. La question de ce qui est donné rejoint la question du bonheur donné.



L'écrivain Khalil Gibran fait dire à son prophète :
C'est lorsque vous donnez de vous-mêmes
que vous donnez vraiment.

Le plus beau don sera donc celui qui prouvera à l'autre qu'on reconnaît par là une de ses qualités profondes, une de ses passions, passion qui, menée au bout, fait déjà de lui un enfant, un homme, une femme accompli :
Les regards de Dieu sont ceux qui nous espèrent.

Sachons nous aussi à Noël essayer d'avoir ces regards de Dieu sur nos proches pour voir en eux les saints en puissance qu'ils sont.

Quelques questions sous forme d'examen de conscience préalable

En italien, aimer se dit : *voler bene*.

Le don est donc un support pour exprimer le bien que l'on veut à son proche.

Mais comment « dire » son amour ? Dans ce domaine, la maladresse est fréquente.

La sagesse populaire énonce avec à propos que « l'enfer est pavé de bonnes intentions ».

L'anthropologie nous apprend que le don attend un contre-don, qui peut être décalé dans le temps.

La psychanalyse montre que lorsque nous pensons faire le bien de l'autre, nous cherchons parfois à améliorer notre propre image.



Comment trouver ce qui fait du bien ?

Qu'est-ce que le bien de l'autre ? Ce qui va conforter ses goûts et ses penchants, ce qui va les réorienter ?

Faut-il offrir à un enfant solitaire un jeu de société ou un loisir à pratiquer seul ?

Un don qui ouvre vers quelque chose de différent peut permettre de belles découvertes ou bien braquer.

Il s'agit donc de trouver un équilibre entre le don qui fera plaisir et celui qui ira vers plus de bien.

Heureusement les deux peuvent souvent aller de pair !

Ai-je ouvert les yeux et les oreilles pour saisir ce qui est un germe d'intérêt ou de croissance chez l'autre ?

Quelqu'un a-t-il un besoin qu'il n'ose pas dire ? Une fois le don trouvé, l'accompagnement en paroles, écrites ou dites, sera aussi très important pour faire comprendre mon intention.



Fiche 5 Des dons faits maison

Tous les enfants aiment se déguiser. Les possibilités sont multiples : astronautes, personnages historiques, animaux, métiers du cirque. Voici déjà quelques grands classiques.

Robe de Princesse Sibérienne (âge moyen : 7 ans)

- 1-** Prendre le tissu de votre choix, velours rouge de vieux rideau ou coton acheté sur l'un des sites qui proposent des tissus bio de qualité. Prévoir un coupon de 1 m pour le haut, un autre de 2,50 pour le bas et 1,50 m éventuellement pour une cape. Le tout en 1 m de large.
- 2-** Choisir un T-shirt ajusté et une jupe longue et ample de la taille *ad hoc* pour servir de patron.
- 3-** Tracer au crayon directement sur le tissu les contours des vêtements en les épinglant dessus.
- 4-** Découper, en ajoutant uniformément 1,5 cm de marge autour de ces contours (sans les manches) ; ce qui, pour le bustier donne une sorte de carré d'environ 20 cm X 20 cm et pour le bas, un rectangle de 1 m sur 2,50 m)
- 5-** Pour réaliser le bustier, coudre les tissus sur l'envers, verso contre verso, en resserrant légèrement au niveau de la taille.
- 6-** Réaliser si besoin une échancrure pour le décolleté, ou plus simple, pincer par un point de couture au milieu.
- 7-** Puis, réaliser une fente dans le dos de 15 cm environ qui sera fermée avec des boutons pression ou avec deux bandes de *velcro*.
- 8-** Pour les « épaules », couper 2 bouts de 15 cm d'élastique large (1cm) puis les dissimuler en surpiquant un ruban de couleur. Autre option : faire des manches pendantes en cousant un carré de tissu de 20 cm x 20 cm sur les élastiques.
- 9-** Pour le bas de la robe, froncer le grand pan de tissu de 2,50 m pour atteindre la largeur de la taille (env. 50 cm), puis le coudre verso contre verso sur le bustier (en ayant pris soin d'épingler avant bord contre bord). Laisser l'ouverture sur le devant au milieu pour laisser apparaître un éventuel jupon d'une autre couleur qui donne le côté princesse.
- 10-** Décorer en cousant une cordelette ou de la laine duveteuse blanche qui imite l'hermine sur les hanches en forme de V, sur les contours du bustier, les manches, le bas de la robe et les ouvertures de devant.
- 11-** Pour finir, ajouter une cape, en coupant le dernier pan de tissu de façon à l'arrondir légèrement sur les deux bords qui seront reliés par deux gros rubans noués. On peut utiliser cette idée pour toutes robes de fée ou de princesse, avec des tissus légers et vaporeux, encore plus faciles à travailler (ne pas oublier la baguette ou le chapeau pointu et les paillettes !)

Pour plus d'aventure : reprendre l'idée de la cape dans un tissu léger adapté au personnage auquel on peut ajouter un ou deux accessoires (masque, chapeau...) : Zorro fait régner la justice, Superman sauve la terre, mais d'autres héros sont parfois très violents. Ce sera une occasion de réfléchir à la question...





Fiche 6 Pour les gourmands : Délices faits maison



Le Pralin

1- Ramasser (en septembre) ou acheter 1 kg de noisettes (poids sans coquille). Les monder (enlever la peau) en les grillant dans une poêle à feu vif, puis en les frottant 5 minutes dans un torchon propre.

2- Les étaler sur la plaque du four à 180°C durant 8 minutes afin de les torréfier.

3- Les mettre dans une sauteuse avec un poids équivalent de sucre et bien mélanger en chauffant. Le sucre roussit mais ne doit pas brûler. Une fois le sucre fondu et collé aux noisettes de façon uniforme, étaler la préparation ainsi obtenue sur du marbre propre et légèrement huilé ou sur du papier sulfurisé et laisser refroidir. À ce stade, on obtient du « croquant ». Décoller la plaque en la brisant. Casser en petits morceaux à l'aide d'un mortier (*en pierre de*

préférence) ou passer au mixeur (*vitesse basse*) en veillant à

ne pas réduire en poudre trop fine. Ce délicieux pralin pourra ensuite être joliment emballé dans un ancien pot de confiture avec une étiquette faite maison et un petit capuchon en tissu coupé au ciseau cranté. Ce pralin transformera le moindre yaourt en dessert raffiné ou il servira de garniture aux gâteaux. Attention tout de même en cas de dentier !



Les papillotes faites maison

1- Dissoudre deux sachets d'agar-agar dans 300 ml d'eau et porter à ébullition, ajouter 200 g de sucre pour 200 g de purée de fruits frais ou de confiture (*dans ce cas, mettre moins de sucre*). **2-** Mélanger et porter à ébullition une minute encore. **3-** Ajouter le jus d'un gros citron. Deux options : laisser tiédir, étaler sur une feuille de papier sulfurisé puis couper selon les formes souhaitées ou bien verser dans des moules à glaçons. **4-** Mettre au froid 10 min. **5-** Démouler en passant la lame fine d'un couteau sur les contours. **6-** Emballer dans des carrés de papier sulfurisé (5 cm sur 3) puis, dans du papier de soie (5 cm sur 10). **7-** Suspendre en guise de décoration, puis déguster !

D'autres succulentes idées

Vous pouvez confectionner des pots contenant d'autres délices comme des truffes au chocolat, des oranges ou citrons confits recouverts de chocolat. Seront sûrement appréciées des confitures comme **la confiture de Noël** composée de pommes, de poires, de morceaux de figues sèches et d'épices (cannelle, clous de girofle, gingembre, muscade) **ou des gelées** (celle de pissenlit se fait au printemps, saison où l'on peut confier à des enfants la cueillette d'un plein panier de fleurs ; elle garnira les tartes aux fruits). Pour qui préfère le salé, on peut préparer des « **pesto** » variés. Cette préparation d'origine génoise consiste à mélanger du basilic, de l'ail, des pignons, du parmesan et de l'huile d'olive. On en assaisonne les spaghetti ; on peut remplacer le basilic et l'ail par l'ail des ours que l'on trouve dans les sous-bois l'été. Il est ainsi nommé car les ours en mangent au réveil de leur hibernation.

N'hésitez pas à nous envoyer des photos, descriptifs ou tutoriels des cadeaux faits mains ou immatériels les plus réussis que vous avez expérimentés, nous les mettrons sur le site collectifvivreaument.org



Semaine Trois : La beauté amène la joie

Le bon et le beau se rejoignent (*kaloskagaton* disaient les Grecs). Ce Noël écologique revêtira la beauté de la nature tout en prenant en compte les effets néfastes, mais cachés, de nos choix d'objets, de matériaux, de nourriture... L'hiver est un moment propice au silence et à la contemplation. Profitons-en pour nous ménager quelques haltes méditatives en accueillant cette prière.

Donne-moi d'apprendre à contempler les merveilles de la Création et à agir en jardinier responsable

Si la beauté apporte un sentiment d'harmonie, alors la paix en est un attribut. N'est pas forcément beau ce qui est esthétique mais ce qui, par ailleurs, reflète d'une manière ou d'une autre quelque-chose de la cohérence interne du monde. Ainsi existe-t-il un lien entre beauté et vérité, cette dernière caractérisant ce qui sert l'unité de la Création, la relation juste entre les créatures, à l'instar de la circulation d'amour au sein de la Trinité.

Or, être en accord avec le monde revient à être en adéquation avec soi-même, car l'Homme est un microcosme intégrant les différentes dimensions du cosmos (« Ô hommes, quand vous considérez l'univers, vous comprenez votre propre nature! » Grégoire de Nysse), et en adéquation avec Dieu, qui irrigue en permanence toutes choses de son Amour créateur. Cette triple harmonie avec le créé, soi-même et le Créateur ne peut conduire qu'au ravissement et à la joie intime.

Noël nous place précisément face au mystère de l'Union entre Dieu et le monde contingent, réalité révélée par la nature de Jésus-Christ, Homme et Dieu. Moment idéal pour rafraîchir nos habitudes festives! En fuyant toute collusion avec la violence du monde *via* nos choix, alors beauté et joie seront au rendez-vous. Considérons donc l'impact écologique et social (conditions et lieux de production) de nos présents ou des aliments de la fête (le gavage forcé des canards par exemple)!

A savoir

Concernant le papier

L'utilisation d'une tonne de papier recyclé évite de couper presque 3 tonnes de bois.

De plus, le papier recyclé nécessite moins d'électricité et d'eau pour sa production.

Préférez donc du papier recyclé ou du papier sans bois (à base de chanvre par exemple) pour vos cartes de vœux.

Concernant le bois

Si vous utilisez du bois, privilégiez un produit en bois local ou certifiés FSC. Trop souvent, les bois sont issus de forêts tropicales ou boréales surexploitées (l'équivalent d'un terrain de football disparaît chaque année; et ce, sans garantie de respect de la biodiversité et des populations locales.





Chez Sylvie, il est d'usage d'égayer

la maison et le sapin de décorations comestibles !

Des mandarines séjournent une semaine, suspendues avec une jolie ficelle, en guise de boules de Noël, après quoi elles sont mangées ou transformées en confiture. Des rondelles de zeste de citrons les accompagnent, on trouve parfois des poivrons en guise de corne d'abondance (petite entorse « hors saison ») et surtout... des

bonshommes en pain d'épice que l'on décore comme on habillerait une poupée et qui partagent la maison quelques semaines, en attendant le grand jour... où ils seront mangés !



Buttery gingerbread

1- Dans une jatte, verser 5 bols de farine, 2 c/c de bicarbonate alimentaire, 2 c/c de cannelle, 1 c/c de gingembre, 1 demi c/c de clous de girofle, 1 c/c de sel.

2- Dans une plus grande jatte, travailler 200 g de beurre avec une fourchette pour qu'il ressemble à une crème, y ajouter le sucre roux (125 g) et mélanger.

3- Ajouter la mélasse (125 g) et 2 œufs battus. Remuer avec une cuillère en bois ou au mixeur jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Ajouter l'eau chaude (2 c/c) et le vinaigre de cidre (2 c/c) et remuer de nouveau.

4- Ajouter peu à peu les ingrédients secs (farine etc.) dans la seconde jatte et bien amalgamer à chaque ajout. Le mélange doit être ferme et collant. Séparer en quartiers, envelopper

les boules dans du film plastique et réfrigérer durant 2 heures.

5- Préchauffer le four à 180 °C et graisser la plaque.

6- Étaler la pâte pour obtenir une épaisseur de 3 mm environ et découper des bonshommes avec un emporte-pièce approprié (ou à main levée si vous êtes doué).

7- Cuire durant 12 à 15 minutes avec un cure-dent enfoncé dans la tête pour pouvoir suspendre les bonshommes.

8- Laisser refroidir, décorer avec un glaçage à base de citron et de sucre glace, le rouge peut être obtenu en ajoutant quelques gouttes de jus de betterave, du bleu avec des myrtilles, du vert avec du jus d'épinard ou de la spiruline. On peut dessiner, à l'aide d'une baguette chinoise, des boutons, une ceinture, un chapeau, des moustaches...

D'autres types de décorations peuvent se faire avec des boules de Noël en noix poudrées de paillettes dorées, des anges en feutrine ou en papier de soie. Il existe des sites internet pleins de suggestions pour fabriquer des boules de Noël avec des vieux CD et des serviettes en papier, en papier mâché... ou, pour les plus petits, une crèche en Kapla avec des bonshommes en pâte à sel.



Fiche 8

Fabriquer son sapin de Noël, c'est possible !

Combien de fois avons-nous eu pitié de ces magnifiques sapins de Noël à la vie éphémère ? Combien de fois avons-nous ressenti comme un immense gâchis les millions d'arbres abattus ? Considérons aussi les pollutions générées par leur transport ou la perte de biodiversité des régions en « monoculture sapin ». La mise en place de collectes dans certaines villes et la récupération par certaines enseignes sont des alternatives à encourager mais on peut aussi agir à la source. On peut décorer un arbre vivant dans son jardin, sapin ou autre, il vivra des décennies et grandira avec les enfants. Pour les citadins, des plantes d'appartement peuvent aussi convenir comme le *Sicas revolutas*. Une alternative belle et amusante sera de fabriquer soi-même un sapin artistique ou abstrait. On peut imaginer de multiples possibilités : un sapin en bois flotté, en bouchons de liège, en carton, en guirlandes lumineuses. C'est souvent très simple.

Sapin en bouchons de liège

1- Pour fabriquer un sapin en bouchon de liège, peindre en diverses couleurs la face des bouchons et en laisser certains nature. **2-** Commencer par la base en collant une dizaine de bouchons les uns aux autres (flanc contre flanc). **3-** Si besoin, pour les grandes tailles, consolider avec des petits fils de fer plantés d'un bouchon à l'autre. **4-** Continuer ainsi en quinconce en réduisant d'un bouchon par étage jusqu'au sommet. **5-** Décorer avec un ruban de satin ou des boutons de couleurs enfilés sur les fils de fer. **6-** Pour le pied, rassembler quatre bouchons en rond, les serrer avec un fil de fer et planter le sapin réalisé dessus à l'aide de petits pics.

Sapin en bois flotté

1- Pour fabriquer un sapin en bois flotté, il suffit de récupérer des branches de différentes tailles (de 30 cm à 1,50 m de long) sur le bord d'une rivière. Si ce n'est pas possible, tout bout de bois peut faire l'affaire. **2-** Les percer en leur milieu et glisser une tige de fer filetée (achetée en magasin ou de récup') dans les trous, en allant de la branche la plus longue en bas de l'arbre, à la branche la plus courte en haut. **3-** Planter et visser le bas de la tige dans une bûche percée au préalable. On peut, soit ouvrir les branches en 3D, soit plaquer la construction le long d'un mur. **4-** Décorer selon l'envie, dorer, ou laisser tel quel pour garder la pureté de l'ensemble.

Toutes sortes d'idées

du sapin géant en roues de vélo ou bouteilles
à toutes sortes de sapins design en 2D sur :

www.recyclart.org/2012/11/bike-wheels-christmas-tree





Fiche 9 Prévoir un jeu pour le 25 décembre

On pourra prévoir un jeu simple, comme les Dames chinoises, pour offrir ou pour jouer tous ensemble.

Fabriquer un jeu de Dames chinoises ou Tiaòq

(pour 2 à 6 joueurs) Jeu de stratégie passionnant à la règle très simple

Dès
6 ans



Les pions

Le plus simple est d'en fabriquer en pâte à sel.

1- Modeler 60 pions de 1 cm de diamètre et les peindre de 6 couleurs différentes.

2- On peut aussi opter pour des tourillons en bois mais il faudra ensuite se servir d'une perceuse.

Le plateau

1- Choisir (ou récupérer) une plaque carrée assez épaisse pour être stable d'environ 70 cm de côté (bois, liège ou carton très rigide). **2-** Dessiner une étoile à six branches. Sur un cercle de 30 cm de rayon, placer les 6 sommets de l'étoile à 60 degrés les uns des autres. **3-** L'espace entre 2 pions sera de 5 cm, le côté d'une pointe d'étoile de 20 cm et tout le diamètre de l'étoile de 60 cm. **4-** Bien matérialiser chaque intersection à la peinture. **5-** Si on a choisi l'option tourillons, on percera des trous suffisants pour que les pions tiennent debout.

La règle du jeu

Le but du jeu est de déplacer l'ensemble de ses pions dans la zone opposée à sa zone de départ.

Le vainqueur est le premier joueur à avoir amené la totalité de ses pions dans sa zone d'arrivée.

Chacun joue tour à tour un seul pion. Un mouvement se déroule selon deux modes, au choix et de façon exclusive :

1- Déplacement d'une case dans une des six directions du plateau.

2- Déplacement par sauts successifs (au cours d'un seul tour). Chaque saut se fait au-dessus d'un pion d'une couleur quelconque, de façon symétrique par rapport à ce pion et selon l'une des directions du plateau. Le pion par-dessus lequel on saute doit être directement adjacent. À la différence des dames classiques, le saut se fait sans prise. Les pions restent en jeu pendant toute la partie.

Des jeux coopératifs, des idées à explorer

Divers sites internet et maisons d'édition proposent des jeux coopératifs. Y vagabonder permettra de choisir un jeu à fabriquer ou à commander (*on les trouve difficilement dans le commerce*). Pour se familiariser avec la règle, mieux vaut s'exercer avant Noël, le jeu sera plus fluide et agréable. Avec des petits : Pique-plume ou Le verger sont des jeux amusants dès 4 ans. L'un met en scène des poules et l'autre une pie. On peut les acheter ou les fabriquer avec un plateau, du papier épais et de la pâte à sel.

Pour en savoir plus

Des maisons d'édition spécialisées dans les jeux coopératifs ou éthiques : www.haba.de

Bioviva avec des jeux pour la planète : www.bioviva.com

Selecta ou Sunny Games dont le jeu Antartica qui nous amène sur la banquise pour accompagner phoques et pingouins sur le chemin de la survie... : www.selecta-spielzeug.de

<http://enviesenjeux.webnode.fr>
www.jeuxcooperatifs.com
www.casse-noisettes.be



Des livres : Jouons ensemble... autrement de C. Dumonteil-Kremer / Jeux coopératifs pour bâtir
paix de M. Masheder / Université de paix, Édition Chronique Sociale 2009



Semaine Quatre : Célébrer sans blesser

**Donne-moi de comprendre qu'en blessant la plus petite d'entre tes créatures,
c'est aussi Toi que je blesse !**

En ce jour où Dieu s'offre dans Son extrême vulnérabilité, il serait malvenu de nous comporter avec avidité. Et pourtant... combien de blessures sont infligées à Dieu et à la Création, sans même s'en rendre compte. Ce jour-là, nous sommes au contraire conviés à cultiver un esprit de douceur pour la « partie fragile » de Dieu - celle qui vient de naître - mais aussi celle qui se révèle dans la Création en perpétuel devenir. Écoutons ces mots de saint Paul : « Revêtez-vous des tendres affections de la compassion, ainsi que de bonté, d'humilité, de douceur et de patience. » Colossiens 3.12

Célébrer sans blesser, c'est nous rapprocher de Dieu par Son fils, en évitant de blesser cette Parole dont chaque élément de la Création, dans une forme de fraternité charnelle, est l'expression.

Ayons la clairvoyance de voir comment nous participons aussi à sa « destruction », en négligeant l'impact considérable que nos modes de consommation ont sur la terre, sur la dégradation des milieux et des espèces. Comprenons que toutes les ressources, sans exception, pour fabriquer nos papiers, notre nourriture, nos tablettes, nos voitures... nous viennent de la terre, et que nous ne pouvons être des prédateurs insatiables sans porter atteinte à l'intégrité de Dieu et de Sa Création tout entière.

Noël est une opportunité pour faire preuve de délicatesse et d'humilité, pour rendre grâce pour tous les dons reçus. Nous pouvons, par exemple, développer notre compassion pour tous les animaux abattus pour Noël : 2,47 millions de dindes sont abattues chaque Noël et 45 millions de canards mâles sont tués chaque année pour faire du foie gras ! Est-ce à cette démesure que Dieu nous convie ?

Certains aussi partiront prendre le soleil à l'autre bout de la planète. Or l'effet de serre, auquel le transport aérien contribue fortement, est une catastrophe globale d'une ampleur encore inédite pour l'humanité : la douceur pour la Création implique donc la proximité.

Choisissons de faire la paix avec la Création toute entière, de faire un pas de plus dans la fraternité, à l'image de Jésus se laissant réchauffer par l'âne et le bœuf, de participer à la douceur voulue par Dieu au commencement (Genèse 1.29-30) et pour l'Éternité (Esaïe 1.9). Soyons l'âne et le bœuf réchauffant le nouveau-né !

Réduction des emballages

Chaque SECONDE, 570 sacs plastiques sont distribués en France et 16000 dans le monde... pour durer 20 minutes. Dans la nature, ils mettront entre 100 et 400 ans pour se dégrader !

On pourra emballer les dons dans du papier journal, des magazines en lien avec le contenu ou des cartes IGN. Un vieux drap découpé, une taie d'oreiller, un joli torchon de cuisine ou un foulard comme il est d'usage au Japon, peuvent aussi servir à envelopper des objets.

Alternatives aux déballages

Le temps de déballage peut être réduit au minimum et complété par d'autres « temps forts » : plantation d'un arbre, préparation collective des décorations et des plats du repas, présentation d'un projet à soutenir, temps de chanson ou de théâtre s'il y a des talents, jeu coopératif. Il ne reste plus qu'à faire votre choix !





Selon la tradition, le repas du réveillon de Noël est un repas maigre, léger et sobre alors que le repas de Noël est plus riche. Longtemps, on a observé le jeûne durant la période de l'Avent et le repas de réveillon permettait d'entrer dans l'abondance de Noël, à petits plats. Dans cet esprit de sobriété, mais aussi dans un esprit de non-violence vis-à-vis de la Création, nous vous proposons quelques idées de menus végétariens aux allures de fête !

Apéritifs et entrées

Faux Gras sur blinis de sarrasin (30 blinis)

Le faux Gras est une alternative non-violente au foie gras, c'est un pâté végétal au goût et à l'aspect proches du foie gras. Pour réaliser les blinis, mélanger un grand verre d'eau et 200 g de farine de sarrasin, ajouter 2 c/c de levure. Avec cette pâte souple, faire de petites crêpes dans une petite poêle chaude et huilée. Frire recto verso. Étaler le faux-gras sur les blinis encore chauds. Décorer de pousses de graines germées (pleines d'énergie !) **Voir dans les sources p. 2.**

Trévisse en aumônière (pour 4 personnes)

150 g de poireau ; 100 g de pois chiches cuits ; 100 g de *ricotta* ou brousse ; 20 g de parmesan râpé 8 feuilles de *radicchio* rouge (aussi appelé Trévisse) ; 1 cuiller d'huile d'olive

- 1- Nettoyer le poireau et faire revenir dans une cuillère d'huile.
- 2- Ajouter les pois chiches préalablement écrasés avec une fourchette. Mélanger et saler.
- 3- Ôter du feu et bien amalgamer avec la *ricotta* et le parmesan. Servir sur les feuilles de *radicchio*.

Plats principaux

Rôti de noix (6 personnes)

- 1- Faire revenir 2 oignons émincés.
- 2- Mixer 250 g de cerneaux de noix, 25 g de chapelure et 1 c/c de jus de citron.
- 3- Ajouter 2 œufs battus, les oignons, 50 g de fromage râpé et une poignée de persil haché, assaisonner et mixer de nouveau.
- 4- Beurrer un moule à cake et y verser le mélange.
- 5- Enfourner 45 min à 160°C.
- 6- Démouler et servir avec de la *polenta*, découpée en forme d'étoile et une sauce aux champignons des bois.



Soufflé de Noël (4 personnes) (1heure)

250 g de panais (épluché et émincé) ; 20 g de beurre ; 20 g de farine ; 125 ml de lait ; 3 œufs ; 50 g de parmesan râpé ; noix de muscade ; sel et poivre ; 1 pomme ; 1 c/c de beurre ; 1 c/s de miel ; 40 ml de Porto blanc ; cardamome ; 1 c/s de noix émincées.

- 1- Cuire les panais dans de l'eau salée et les réduire en purée.
- 2- Ajouter du beurre puis mélanger avec la farine et ajouter le lait peu à peu.
- 3- Batta au fouet sur feu doux jusqu'à obtenir une consistance pâteuse.
- 4- Retirer du feu, mélanger, ajouter les jaunes d'œuf et le fromage râpé. Assaisonner de sel, de poivre et de noix de muscade. Batta les blancs en neige avec une pincée de sel et ajouter à la préparation au panais.
- 5- Beurrer les ramequins, verser la préparation et saupoudrer de chapelure.
- 6- Passer au four à 200°C durant 6 à 8 mn.
- 7- Pendant ce temps, éplucher et émincer la pomme et faire revenir les morceaux dans du beurre, ajouter du miel et le Porto blanc.
- 8- Cuire pendant 3 min, ajouter les noix. Servir cette sauce avec les soufflés.



Les 13 de Provence

Traditionnellement en Provence, pour le soir du réveillon, on sert les « 13 desserts » : ils comprennent « les Quatre Mendiants » composés de figes sèches (Franciscains), d'amandes (Carmélites), de raisins secs (Dominicains) et de noix (Augustins), ainsi que des dattes, symboles du Christ venu d'Orient, des noisettes, des pistaches, des châtaignes au vin cuit et des fruits frais de saison (pommes, poires, oranges et mandarines).

Bras de gitan (pour 4)

Pour réaliser ce gâteau simple mais délicieux, faire une pâte pour gâteau roulé :

- 1- Préchauffer le four à 180°C.
- 2- Fouetter 6 jaunes d'œuf avec 150 g de sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
- 3- Monter les blancs en neige.
- 4- Intégrer peu à peu et délicatement les blancs en même temps que 150 g de farine.
- 5- Étaler la préparation sur une feuille de papier de cuisson.
- 6- Enfourner 15 à 20 min. Attention, trop cuit, le biscuit devient cassant.
- 7- Fourrer de confiture de myrtilles, de ganache, de crème au beurre, de chocolat fondu et rouler pendant que le biscuit est encore chaud.
- 8- Poudrer de sucre glace et décorer.



Une bûche grandeur nature : et si on plantait un arbre ?

La période idéale pour planter un arbre est entre octobre et décembre. Noël est donc une bonne occasion et l'on se souviendra longtemps de l'événement. Prévoyez un espace d'une taille suffisante à sa croissance potentielle. Renseignez-vous bien sur l'espèce à planter son adaptation au climat et ses conditions de vie. Lors de la plantation d'un arbre ou d'un arbuste sans feuilles, il faut tailler les branches de 15 à 20 cm. Les racines abîmées seront aussi taillées de 3 cm environ. Réalisez un trou supérieur de 20 cm à la motte de l'arbre. Étalez dans le fond du trou une poignée de compost. Recouvrez-le d'un peu de terre. Posez la motte ou les racines au fond du trou. Si votre terre a besoin d'être nourrie, réalisez un mélange composé d'un tiers de fumier, d'un tiers de terreau et d'un tiers de votre terre. Comblez votre trou avec votre mélange jusqu'au niveau de la motte. Déliez ou coupez la tontine, puis continuez à combler le trou jusqu'au niveau de votre terrain. Arroser abondamment. Quelques jours après, tassez avec les pieds le trou de la plantation. Confectionnez alors une cuvette pour l'arrosage. Continuez l'arrosage une fois par semaine durant plusieurs mois. Paillez le trou avec de l'écorce ou de la sciure.



Proposer de quoi se faire belle (ou beau) pour Noël !

Afin de vivre autrement le jour de Noël, on pourra proposer à la maîtresse (ou au maître !) de maison, souvent tendue, un temps de relaxation durant lequel on lui prodiguera un massage du visage ou du cuir chevelu, complété par un masque de beauté, le tout fait maison.

Masque nourrissant pour les cheveux

1- Casser un œuf, le mélanger, puis intégrer petit à petit une tasse d'huile en fouettant. **2-** Ajoutez une c/c de jus de citron et fouetter à nouveau pour obtenir une crème homogène. **3-** Appliquer généreusement sur la totalité de la chevelure (humide ou sèche). **4-** Masser pour bien répartir. **5-** Laisser agir 20 à 30 min sous une serviette chaude de préférence ou une charlotte. Terminer par le shampoing habituel.

Baume hydratant pour le visage

1- Chauffer au bain marie : 2 c/s d'huile (pépins de raisin, noisette, colza...) + 1 c/s de macérât de calendula + 1 c/s de beurre de karité (ou de cacao) + 1 c/s de cire d'abeille + 1 c/c de miel. **2-** Laisser fondre encore un peu. Quand c'est tiède, verser dans de petits pots stériles. **3-** Conserver au frigo. **4-** On peut ajouter, selon l'effet souhaité, quelques gouttes d'huiles essentielles (rose et géranium rosa pour un effet anti-ride, basilic pour masser un ventre douloureux etc.)

Plus d'idées et d'infos sur www.faire-soi-meme.net/beaute
www.laveritesurlescosmetiques.com

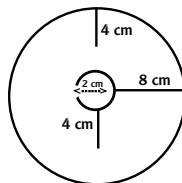
Des livres • *Mes petits cadeaux cosmétiques bio* de M. Bousquet et C. Vanbremeersch Éd. Leduc
 • *Créez vos cosmétiques bio* de Sylvie Hampikian Éd. Terre Vivante.



Fabriquer des anges

La fabrication d'angelots destinés à identifier la place de chacun peut être un beau moment à vivre avec des enfants.

1- Découper dans une feuille un cercle de 10 cm de rayon. **2-** Tracer en son centre un autre cercle de 2 cm de rayon (sans faire d'inscription en son milieu). **3-** Découper selon le schéma suivant et croiser les ailes dans le dos. **4-** On peut y écrire le nom de chacun, un mot poétique ou le décorer.



Jouer ensemble à un jeu coopératif

La plupart des jeux de société que nous connaissons - et que nous offrons - se soldent par la victoire des uns et la défaite des autres. Les jeux coopératifs donnent à vivre autre chose : développer la solidarité, valoriser les talents de chacun au service du groupe... pour apprendre à gagner ou perdre tous ensemble. **On pourra jouer à un jeu conçu dans la fiche 9 ou à l'un des jeux suivants.** Le jeu du Tao (Éd. Albin Michel) invite à coopérer en vue de la réalisation des quêtes énoncées par chacun des joueurs. Le gagnant est celui qui parvient à aider l'autre à réaliser sa quête. Ce jeu donne lieu à des moments d'une intensité rare. Il arrive même que les acteurs poursuivent leur coopération dans la vie réelle ! Les Éditions du Souffle d'Or éditent de nombreux jeux merveilleusement illustrés. www.souffledor.fr, **Jour de Fête** est un jeu de cartes pour petits et grands où l'on raconte des souvenirs d'enfance, chante la chanson préférée du groupe, parle d'un objet que l'on aime... **Perlipapotte** est un jeu relationnel et intergénérationnel facile pour se raconter les petites et grandes choses de la vie. Un temps fort de la journée peut être la présentation par un ou plusieurs convives d'un projet de sauvegarde de la Création qu'il propose de soutenir. Pensez bien à convenir d'un temps dédié dans la journée. La soirée du 24 ou l'après-midi du 25 sont des moments propices. La présentation du projet peut être toute simple ou bien étayée de photos, voire d'un petit film.



Des idées de projets à soutenir

Il existe probablement des projets de sauvegarde de la Création connus de vos proches. Les soutenir permettra d'échanger et de partager les nouvelles, d'année en année ; c'est une autre façon d'inviter un « prochain » à sa table.

Des initiatives peuvent venir de tout près, par exemple un projet de rénovation énergétique d'une paroisse, de compost ou de jardin collectif paroissial en suivant les préconisations du guide « Paroisses vertes ».



D'autres initiatives prennent forme un peu plus loin. On peut soutenir un monastère engagé dans un cheminement écologique, par exemple La clarté Notre Dame à Taulignan

<http://dominicaines.taulignan.pagesperso-orange.fr>



Ou une association chrétienne comme A Rocha qui aménage des sites de conservation de la nature dans le sud de la France et ailleurs en Europe www.arocha.org/fr-fr/index.html

Encore plus loin, l'association chrétiennes C.O.R.E. met en place depuis plusieurs années un projet d'agroécologie notamment par la culture de baies dans un village russe de Sibérie <http://orlovkadeveloppement.blogspot.com>

Bien des associations de protection de l'environnement (petites ou grandes) ont besoin de soutien, tout comme des actions des associations membres du « Collectif Vivre autrement ».



Le projet C.O.R.E en Sibérie.

Démarrer un projet ensemble pour réduire nos impacts

On pourra s'engager dans une initiative « familles zéro carbone » organisée par des associations et des municipalités. Il s'agit de se convertir aux économies d'énergie au quotidien en les évaluant.

Une famille solidaire

Témoignage de Ben et Hélène

Ben et Hélène ont ainsi proposé à leurs enfants de 6 et 11 ans que toute la famille essaie d'économiser l'électricité (qui est 100 % d'origine renouvelable via le fournisseur Enercoop), le gaz (chauffage) et l'eau. Pendant un an, toutes les économies ainsi réalisées sont partagées en trois. Un tiers pour amortir les achats d'ampoules LED, un tiers pour les enfants comme argent de poche supplémentaire et un tiers versé comme don à l'ONG GERES (www.geres.eu) qui met en place des projets d'efficacité énergétique (par exemple des cuiseurs économes au Cambodge et au Mali, l'isolation des bâtiments publics et privés dans les montagnes afghanes et indiennes...) au bénéfice de populations défavorisées.



Investir solidaire

On peut également décider d'un don sous forme d'investissement. Il existe plusieurs structures parmi lesquelles on peut citer, soutenues par la **Nouvelle Économie Fraternelle** (NEF) :

Terre de liens sert à « faire pousser des fermes » en France. Cette « Foncière », entreprise d'investissement solidaire ouverte aux citoyens, permet à chacun de placer son épargne dans un projet à haute valeur sociale et écologique. Le capital accumulé sert à acheter des fermes pour y implanter des activités agri-rurales diversifiées. La Foncière loue ces fermes à des paysans engagés dans une agriculture de proximité, biologique et à taille humaine. www.terredeliens.org.



Souscrire au capital d'**Énergie partagée Investissement**.

Il s'agit d'investir des actions à 100€ pour encourager les projets d'énergies renouvelables et de maîtrise de l'énergie en France, et même près de chez soi. www.energie-partagee.org.

Ces deux options sont différentes d'un don pur et simple car elles permettent de garder un contact et une information sur le devenir de l'argent placé.

Un carré vert pour faire un don à la terre

Témoignage de Christine

Me disant que je ne voulais pas faire un cadeau idiot à ma fille Luna pour ses deux ans, j'ai trouvé l'idée de lui offrir un « carré vert », un bout de terre et de forêt que l'on achète pour qu'ils soient rendus au peuple des Indiens Kogis auquel il appartient à l'origine. L'idée, qui me paraissait originale au départ, m'a semblé absurde avec le temps : qu'est-ce qu'une petite fille pouvait faire avec un « carré vert » dont elle ne pouvait évidemment pas, selon moi, comprendre le sens ? Eh bien ! Je me trompais. J'avais pris soin d'expliquer que ce petit bout de papier était en fait un cadeau pour la terre, un cadeau pour d'autres gens, à l'autre bout du monde, qui étaient en train de perdre leur lieu de vie et que ce petit morceau de papier leur permettait de racheter leur forêt petits bouts par petits bouts... De plus, l'endroit concerné par le rachat s'appelait alors « la Luna », un lieu retiré dans les montagnes de Santa Marta en Colombie. J'ai acheté d'autres carrés verts, faisant le compte qu'à ses 20 ans, cela aurait permis peu ou prou le rachat de 10 000 m² ! Puis j'ai oublié... Depuis peu, ma fille, qui a peu plus de 7 ans et qui se souvient de cette histoire-là, émet le souhait d'en savoir un peu plus et d'aller là-bas rencontrer les gens et la forêt où ils vivent. Comme quoi, les graines semées ne le sont jamais en vain. Contacter l'association Tchendukua qui soutient le peuple Kogi en Colombie. Un « carré vert » (40 €) c'est un terrain d'environ 500 m² dans la Sierra Nevada de Santa Marta.