



Le Petit Kaluxia

ANNEE 2021 N° 4

01.12.2021

Sommaire

Calendrier de l'Avent	2
Lettre de Noël	3
Un chocolat chaud	3
Le Sapin	4
Les décorations	4
St-Nicolas	5
Le Houx	5
Mandala de Noël	5
Valeurs de Noël	6
Petits biscuits	7
Poinsettia	7
Marché de Noël	8
Sourire	9
Offrir un cadeau	10
Faire la bûche	11
La crèche	12
De la Famille... à la Tribu	12

L'Esprit de Noël

Qu'est-ce que l'Esprit de Noël ? Qu'est-ce pour moi ?

Chaque année, lorsque le froid s'installe et que la nuit se prolonge, nous rentrons de plus en plus dans notre bulle, notre cocon. Et pourtant, au mois de décembre, nous sentons naître en nous une envie de transformer cette période en un moment magique, composé de petites choses, de moments, d'intentions et de partage.

Nous nous mettons soudainement en mouvement pour créer quelque chose d'unique et d'heureux. Nous sentons en nous un élan pour aller vers les autres.

Ainsi, la magie de Noël se

répand petit à petit dans chacun de nous.

L'Esprit de Noël est propre à chacun, à nos besoins et envies.

Pour certains, dans l'Esprit de Noël, nous retrouvons les moments partagés avec la famille, les amis, les collègues de travail... ; pour d'autres, ce sont les décorations qui illuminent les maisons, nos villes et villages, nos sapins... ; ou encore la bonne odeur d'un chocolat chaud ou le goût délicieux d'un cookie... ; le plaisir d'un conte ou d'un chant de Noël...

Mais la plupart du temps, c'est un mélange d'un peu tout cela à la fois qui contribue à donner à cette

période une atmosphère différente, plus festive et plus positive.



La magie de Noël...

L'esprit de Noël nous invite à rechercher un peu de magie dans chaque instant.

Laissons-la opérée et profitons-en pour nous construire de « super » souvenirs.

La période de Noël nous permet de porter un nouveau regard sur le monde qui nous entoure.

En ouvrant notre cœur, nous nous laissons gagner par la magie de Noël.





1, 2, 3...

Faites entrer
l'Esprit De Noël

2



La lettre au
Père Noël



3



Plaisir d'un bon
chocolat chaud

4



Mon beau
Sapin

5



Les décorations
de Noël

6



Saint
Nicolas

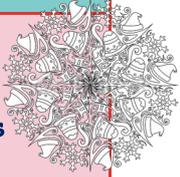
7

Du Houx



8

Mandalas
de Noël



9



Les Valeurs
de Noël

10

Les chocolats
de Noël



11



Se régaler
de petits biscuits

12



Offrez un
Poinsettia

13

Au pays de
Casse-Noisette



14

Le marché
de Noël

15



Les chants
de Noël

16



Si Noël, nous
était conté

17

Sourions



18



Au coin
du feu

19

La chaussette
de Noël



20

Sous
le gui



21



Plaisir
d'Offrir & de
recevoir

22

Début de
l'hiver..



23

La Bûche



24

La crèche



25 NOËL



La Famille



1, 2, 3... Noël



La couronne de l'avent débute le dimanche le plus proche de la Saint André et ouvre la période festive.

Origine

La couronne de l'Avent, appelée aujourd'hui couronne de Noël, apparaît au temps des Romains.

Cette coutume marquait l'espoir de la renaissance du soleil. Il s'agissait du Triomphe de la Lumière sur les Ténèbres, une célébration de la Vie. Pour représenter cette renaissance, les Romains décoraient leurs maisons de feuillages et branchages de couleur verte incarnant l'Espoir et la Vie.

Par la suite, les germains

tressaient des roues de feuillages pour célébrer le renouvellement perpétuel du cycle de la vie. Ces couronnes étaient ensuite offertes comme vœux de bonne santé.

4 ou 5 bougies

Puis, les Chrétiens se sont inspirés de cette fête païenne pour les traditions de l'Avent. Ainsi, la roue devient une couronne durant le XVI^{ème} siècle, la couronne de l'Avent. Elle apporte l'Espoir et la Paix.

Suspendues au plafond ou posées sur la table, elles sont ornées de 4 bougies marquant les 4 semaines de l'Avent et symbolisant la lumière de Noël qui vient éclairer le monde

dans la nuit du 24 au 25 décembre. La tradition est d'allumer une bougie chaque semaine. Parfois, une cinquième bougie, blanche, est ajoutée au milieu de la couronne. Celle-ci est alors allumée le jour de Noël.

Aujourd'hui, symbole d'Hospitalité et de Convivialité

En se répandant, la couronne de Noël est également devenue un symbole d'hospitalité. Suspendue à la porte, elle diffuse la promesse d'un accueil chaleureux à ceux qui entrent dans la maison, toujours dans l'esprit et dans la convivialité de Noël.



Sources :

* Dubost Michel, Lalanne Stanislas, Théo, encyclopédie catholique pour tous NE, Ed. MAME, 22 octobre 2009

* <http://marche-de-noel-alsace.com/tradition.htm>

* <https://www.lalumiere.net/el.com/quel-est-le-sens-des-couronnes-de-lavent/>

* <https://www.klaus-boutik.com/blog/la-legende-des-4-bougies-de-l-avent-n37>



Écrire une lettre à Papa Noël peut être une activité vraiment sympa et créative à faire avec nos petits.

Si nous souhaitons une réponse...
- Adresser notre lettre au Père Noël
- Et mettre le prénom et le nom de notre enfant et notre adresse

A envoyer avant le 21 décembre

2 Écrire notre Vœu au Père Noël

Écrire un vœu au Père Noël c'est exprimer ce que nous souhaitons vraiment. C'est retrouver l'enfant qui est en nous pour formuler un souhait qui nous tient à cœur.

Un vœu c'est une mise en mouvement vers la création de notre vie.

Petit protocole

Mettons-nous au calme...

Pausons-nous...

Fermons les yeux...

Concentrons-nous sur notre respiration abdominale...

Et laissons venir ce que nous souhaitons vraiment

pour nous rendre heureux ce Noël...

Écrire notre lettre...

C'est également le moment de faire un petit bilan sur l'année écoulée : est-ce que nous avons été à notre écoute ? Est-ce que nous avons pris soin de nous ? Est-ce que nous avons été vraiment disponible pour nous et les autres ?

Faisons preuve de créativité, retrouvons notre âme d'enfant et faisons une lettre à notre image et avec notre cœur...

Couleurs, paillettes et confettis... Agrémentons notre lettre, comme cela nous inspire

Mettons notre lettre en enveloppe puis envoyons-la au Père Noël.

Symboliquement, nous pouvons la brûler ou la mettre dans une boîte aux lettres ou encore la ranger dans une boîte à souvenirs : lorsque nous la relirons dans 1 an, 2 ans... nous pourrions faire un petit bilan sur ce que nous avons mis en place pour être créateur de notre vie...

3 Plaisir d'un chocolat chaud

La recette du chocolat chaud de Noël (2 tasses)

Ingrédients

- 250 ml de lait
- 100 g de crème liquide
- 50 g de chocolat*
- 1 cuillère à café de sucre en poudre
- Extrait de vanille
- Cannelle

Préparation

1. Faisons chauffer le lait dans une casserole à feu doux.
2. Ajoutons le chocolat cassé en morceaux, puis mélangeons avec un fouet.
3. Une fois le chocolat dissous, ajoutons la

crème fraîche.

4. Terminons en y ajoutant le sucre.
5. Ajoutons l'extrait de vanille, une pincée de cannelle selon notre goût.

* Chocolat noir, chocolat au lait, chocolat blanc ou même aromatisé...



Le sapin est un symbole d'accueil et de partage. Il nous rappelle avant tout notre enfance et de précieux souvenirs. Aussi, doit-il refléter l'Esprit de Noël avec l'Amour, la Famille, les Amis. Le sapin personnifie nos liens avec ceux qui sont avec nous et ceux qui sont partis.

4 Mon beau Sapin, Roi des forêts...

Si le sapin fait partie des symboles incontournables de la fête de Noël, il n'est pas toujours facile à choisir.

Naturel ou artificiel ? Coupé ou avec les racines ? Odorant ou pas ? Aiguilles piquantes ou non ?

Quel sapin pour vous ?

Parmi les sapins naturels :

- **Le Nordmann**, le sapin de Noël, le plus résistant et d'un beau vert foncé.
- **Le Nobilis**, le sapin de Noël le plus chic et le plus touffu.
- **Le Douglas**, le sapin de Noël, le plus naturel.
- **L'Épicéa**, le sapin de Noël le plus odorant et le plus facile à replanter : il est particulièrement apprécié pour décorer les extérieurs.

Astuces :

- Choisir notre sapin selon sa durée de vie : d'environ 2 semaines pour un Épicéa et de 3 semaines pour une grande partie des autres essences.
- Brumiser régulièrement ses branches.

- Enfin, penser à éloigner notre sapin naturel des sources de chaleur.

Nous pouvons également opter pour un sapin artificiel ou décoratif :

- **Le sapin artificiel**, pratique et facile à installer.
- **Le sapin décoratif** (Sapin en bois recyclé, sapin mural...), original et créatif.

Cela nous permet de créer notre ambiance de fête dès que nous en avons envie.

Pour ce qui est de l'écologie, actuellement, le sapin artificiel est plus polluant qu'un sapin naturel. Aussi, il faut le réutiliser le plus longtemps possible.

Que faut-il savoir pour bien choisir son sapin naturel ?

Si nous optons pour un sapin naturel, il faut essayer d'acheter un arbre le plus frais possible. En effet, s'il a été coupé il y a déjà plusieurs semaines, il séchera forcément plus vite.

Il faut inspecter le sapin pour s'assurer qu'il n'est pas déjà « vieux ».

Astuces :

- Un tronc costaud pour supporter les décos.
- Ne pas le secouer pour éviter que les aiguilles tombent.
- Poser sa main sur une branche et faire glisser : si des aiguilles restent dans la main, c'est que le sapin est trop sec.
- Prendre les dimensions de l'espace que nous avons chez nous pour installer notre sapin.

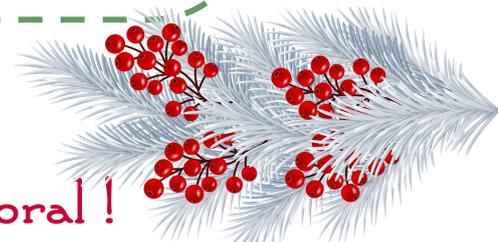


« Mon beau sapin, roi des forêts
Que j'aime ta verdure.

Quand par l'hiver, bois et guérets
Sont dépouillés de leurs attraits.

Mon beau sapin, roi des forêts
Tu gardes ta parure. (...) »

D'après "O Tannenbaum" de Ernst Anschütz (1824)



5 Décorer notre foyer c'est bon pour le moral !

Un sapin de Noël, cela doit représenter la famille qui le décore.

Agrémentons notre sapin et notre maison, comme nous l'entendons :

- Guirlandes colorées, boules de Noël scintillantes, lumières multicolores...
- Souvenirs de famille ou décorations personnelles.

Les décorations de Noël

apportent de la fantaisie aux journées froides et courtes de l'hiver. En effet, durant cette saison, nous ressentons le besoin de mettre plus de chaleur, de lumière, de vie dans nos maisons et nos cœurs.

La lumière chasse l'obscurité...

Ces décorations symbolisent l'Espoir et les Débuts, la Connaissance et la Sécurité.

Sophro Exo : S'ancrer dans l'instant en décorant le sapin

Prenons le temps de regarder le détail de certaines des décorations que nous plaçons sur l'arbre. Soyons attentifs aux différences de textures, à leur poids, leur légèreté...

N'hésitons pas à renforcer notre capacité à nous ancrer « ici et maintenant » grâce à cette petite suggestion mentale : « Je suis pleinement dans le présent, ici et maintenant ».



6. Saint-Nicolas, Protecteur des Enfants

Depuis 1552, le Père Fouettard accompagne également Saint-Nicolas. Il donne aux enfants turbulents des présents beaucoup moins appréciés comme du charbon, des pommes de terre ou des oignons.



*Nous récoltons ce que nous semons...-
Alors semons l'Esprit de Noël tout le long de l'année...*

Qui est Saint-Nicolas ?

Nicolas, évêque de Myre, participe au concile de Nicée en 325. Héritier d'une fortune considérable, il en profite pour secourir les pauvres. Il est également réputé pour ses miracles.

Saint-Nicolas est considéré comme le protecteur des enfants.

Saint-Nicolas devient le Saint Patron des Enfants en raison d'une légende bien ancrée dans la mémoire collective.

Selon cette histoire, trois enfants seraient venus demander l'hospitalité à un boucher qui profita de la nuit pour les découper et les placer dans du sel pour les conserver. Sept ans plus tard, Saint-Nicolas serait entré dans la boucherie et aurait demandé à goûter ce petit salé. Le boucher effrayé se serait enfui. Saint-Nicolas aurait alors ressuscité les trois jeunes enfants.

Aujourd'hui, la Saint-Nicolas est célébrée le 6 décembre surtout en Belgique, dans le nord et

l'est de la France, en Allemagne, en Autriche et aux Pays-Bas.

Si Saint-Nicolas n'est pas le père Noël, il partage avec lui son affection pour les enfants. Ainsi, dans la nuit du 5 au 6 décembre, Saint-Nicolas accompagné de son âne distribue aux enfants des chocolats, des fruits secs, des oranges ou encore du pain d'épices.

Sources :

- * <https://www.hugolescargot.com/le-journal-d-hugo/une-question-une-reponse/36166-saint-nicolas/>
- * <https://www.soschretiensdorient.fr/index.php/fr/item/449-fete-de-saint-nicolas-protecteur-des-enfants>
- * <https://www.actuailes.fr/saint-nicolas-le-protecteur-des-enfants>



7 Coupons du Houx

Protection et Bienveillance

Chez les celtes, cette plante symbolisait la persistance de la nature durant le froid glacial, elle était un signe de bienvenue pour les bons esprits de la forêt ou les voyageurs perdus dans le froid.

Le houx protégeait également des mauvais esprits, des sorcières, et des foudres divines. Il ornait souvent les bâtons des druides, et était offert aux villageois afin de leur porter bonheur.

La symbolique du houx est tellement forte que de l'autre côté de l'Atlantique, les amérindiens eux aussi le voyaient comme un symbole de chance.

Immortalité et protection

La légende autour de la naissance de Jésus, veut que, sur le point d'être découverte par les soldats d'Hérode, qui voulait assassiner Jésus, la Sainte Famille fut dissimulée par un houx. L'arbre aurait ouvert son feuillage pour

les accueillir, avant de se refermer en guise de protection face aux soldats.

Une fois sortis de ce refuge, Marie bénit le houx afin que son feuillage reste toujours vert, en faisant un **symbole d'immortalité**.

Sources :

- <https://www.francefleursblog.com/symboles-de-noel-dou-nous-vient-la-tradition-du-houx-et-du-gui/>
- <https://www.lalumiereenoel.com/quel-est-le-sens-du-gui-et-du-houx-a-noel/>



8 Créons notre Mandalas de Noël

Pourquoi faire un mandala ?

Le plus grand atout d'un **mandala Noël** est son effet positif et dynamisant sur le cerveau, tout en lui permettant de se reposer.

Il nous permet enfin de nous recentrer sur nous-mêmes.

Comment créer un mandala ?

Un mandala est constitué d'un contenant et d'un

centre. Le contenant peut être un cercle ou un carré. Symboliquement, le cercle est en relation avec ce qui est du ressort de l'esprit, du mental et du spirituel. Le carré se rapporte à la matière.

L'Homme se définit par son ancrage à la terre, bien qu'il ait la tête dans les nuages.

La zone extérieure est

notre environnement. La bordure, c'est ce qui nous protège, comme les murs d'une maison. La périphérie est notre monde intérieur. Et finalement le centre, c'est notre « moi », ce que nous sommes en profondeur.

Source

<https://www.femininbio.com/developpement-personnel/actualites-et-nouveautes/mandalas-pour-quoi-ils-reviennent-en-force-53529>



9 Quelles sont les Valeurs que véhicule Noël ?

Dans toute l'effervescence des préparatifs des fêtes de fin d'année, il est peut-être temps de se poser la question sur le réel sens de Noël, sur les valeurs qu'il véhicule, ce qu'il représente pour nous, ce qu'il nous apporte.

Chaque année, à cette même période, comment se fait-il que nous nous sentons soudainement prêts à rêver à nouveau comme lorsque nous étions « enfant ».

Nos yeux, le temps d'un instant, s'ouvrent et découvrent le monde qui nous entoure différemment. Notre regard à nouveau s'émerveille et notre cœur petit à petit se laisse gagner par la magie de Noël.

Et pour nous, que représente Noël ? Quelles valeurs ?

De la **fantaisie**, de la joie, une envie de **partager**, d'être **authentique**...

Ce qui est de plus beau dans la période des fêtes, c'est que cela permet de nous réunir, de retrouver les personnes que peut-être nous ne voyons pas autant que nous voudrions, de renforcer nos liens et de nous créer des souvenirs communs.



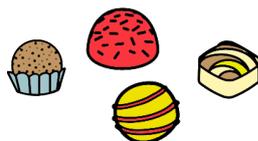
10 Les Chocolats de Noël

Si nous suivons le rituel du calendrier de l'Avent, offrons-nous un moment de pause dès que nous découvrons un chocolat...

Petit protocole

- Pausons-nous...
- Respirons tranquillement...
- Concentrons-nous sur les sensations agréables : le goût, la texture du chocolat qui fond dans la bouche...
- Inspirons sur 5 secondes...
Expirons sur 5 secondes...

- Dirigeons ces sensations agréables vers une zone du corps en particulier, celle qui a besoin d'être relâchée.



11 Se régaler avec les petits biscuits de Noël



Pour 4 personnes
— 23 minutes
• Préparation : 30min
• Cuisson : 25min

Pour les épices au choix

- Cannelle
- Gingembre
- Muscade
- Citron, Orange, Mandarine : 3 zestes de citron ou d'orange ou de mandarine
- Fleur d'oranger

Pour la décoration

- 1 jaune d'œuf (mélangé à un peu d'eau)

Préparation :

1. Mélangeons dans un grand bol : la farine, la levure, le sucre et la poudre d'amandes.
2. Ajoutons ensuite le beurre puis malaxons du bout des

doigts jusqu'à obtenir une pâte sablonneuse.

3. Incorporons rapidement l'œuf à la préparation et mélangeons jusqu'à obtenir une boule de pâte bien lisse.

4. Choisissons l'assaisonnement de notre choix : 1, 2, 3 ou 4 épices, selon nos goûts.

5. N'oublions pas de préchauffer le four à 200°C (Thermostat 6-7).

6. Étalons la pâte avec un rouleau et découpons des formes à l'emporte-pièces (sapins, lunes, étoiles...).

7. Disposons-les sur une plaque garnie de papier sulfurisé.

8. Étalons un peu de jaune d'œuf avec de la cannelle sur les biscuits pour qu'ils soient bien dorés.

9. Enfournons 7 à 10 min (à surveiller).



Ingrédients :

Pour la pâte

- Farine : 250 g
- Levure : 1 cuillère à café
- Sucre : 125 g
- Poudre d'amandes : 50 g

- Beurre : 100 g
- Œuf : 1

Astuce pour une meilleure tenue de la pâte

* Couvrir d'un torchon propre et laisser reposer 30 minutes dans un endroit frais.

Astuce pour la décoration : yeux, boutons...

Au lieu de l'étape 8 :

* Après la cuisson des petits gâteaux, mélangeons 1 blanc d'œuf et du sucre glace et laissons aller notre imagination.



Source :

* <https://www.cuisineactuelle.fr/recettes/petits-biscuits-de-noel-196350>

12 Poinsettia ou étoile de Noël

Le 12 décembre a été décrété comme la journée nationale du Poinsettia.

Le Poinsettia est une très jolie plante d'intérieur que nous voyons souvent apparaître au moment des fêtes de fin d'année.

Sa robe se colore en rouge, en vert, rose, blanc ou en saumon et fleurit jusqu'à la Saint Valentin.

Cette plante appelée aussi « étoile de Noël » commence à se colorer lorsque les nuits deviennent plus longues que le jour.



Info :

Les « fleurs » rouges sur les Poinsettias n'en sont pas. En effet, ce sont plutôt des feuilles qui deviennent colorées en réaction à un changement de lumière.

Les fleurs sont plutôt les espèces de petits boutons jaunes qui apparaissent au cœur des feuilles.

Source : <https://www.noovomoi.ca/style-et-maison/plantes-et-jardin/article/guide-poinsettias>



Comment choisir son Poinsettia ?

- Les feuilles doivent être résistantes et d'un beau vert foncé, avec un feuillage assez dense et vigoureux.
- Les fleurs (petits boutons) doivent être assez serrées.
- Les plus petites feuilles situées près des fleurs doivent être complètement colorées. Si elles sont partiellement vertes, la plante va perdre sa couleur plus rapidement.
- Faites emballer votre poinsettia et évitez de l'exposer trop longtemps au froid.

13 Au pays de Casse-noisette

Le Casse Noisette fait partie des symboles de la tradition de Noël. Il trouve ses origines dans le conte allemand "**Casse-noisette et le Roi des souris**" d'Ernst Theodor Amadeus Hoffmann, publié en 1816 et repris par Alexandre Dumas en 1844. En 1882, Tchaïkovski compose son célèbre ballet "**Casse-noisette**".

Pour la petite histoire :

« Marie, son petit frère Fritz et ses parents préparent le réveillon

de Noël. Parmi les invités, l'oncle Drosselmeyer distribue les cadeaux. Marie découvre le sien : un magnifique Casse-Noisette en bois, en forme de soldat. Dans la soirée, alors qu'elle se dispute avec son frère, le petit casse-noisette se brise. L'oncle Drosselmeyer le répare puis raconte à Marie l'histoire de cet étrange bonhomme et du sort que lui a jeté le terrible Roi des Souris.

Le soir, Marie s'endort. Elle a couché son Casse Noisette dans

un petit lit. Une fois la maison silencieuse, lorsque sonne le 12^{ème} coup de minuit à la grande horloge, les jouets s'animent !

Casse-Noisette s'apprête à affronter le terrible Roi des Souris pour sauver une princesse victime d'une affreuse malédiction. Marie va alors vivre, aux côtés de son casse-noisette, d'incroyables aventures dans un monde peuplé de créatures féeriques... »

Source :

* https://www.noelchic.fr/blog/18_histoire-casse-noisette-nutcracker-noel.html

Traditionnellement, le casse-noisette est représenté sous la forme d'un **soldat en bois**, équipé d'un mécanisme manuel permettant de casser des noisettes.



14 Se balader au marché de Noël

D'où vient la tradition du marché de Noël ?

D'origine allemande, le premier marché de Noël voit le jour en Alsace au XVI^{ème} siècle : « *marché de Saint-Nicolas* ». On y achète des cadeaux pour les enfants pour la Saint-Nicolas, le saint protecteur des enfants. Puis il devient en 1570 le « *marché de l'enfant Jésus* », soit en alsacien le « *Christkindelsmärik* », avec l'arrivée du protestantisme.

Du XVI^{ème} siècle jusqu'aux années 1990, ces marchés se déroulent dans la région du Nord-est de la France.

Nous connaissons notamment le traditionnel marché de Noël de Strasbourg, réputé pour sa

féerie : chalets illuminés, sapins et décorations de Noël, crèches et santons, objets artisanaux locaux, confiseries, pain d'épices, vin chaud, jouets en bois... La ville toute entière vit au rythme du marché de Noël et de ses multiples animations.

A partir des années « 90 », les marchés de Noël se répandent dans les différentes régions françaises qui l'adaptent petit à petit à leurs propres traditions. Ils sont l'occasion, pour de nombreux artisans, d'exposer leur savoir-faire et de vendre leurs produits, dans une période où le cœur s'ouvre à l'émerveillement.

Au début, les marchés de Noël

ne se faisaient que dans les grandes villes, actuellement ils s'étendent jusque dans nos campagnes afin d'y apporter la magie.

Dans les années 2000, la tradition des marchés de Noël commence même à s'exporter dans le reste du monde, notamment aux Etats-Unis et au Japon.

En savoir plus : <https://www.ljourlactu.com/info-animee/dou-vient-la-tradition-des-marches-de-noel>



Protocole

- Allons nous balader au marché de Noël, en conscience...
- Respirons tranquillement...
- Humons les odeurs, les parfums...
- Apprécions les lumières, les couleurs, la féerie du marché...
- Écoutons les bruits, les chants, les cris de joie des enfants...
- Goûtons les délicieuses gourmandises de Noël...
- Ressentons l'ambiance du marché...
- Intégrons toutes ses sensations grâce à la respiration...

15 Chantons Noël !

Célébrer Noël en musique et en chanson est une tradition qui nous fait du bien.

Chanter c'est bon pour la Santé

Chanter contribuerait à renforcer notre système immunitaire et à améliorer notre état émotionnel. * recherche de l'Institut musical de l'Université de Francfort (2004).

Chanter c'est bon pour le moral

Lorsque nous chantons nos

cordes vocales vibrent et cela peut faire baisser notre taux de cortisol, l'hormone du stress et sécréter l'endorphine, antidépresseur naturel.

Chanter nous redonne confiance

Le chant nous permet d'exprimer et de libérer nos émotions. Et les chants de Noël génèrent en nous une image, un sentiment, un souvenir.

Chanter améliore notre mémoire & notre capacité d'attention

Chanter c'est vibrer.

En chantant Noël, nous vibrons et nous communiquons notre belle énergie, notre joie et notre émerveillement à ceux qui nous écoutent....



16 Si Noël nous était conté...



Du **Chant de Noël** de Charles Dickens (parfois aussi traduit en français sous le titre **Un conte de Noël**), nous connaissons le personnage d'Ebenezer Scrooge, un vieil homme râleur, radin et méchant, qui n'aime pas Noël. Son seul but est de travailler pour s'enrichir.

Mais pendant la nuit de Noël, il va rencontrer trois fantômes qui vont transformer sa vie : le **fantôme de tous les Noëls passés** ; le **fantôme du Noël présent** et enfin le **fantôme des**

Noëls de l'avenir.

Ebenezer Scrooge prend conscience petit à petit de l'homme épouvantable qu'il est devenu.

Aussi, à son réveil, le jour de Noël, il décide de changer d'attitude envers les autres : de partager et d'apporter de la joie.

Conclusion :

Rien ne sert d'amasser de l'argent si nous n'en profitons pas pour vivre, pour nous faire plaisir et en faire profiter les autres !

* Charles Dickens, **Contes de Noël**, Ed. Folio classique, 9 novembre 2012.

En ce mois de décembre, de jolis contes de Noël sont à découvrir ou redécouvrir avec nos enfants, en famille ou pour notre plus grand plaisir.

Prenons une pause pour lire et rêver...



17 Sourions

Le mois de décembre s'ouvre à nous... Ornonz notre visage de notre plus beau sourire !

Sourire rend beau.

« Le sourire est le plus beau maquillage qu'une femme puisse porter. »

Marilyn Monroe

Sourire rajeunit.

Sourire protège notre santé.

« Sourire, trois fois par jour tous les jours, rend inutile tout médicament. »

Proverbe chinois

Sourire booste notre confiance en nous.

Sourire est un message d'accueil & d'ouverture.

Sourire est contagieux et communicatif.

Sourire réchauffe le cœur.

Le Sourire & la Sophrologie

Le sourire peut être utilisé comme geste signal pour activer un état de bien-être.

En travaillant la gestion du

stress, des émotions en retrouvant un état de bien-être, la sophrologie nous permet de retrouver le sourire avec tous les bienfaits naturels qu'il nous apporte.

Protocole

- 1 - Fermons nos yeux, faisons venir à notre conscience une situation, un souvenir ou une personne qui nous fait sourire, qui nous remplit de joie. *Accueillons nos sensations de joie au plus profond de nous.*
- 2 - Chaque matin, prenons le temps de nous faire un sourire dans la glace.
- 3 - Laissons un sourire s'installer sur notre visage maintenant, et en fermant les yeux accueillons les émotions qui naissent.



18 Fixons notre attention au coin du feu...

Cet exercice peut être réalisé devant une cheminée ou avec une bougie, représentant symboliquement le Feu.

Dans cet exercice, le feu nous permet d'apprendre à fixer notre attention.

C'est en travaillant notre attention, que nous

apprenons à vivre le moment présent.

Protocole

1. Prenons une position qui nous permette d'observer attentivement.
2. Concentrons-nous sur la danse des flammes, les couleurs, peut-être les crépitements du feu.
3. Percevons la chaleur dans la paume de nos mains lorsque nous nous en approchons.
4. Essayons de maintenir notre attention sur cette flamme.

Si des pensées viennent, nous laissons passer... Nous les laissons s'estomper comme la fumée de la flamme...

Petit à petit prenons conscience de notre capacité d'attention...



19 Il était une fois une Chaussette...

Pourquoi mettons-nous nos chaussons au pied du sapin ? Pourquoi les Anglais accrochent-ils leurs chaussettes à la cheminée ?

Tradition de l'Est de la France

Afin d'y recevoir nos cadeaux, nous pouvons suspendre nos chaussettes sur le rebord de la cheminée pour Noël ou poser nos chaussons au pied du sapin.

L'origine de cette tradition se trouve dans la légende de Saint Nicolas. Il serait venu en aide à 3 sœurs qui vivaient dans le besoin. En effet, à la fin de leur journée, elles auraient accroché

leurs chaussettes à la cheminée pour les faire sécher. Pendant la nuit, Saint-Nicolas y aurait alors glissé discrètement des pièces d'or, pour leur permettre d'acheter de quoi subsister.

Symbole de déplacement, de mouvement, de changement

La chaussette ou le chausson représente le déplacement, d'un lieu à un autre, la mise en mouvement, ou encore le changement (dans sa vie).

Dans *Le Petit Poucet* ou *Le Chat Botté*, les bottes magiques s'adaptent au pied de celui qui les porte. Les bottes sont d'abord portées par un ogre,

personnage négatif, puis volées par le Petit Poucet, elles lui permettent de parcourir de longues distances à chaque enjambée et de lui offrir de nouvelles opportunités, pour lui et sa famille. Les bottes sont les intermédiaires entre le méchant et le bon, entre le mal et le bien.

Les chaussures permettent également de passer de la pauvreté à la richesse, comme dans *Le Chat Botté* ou dans *Cendrillon*.

* <https://www.lalumieredenoel.com/dou-viennent-les-chaussettes-de-noel/>

* <https://www.mariellebrie.com/histoire-des-chaussettes-de-noel/>



20 Un baiser sous le Gui

Celui qui guérit tout

Chez les celtes et les gaulois, le gui était une plante sacrée. Elle servait à guérir le corps, purifier l'esprit ou encore chasser les mauvais esprits.

Elle permettait d'invoquer les fantômes et de converser avec eux. Lorsque deux ennemis se rencontraient sous du gui, ils devaient observer une trêve jusqu'au lendemain : c'est l'origine du gui placé sur les portes ou au milieu d'une pièce

comme signe de Paix et d'Hospitalité.

Vénéré et rituellement cueilli à la serpe d'or par les Druides, il était coupé au solstice d'hiver, six jours après la nouvelle lune. Il était ensuite distribué aux habitants pour leur souhaiter la nouvelle année, puis accroché dans leurs foyers en guise de bienvenue.

Prosperité et Bon augure

La plante, toujours verte,

symbolise donc la Vigueur et l'Eternité.

S'embrasser sous une branche de gui annonce une bonne année et la prospérité, et si c'est deux amoureux, cela annonce un mariage proche !

Source :

• <https://www.francefleursblog.com/symboles-de-noel-dou-nous-vient-la-tradition-du-houx-et-du-gui/>

• <https://www.lalumieredenoel.com/quel-est-le-sens-du-gui-et-du-houx-a-noel/>



21 Offrir un cadeau

Au-delà de la tradition des cadeaux sous le sapin de Noël, offrir c'est un témoignage de notre affection envers nos êtres chers.

Recevoir

Recevoir un cadeau, c'est savoir que l'autre a pensé à nous, qu'il nous a consacré un peu de son temps et qu'il souhaite nous faire plaisir. C'est un révélateur de la façon dont nous sommes aimés.



Les cadeaux qui nous touchent le plus sont ceux qui nous disent « *J'ai compris qui tu es* », « *Je t'ai regardé, écouté tout le long de l'année* ».

Accepter un cadeau n'est pas non plus anodin. C'est avoir suffisamment d'estime de soi pour s'autoriser à recevoir.

Noël, ce sont les cadeaux que nous recevons mais aussi ceux que nous offrons...

Offrir

• Offrir c'est chercher une

idée, la trouver, l'emballer joliment et la glisser sous le sapin.

- Offrir c'est montrer que nous connaissons la personne et que nous nous soucions d'elle.
- Offrir, c'est une façon de voir l'autre pour ce qu'il est vraiment et de savoir ce qu'il désire.

Faire un présent c'est donner une partie de soi et se dévoiler.

Le secret d'un présent réussi réside donc à la fois dans le ressenti de celui qui le donne, & de celui qui le reçoit.



Astuces

- Certains notent leurs idées sur un carnet pour savoir quoi offrir à qui le jour « J ».
- D'autres achètent de petits présents tout au long de l'année et les mettent de côté pour n'être jamais pris au dépourvu.

Sources

- Fiammetti Roger, *Les angoissés de Noël*, Ed. Poche.
- https://www.huffingtonpost.fr/entry/pour-donner-du-sens-a-vos-cadeaux-de-noel-suivez-ces-5-approches-scientifiques_fr



Se mettre en symbiose avec l'énergie de l'Hiver

Saison du repli par excellence, l'Hiver est la saison la plus éprouvante pour le corps. Le froid, le manque de lumière, les maladies épuisent notre énergie. C'est le moment d'hiberner ou tout du moins nous économiser au maximum.



22 1^{er} Jour d'Hiver...

Peu à peu le froid s'installe et fige nos paysages. Certains animaux hibernent. La sève des arbres est redescendue dans les racines. L'énergie de la nature est au plus bas.

La médecine traditionnelle chinoise considère le Rein énergétique comme le « pilier de notre santé » et « **notre réserve d'Eau** ». Il est la « batterie » de notre organisme. Il est important pour notre équilibre général.

Quand nous sommes jeunes, nos Reins énergétiques sont « **solides** » et nous sommes presque infatigables.

Mais avec le temps et selon notre hygiène de vie, notre Rein énergétique fatigue et a de plus en plus de mal à maintenir l'équilibre général du corps.

L'Hiver est la saison où nous refaisons le « **plein** » de nos Reins énergétiques.

c'est le moment de **lever le pied**, de se reposer d'avantage voire même de dormir plus.

L'hiver c'est le moment de rechercher le calme mental. C'est la saison de l'introspection, des bilans. Il s'agit de faire le point

Élément : EAU

- Organe : rein
- Viscère associé : vessie
- Organe extérieur : l'os (la moelle), les cheveux
- Orifice externe : l'oreille
- Organe des sens : l'ouïe
- Fonction : système
- Saison : l'hiver
- Climat : froid
- Couleur : noir, bleu profond
- Saveur : salé
- Émotion : peur

sur nos objectifs et nos aspirations pour la nouvelle année à venir.

Sources :

- * Lauding I., **Les cinq saisons de l'énergie**, Éd. Déslris
- * Requena Y., **Le guide du Bien-être selon la Médecine Chinoise**, Ed. Guy Trédaniel
- * Dr Eyssalet J-M., **La Médecine Chinoise, santé, forme et diététique**, Ed. Odile Jacob

Jusqu'au siècle dernier, à la veille de Noël, une bûche était placée dans la cheminée. Pièce de chêne ou d'arbre fruitier, selon qu'il s'agissait de s'attirer « Robustesse » ou « Fertilité », elle devait se consumer lentement.

Cet usage de la bûche a inspiré un dessert. On la dit, inventée à Paris en 1879, mais on lui prête aussi des origines lyonnaises. Elle s'est imposée en quelques décennies dans tout l'Hexagone, aux dépens de spécialités régionales.

23 La bûche de Noël

Pour 4 personnes — 55 minutes

- Préparation : 30 min
- Cuisson : 25 min

A faire la veille

Ingrédients :

- Pour la pâte**
- Œuf : 4
 - Sucre : 140 g
 - Farine : 100 g
 - Levure : 11 g
 - Sucre vanillé : 1 sachet

Pour la crème au beurre au chocolat

- Beurre : 200 g
- Chocolat : 250 g

Préparation :

1. Séparons les **blancs des jaunes d'œufs**.
2. Fouettons les **jaunes d'œuf** avec le **sucre**, le **sucre vanillé** et 3 cuillères à soupe d'eau tiède, pour faire mousser.
3. Ajoutons peu à peu, la **farine** et la **levure**.
4. Montons les **blancs d'œuf en neige** puis nous les incorporons délicatement au mélange précédent.
5. Préchauffons le four à 180°C (thermostat 6).
6. Étalons la pâte dans un

moule long et plat recouvert d'un papier cuisson sur 1 cm d'épaisseur.

7. Enfournons pour 10 à 15 minutes de cuisson, le biscuit doit être légèrement doré.

8. À la sortie du four, poser sur le biscuit un torchon propre humide puis le démouler dessus et rouler. Laisser refroidir.

9. Brisons en morceaux le **chocolat** et le faire fondre au bain-marie.

10. Lorsqu'il est fondu, ajoutons **beurre mou** et mélanger.

11. Déroulons le gâteau et y étaler les 2/3 du chocolat.

12. Roulons ensuite à nouveau le biscuit sur lui-même.

13. Recouvrons le biscuit du reste de chocolat puis, à l'aide d'une fourchette, strier le dessus.

14. Nous la plaçons enfin au réfrigérateur, 24h.

Source

- * https://www.marmiton.org/recettes/recette_buche-de-noel-facile_18219.aspx

Pour la crème au beurre à la vanille :

- Sucre : 100 g
- Eau : 20 g
- Extrait de vanille : 4 g
- Beurre : 125 g
- Œuf : 1
- Jaune d'œuf : 1

Préparation

1. Fouettons le beurre dans le bol d'un batteur pendant 3 secondes.
2. Fouettons l'œuf entier et le jaune dans un pichet.
3. Versons l'eau et le sucre dans une casserole puis portons à ébullition et laissons cuire pendant 4 minutes.
4. Versons le sucre cuit sur les œufs et battons au fouet électrique jusqu'à ce que le mélange triple de volume.
5. Versons en filet sur le beurre en battant lentement..
6. Ajoutons l'extrait de vanille et fouettons encore quelques minutes (15 minutes environ).
7. Étalons la crème au beurre sur la génoise et roulons-la délicatement en la serrant bien.
8. Entourons de cellophane la bûche, puis la mettre dans le frigo pendant 1h.
9. Préparons **une seconde crème** au beurre, pour recouvrir la bûche.
10. Passons les dents d'une fourchette dans le sens de la longueur pour faire des petites stries et laissons reposer au frais.





Les Santons sont des petites figurines en terre peinte apparues au XVIII^{ème} siècle chez un artisan de la Provence.

En 1798, Louis Lagnel réalise des moules en plâtre pour les fabriquer. Les vrais santons de Provence sont faits en argile rouge.



24 La crèche

La fête de Noël constitue en premier lieu une **célébration de la Vie, de l'Innocence, de la Famille et de l'Ouverture** sur le monde et vers l'autre.

La crèche qui célèbre la naissance de l'enfant Jésus représente ces valeurs.

Et lorsque nous nous réunissons en famille pour fêter Noël, en accordant une place particulière aux enfants et en ouvrant notre maison à autrui, cela participe à l'Esprit de Noël.

Mettons en place notre crèche

Il est possible d'installer la crèche dès le 1^{er} dimanche de l'Avent ou encore le 6 décembre, à la St-Nicolas.

Nous commençons par placer Joseph et Marie dans l'étable, avec l'âne et le bœuf. Puis l'enfant Jésus viendra les rejoindre dans la nuit du 24 au 25 décembre. Ensuite, les Rois mages feront leur apparition, avançant progressivement jusqu'à l'étable.

Le 6 janvier, jour de l'Épiphanie, les Rois mages seront enfin arrivés auprès de l'enfant Jésus.

Beaucoup d'autres personnages peuvent également figurer dans notre crèche, comme les bergers, l'ange Gabriel par exemple.

La crèche avec ses santons de Provence est une représentation de tous les métiers et habitants du village : le meunier, le boulanger, le bûcheron, le laboureur...

En savoir plus :

<https://www.pommedapi.com/parents/cahier-parents/la-creche-de-noel-tradition-culturelle-ou-symbole-chretien>
<https://teteamodeler.ouest-france.fr/culture/fetes/creche-noel.asp>

Symbole de la famille qui se perpétue

Symbole du renouveau de la vie...

Promesse d'une promesse d'une nouvelle ère,

Symbole d'amour et de réunion

25 De ma Famille... à ma « Tribu »

Noël est un moment qui réaffirme notre appartenance à la Famille.

Pour beaucoup, cela signifie retrouver ses grands-parents, ses parents, frères, sœurs, tantes...

Et le temps d'un soir, nous redevons l'enfant de nos parents, le fils ou la fille préféré/e, la sœur rivale, celle qui a réussi (ou pas), la divorcée... A la joie d'être ensemble se mêle la difficulté à rester soi-même.

Par ailleurs, la recombinaison des familles, les bouleversements de la société, l'éclatement géographique et même la solitude redessinent les contours de la Famille, ouvrant le champ des possibles.

Plus éclatées géographiquement, les familles décomposées,

recomposées, « monoparentales »... doivent, si elles veulent se réunir, assouplir leurs comportements, et adapter leurs relations.

Ainsi, ce qui aurait pu fragiliser les liens familiaux (les naissances hors mariage, les divorces...) a d'ailleurs en partie contribué à un renouveau de l'institution.

La famille d'aujourd'hui se caractérise par une ouverture d'esprit et de la créativité, qui se manifeste particulièrement à Noël.

Elle dépasse le cadre restreint des liens du sang pour s'étendre à ceux du cœur.

Au fil des rencontres, nous construisons notre Famille de cœur, notre « Tribu » et Noël est un moment



Les souvenirs sont nos balises, nos **réservoirs à bonheur**.

pour se retrouver et se créer de nouveaux souvenirs.

Source

* <https://www.linfo.re/magazine/bien-etre/vivez-la-magie-de-noel-en-famille>
 * <https://www.femmeactuelle.fr/sante/psycho/importance-fetes-de-famille-205582718>





41 avenue du Coustou
31650 Saint-Orens de
Gameville



07 81 87 97 15



kaluxia31@gmail.com



: <https://www.kaluxia-sophrologie.fr>



Kaluxia

Activité exercée en portage entrepreneurial chez TIPI Portage
BNPSI Portage Entrepreneurial—Siret : 480 126 838 00023

Les prestations et tarifs

Séances individuelles en Sophrologie ou Shiatsu

L'accompagnement est personnalisé.

Le premier rendez-vous est un échange d'une heure qui permet de connaître votre problématique et vos objectifs. Je vous propose un protocole qui évoluera au fur et à mesure des séances.

Rendez vous : au cabinet ou à distance

Tarifs : 50€ la séance d'une heure ou 35€ enfants, étudiants et demandeurs d'emploi.

Séances collectives en Sophrologie (maximum 3 personnes au cabinet, dans le respect des mesures sanitaires)

En groupe, nous sommes davantage dans une optique de bien être et de détente.

C'est la forme idéale pour gérer le stress au quotidien. Les participants sont là pour se détendre sans chercher à traiter une problématique particulière.

Rendez vous : au cabinet ou à distance

Tarifs : 20€ la séance.

Le protocole de 5 séances sera payable à l'avance.

Créez votre groupe, entre amis, entre collègues de travail...

Les séances individuelles et collectives sont réalisées dans le respect des gestes barrière, de la distanciation sociale et du « passe sanitaire ».



Offrez une Séance Zen pour Noël...