



## **Retrouver des lumières en novembre**

**Le mois de novembre nous engloutit souvent dans l'obscurité et le froid. Face à une telle atmosphère, comment garder le moral et quelles sont mes ressources dans la foi ? Une diacre et une pasteure de La Broye donnent des pistes.**

### **Stimuler ses sens**

« En novembre, lorsque le temps revêt ses atours cotonneux qui nous enferment, j'investis l'intérieur de ma maison. Mon chez moi devient une grotte douillette où je cherche des petites lumières artificielles, mais néanmoins réconfortantes. J'allume des bougies colorées, je mets des dahlias roses et rouges dans un vase ou des lanternes japonaises d'un orange vif. Je stimule mes sens ! Dans les pays scandinaves, qui vivent des nuits plus longues que chez nous, ils ont développé un art de vivre du nom d'hygge. Cela consiste à se ménager des moments de douceurs et de bienveillance. Aménager son intérieur ou ses activités de façon colorée et joyeuse, puisqu'au dehors c'est le gris qui domine. » Joëlle Pasche

### **Rechercher la joie**

« En novembre, le brouillard envahit tout. L'humidité s'infiltré et je sais que mon moral va baisser. Pour lutter contre la grisaille, je prépare la résistance avec de la musique et des couleurs. Je me construis un petit cocon où Chopin a toute sa place pour la tendresse et Gershwin pour le swing. Je stimule ma créativité en écrivant un peu de poésie ou en reprenant mes crayons et des couleurs. Je ne néglige pas non plus ces balades au milieu des feuilles d'automne qui font tant plaisir. J'essaie d'ajouter des moments de joie là où il y a risque d'en manquer. J'en fait des provisions comme un écureuil... mais est-ce bien suffisant ? » Estelle Pastoris

### **La prière face au vide**

« Hors des recherches de réconfort ou de musique, il reste toujours ces moments où le cœur est triste, en proie à la déprime ou au manque. Comme s'il y avait là une porte ouverte à tous les vents et que tous les brouillards pouvaient y entrer... mais ce vide ne serait-il pas un espace libre pour autre chose ?

De même que j'aménage un cocon douillet dans mon logis, j'aménage alors aussi un espace de prière. Cet espace peut être un temps délimité dans la journée ou un endroit concret, dans ma chambre, avec une Bible ouverte et des bougies. En tout cas, l'invitation est faite ! Une invitation pour Dieu à pousser la porte ouverte, à combler mon vide et peut-être à me donner de voir le monde qui m'entoure avec un autre regard. » Estelle Pastoris

### **Trouver un récit qui me réchauffe le cœur**

« Dans la Bible, le cadre spatial ne ressemble pas vraiment à notre Broye et son brouillard ! Alors si je devais trouver un récit qui me réchauffe et allume des lumières en moi, c'est le récit de la Genèse ! Me rappeler que Dieu a créé des êtres humains

à sa ressemblance, dans une optique d'amour et de relation, m'illumine de joie. Remonter à la source représente pour moi comme un bain réconfortant, une sorte de spa spirituel ! Cela me redonne de l'élan pour aller vers les autres. Pour ne pas m'isoler dans mon cocon moelleux, mais mettre en pratique ce que Dieu nous a insufflé dès le départ : être des personnes de relations et de liens. » Joëlle Pasche

*Article paraissant en Une du journal Réformés, édition novembre 2024, page 29*