

C'est décidé, à Noël, pas d'objets chers et encombrants. A mes proches, à ceux que j'aime, je fais un cadeau qui ne s'achète pas : du temps.

PAR NATHALIE CHAHINE

NOËL : CETTE ANNÉE, J'OFFRE... DIFFÉREMMENT!

J'adore Noël. Mais cette fête est vraiment gâchée par l'excès de cadeaux. L'an dernier, il y avait un mur de paquets ! Nous avons mis trois heures à les ouvrir, dans une espèce de fébrilité finalement désagréable. Trop c'est trop ! » Vous avez l'impression de vous entendre ? C'est que ce cri du cœur trahit un ras-le-bol qui se généralise. Pour le psychosociologue Jacques Salomé : « Cette aspiration actuelle, relativement nouvelle, reflète une saturation de la pression consumériste que nous subissons. Nous sommes envahis d'objets, que nous ne voyons plus, qui nous encombrent et nous étouffent. Et nous portons un regard plus critique sur l'origine des objets, le gaspillage d'énergie et de matières premières qu'ils ont occasionné. Enfin, le besoin de donner de soi-même, pour pallier peut-être l'individualisme ambiant, est de plus en plus fort. » « En France, les mentalités ont vraiment commencé à bouger en 2005, lorsque l'Ademe a lancé sa campagne Réduisons vite nos déchets, ça déborde, pour inciter les consommateurs à adopter un comportement plus

éco-responsable », analyse un des responsables de Graines de changement, une association spécialisée dans le développement durable. Au même moment, trois autres associations – Agir pour l'environnement, les Amis du vent et le Centre national d'information indépendante sur les déchets (CRRID) – se sont associées pour lancer une campagne de promotion du recyclage des piles, autour d'une idée clef : les objets fonctionnant à piles sont légion et, Noël, avec son cortège de cadeaux nomades, va encore en augmenter la diffusion toxique. D'où l'importance de les récupérer afin qu'elles soient recyclées ou détruites correctement. Autant d'initiatives qui révèlent un engagement de plus en plus important de la part des « consommateurs » que nous sommes devenus. Seulement voilà, comment trouver le cadeau qui a du sens, qui fait vraiment plaisir et qui respecte l'environnement tout en faisant en sorte que Noël reste festif et gai ? ■





5 IDÉES POUR UNE AUTRE FÊTE



DONNER DU TEMPS

Pourquoi C'est ce que réclament majoritairement les enfants, ou nos parents quand nous sommes proches d'eux. « Le cadeau de notre temps, de notre présence et mais aussi de notre chaleur, de notre enthousiasme ou de nos passions apportent à celui qui le reçoit une vibration énergétique, une qualité de partage qui va s'inscrire dans la mémoire des souvenirs forts, souligne Jacques Salomé. Mes enfants se souviennent encore aujourd'hui (vingt ou trente ans plus tard) des moments que je leur offrais individuellement, rien qu'à eux ! »

A faire A un enfant que vous voyez peu le reste de l'année, annoncez votre intention en disant par exemple « des objets tu vas en recevoir beaucoup du reste de la famille, moi j'ai plutôt envie que l'on en profite pour nous retrouver », et faites-lui découvrir un pan de votre univers en lui offrant une sortie spéciale et originale. Quelques exemples de passions aisément partagées : la visite du parc des volcans d'Auvergne de Vulcania (www.vulcania.com), un vol en

montgolfière, une place au prochain spectacle de danse de Philippe Decoufflé, etc. A vos parents, dites que vous voudriez surtout partager un bon moment avec eux et demandez-leur ce qui leur ferait vraiment plaisir : un week-end en thalasso (www.thalasso-line.com), un cours de sushi (50€ le cours de 4 heures au restaurant Zen de Paris, www.wasabi.fr), une sortie nature étonnante (programme et réservation dans toute la France sur www.natureetdecouvertes.com). Plutôt que le dernier Smartphone (source d'isolement dans le couple), proposez à votre conjoint de prendre le temps d'un week-end pour... lui faire une belle surprise ! Et à votre grand-mère, proposez de lui lire son livre préféré : dix fois mieux qu'un livre audio !



RECRÉER LA MAGIE DE NOËL

Pourquoi Les fêtes de Noël sont un moment paradoxal. On peut parcourir des centaines de kilomètres pour se retrouver, et tout gâcher avec une phrase malheureuse ou un reproche. Pour éviter les grincements de dents, écoutez le conseil du coach Michael Simperl, auteur de *Moins c'est mieux !* (éditions Leduc. S) : « Nous sommes prisonniers de nos attentes excessives. Noël peut être un moment très agréable à condition d'être davantage dans la réalité. »

A faire Réappropriiez-vous vos racines et vos traditions : cuisiner une oie farcie ou une carpe si l'on vient

Le saviez-vous ?

➤ Plus de 60% des personnes souhaitent revendre une partie de leurs cadeaux sur eBay ou Price Minister le lendemain de Noël.

➤ Européens et Américains dépensent en moyenne 725€ à Noël, dont 320€ consacrés aux cadeaux. Par comparaison, le revenu annuel moyen d'un Vietnamien est de 493€ !

➤ 90% des Français sont d'accord (et 56% tout à fait d'accord)

avec l'idée que Noël est devenu une fête trop commerciale.

➤ Les enfants reçoivent en moyenne 7 cadeaux pour une valeur totale de 100€.

➤ En 2005, environ la moitié des Européens faisait attention à l'origine des produits offerts, et disait prendre en compte la dimension éthique et écologique des achats.

(Source : Ademe/Graines de changement).

d'Allemagne, fleurir sa table d'ellébores, des fleurs porte-bonheur en Grèce (pour en savoir plus sur les traditions de Noël dans le monde, rendez-vous sur www.petitmonde.com ou www.radiovm.com/information/rites-de-noel.aspx). Même si ce n'est pas une habitude, décider d'aller à la messe pour voir la plus belle église de la ville toute illuminée et écouter des chants de Noël en famille.



OFFRIR UN CADEAU UTILE ET DURABLE

Pourquoi En dix ans, le nombre des « alter-consommateurs » (attentifs à la qualité, bio entre autres, des produits et à l'éthique de la production) est passé de 4% de la population à 25%, alors que celui des « hyper-consommateurs » a chuté de 18% à 8%. Nous ne voulons plus acheter n'importe quoi : les jouets qui se cassent dans les jours qui suivent, les cadeaux bon marché *made in China*, les objets de consommation coûteux qui génèrent des déchets. Moins gaspiller est une préoccupation de premier plan, encore plus cruciale à Noël.

A faire Eviter les emplettes de dernière minute, exécutées à la hâte et sans plaisir. Vous et vos proches valez mieux que cela ! Dès maintenant, faites une liste des personnes à ●●●

●●● qui vous souhaitez donner un cadeau, et demandez-vous ce qui serait vraiment bon de leur offrir : quel objet durable, dans quelle boutique ? Les réalisations artisanales, à base de matériaux naturels, les circuits d'approvisionnements éthiques (comme les produits cosmétiques siglés Eco-cert, ou la très belle vaisselle en bambou Ekobo, par exemple) offrent un large choix. Faites vos courses sur Internet, où de nombreuses enseignes éthiques vendent en ligne. Vous pourrez aussi faire plaisir aux collectionneurs en achetant sur eBay. Pour les jouets des enfants, pensez plutôt aux jouets en bois, plus écolo que ceux en métal ou en plastique. Privilégiez surtout les cadeaux dématérialisés qui offrent des moments à vivre et génèrent des souvenirs : spectacles, abonnements, week-ends en France, bons restos, etc. En panne d'inspiration ? Optez pour une denrée alimentaire un peu précieuse et inhabituelle, en suivant votre intuition : un très bon vin bio, des confitures originales... qui ont aussi le mérite de soutenir des emplois locaux !

4 CRÉER SON CADEAU

Pourquoi Rien de plus gratifiant que de fabriquer un cadeau de ses propres mains. On y exprime sa créativité et son goût du beau. La préparation, qui s'étale sur plusieurs week-ends précédant la fête, constitue un vrai rituel. Et même pour les novices, il existe de nombreuses solutions pour réaliser soi-même des objets parfois vendus cher dans le commerce. Pour celui qui reçoit, l'objet gagne en densité grâce au temps qu'il a demandé, et à l'attention qu'il témoigne. C'est le nec plus ultra du cadeau personnalisé.

A faire « Etant enfant, nous avions peu d'argent et nous fabriquions beaucoup les cadeaux : poteries, poupées de chiffons, mouchoirs brodés, écharpes tricotées. Les enfants aussi faisaient ainsi des petits objets », se souvient avec nostalgie l'écrivain Marie de Hennezel. Pour vous y mettre,



ELIZABETH LAVILLE

Fondatrice d'Utopies, une agence de conseil en développement durable, elle explique comment limiter la déferlante de cadeaux.

ÉVITER LES EXCÈS...

« A titre personnel, la montagne de cadeaux et de consommation au moment de Noël me gêne beaucoup. Dans mon entourage, nous essayons le plus possible d'offrir des cadeaux dématérialisés. Par exemple, j'ai reçu l'an dernier un cours de photo. Une autre fois, c'était un massage dans un beau spa parisien, le genre d'endroit où je n'aurais pas pensé aller. Nous avons offert à mes parents un week-end à Cabourg. Je crois qu'on se souvient davantage des moments passés grâce à ce type de cadeaux que des objets qu'on peut recevoir. Pour les enfants, c'est plus

difficile. J'ai une petite fille de 3 ans, et il n'est pas question de lui offrir un abonnement à une salle de spectacle ! Mais nous essayons de limiter le nombre de cadeaux. L'an dernier, nous lui avons offert un vélo et deux ou trois livres que j'aurais de toute façon achetés. Pour le repas, on évite les excès en agissant avec un peu de conscience, en achetant des produits de saison, ou issus d'une filière écocertifiée. Par exemple, du saumon bio d'élevage pour ne pas contribuer au pillage des océans, ou des fruits et légumes de saison comme le potimarron ou les châtaignes. » ■

commencez par des kits. Il en existe des tout simples pour les enfants : bougies en gel à colorer (www.affairesoimeme.com), bagues en perles (<http://loletjeb.free.fr>), etc. Si vous avez l'habitude de bricoler, rendez-vous dans un magasin de loisirs créatifs. Vous y trouverez des tas d'idées de réalisation (www.benita-locala.com). Et n'oubliez pas le tricot, super tendance (des milliers de patrons en

ligne sur www.phildar.fr). Mettez aussi sur l'emballage, qui peut devenir une vraie œuvre d'art ! Un large choix est proposé, comme le papier kraft décoré de motifs dorés, ou le papier de soie peint de fleurs japonaises (à partir de 1,70€ la feuille, www.affairesoimeme.com). Et glanez plein d'idées dans le guide *Paquets cadeaux en toutes occasions* (éditions Didier Carpentier, 6,60€). Si vous n'avez ●●●

●●● pas Internet, pensez à l'excellent catalogue de vente par correspondance Panduro* (5€), bourré de produits créatifs et originaux.



S'INVESTIR DANS UNE ASSOCIATION

Pourquoi « Au moment de Noël, la solitude des personnes âgées, malades ou qui n'ont pas de parents peut être très douloureuse. Cette fête du partage est aussi celle de la solidarité, qui ne se limite pas à sa famille », estime Marie de Hennezel, qui a longtemps accueilli à Noël des personnes souffrant du sida (elle est présidente de l'association Bernard Dutant - Sida et ressourcement). Sortir de ses préoccupations personnelles pour se tourner vers d'autres permet de relativiser ses propres soucis, et d'offrir un vrai cadeau à quelqu'un qui n'en reçoit pas forcément.

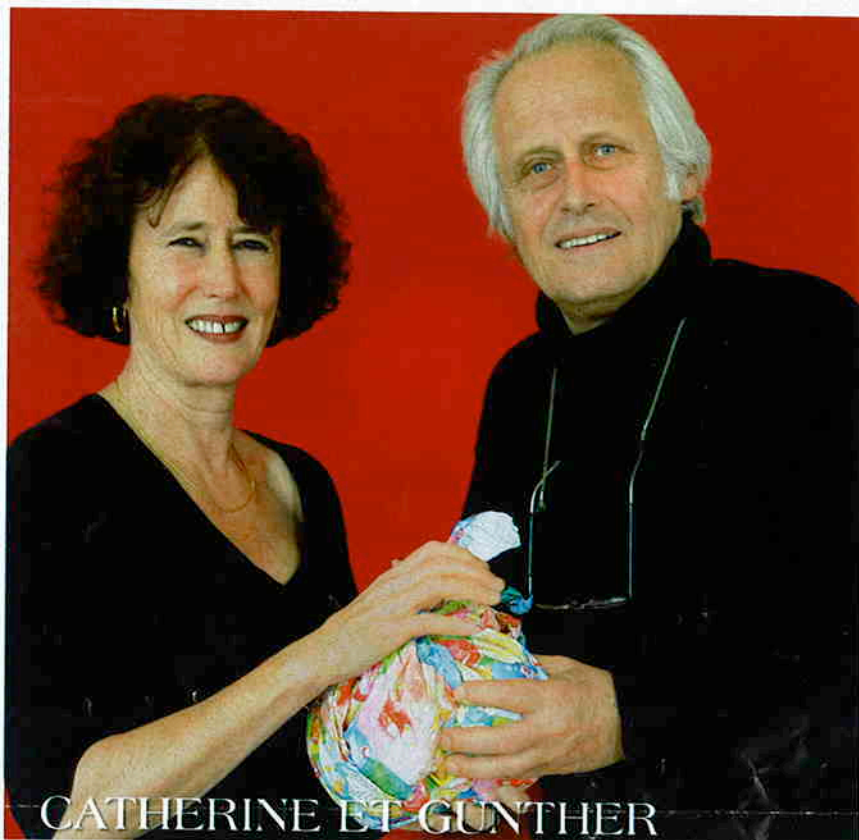
A faire Inviter une personne qui se retrouve seule le soir de Noël parmi vos amis ou vos voisins. Contacter les associations caritatives qui ont des antennes près de chez vous : les Petits Frères des pauvres, les Restos du cœur, le Secours populaire ont toujours besoin de bras pour distribuer des repas le soir de Noël. Rendez-vous dans votre mairie pour connaître les associations locales. Pensez aussi aux mamans séparées dont les enfants passent Noël chez leur papa, et entrez en contact avec elles via un forum (sur www.femmeactuelle.fr). Le temps vous manque ? Il reste la solution d'acheter vos cartes de vœux à l'Unicef ou Médecins du monde. ■

* Pour commander le catalogue Panduro : 0 820 000 224.

POUR EN SAVOIR PLUS

www.mescoursespourlaplanete.com, un site passionnant où aller glaner des tas d'idées pour passer les fêtes de Noël en consommant mieux.

Aimer, c'est plus que vivre, de Jacques Salomé, éditions Guy Trédaniel, pour réfléchir sur l'importance du lien et redonner un sens à la fête.



CATHERINE ET GUNTHER

Photos Jump. Lorenzo Virgili pour Prima.

Grands-parents, ils mélangent rituels français et autrichiens.

RECRÉER LA MAGIE DE LA TRADITION...

« Nous adorons Noël, sans doute parce que ça nous rappelle notre enfance et plein de bons souvenirs. Ce que nous préférons, c'est le dîner tous ensemble et ses préparatifs. Les cadeaux comptent moins. Comme Gunther est d'origine autrichienne, nous nous inspirons du rituel viennois. Cela commence le 5 décembre, le jour de la Saint-Nicolas. La tradition veut que saint Nicolas, déguisé, fasse le tour des maisons et demande aux enfants s'ils ont été sages. Sinon, Krampus (le Père fouettard) les pourchasse de son fouet pour les emmener en enfer ! Les enfants adorent ce rituel. C'est l'occasion de se réunir pour manger la salade du diable, à base de harengs et de betteraves rouges. Les petits-enfants reçoivent à cette occasion un sac spécialement conçu pour cela, avec

des fruits secs dedans. Le jour de Noël se passe chez nous. C'est une journée merveilleuse, qui tourne autour du repas et de la préparation du sapin avec de vraies bougies, s'il vous plaît ! On écoute *Stille Nacht (Douce Nuit)*, on ouvre les cadeaux. Voilà des années que nous tentons d'en faire moins, surtout entre adultes. Nous achetons les cadeaux longtemps à l'avance, jamais à la dernière minute dans les magasins : un cadeau réussi doit être mûri. Pour les petits-enfants, c'est toujours l'abondance. Chacun reçoit le cadeau qu'il a souhaité, et une surprise en plus. Cette surprise nous occupe beaucoup, car la choisir est délicat. J'ai tendance à choisir en fonction de ce que j'aimerais recevoir ! Gunther, lui, choisit la voie la plus difficile : essayer de se mettre à la place de l'autre... » ■