Novembre: un mois gris, mais plein d'idées lumineuses!

Il est 17h. La pluie fine tombe, ton sac pèse une tonne et la nuit est déjà là. Bienvenue en novembre! Mais si ce mois qu'on redoute autant cachait aussi des trésors insoupçonnés?

Avant de chercher les bons côtés de cette période de l'année, soyons honnêtes: septembre et octobre passent super vite et novembre, pour bon nombre d'entre nous, c'est souvent un peu la galère. Eh bien oui, car entre accumulation de devoirs, contrôles, météo plutôt maussade, les journées qui raccourcissent, certains ressentent plus de fatigue, de tristesse ou ont moins d'énergie. C'est ce qu'on appelle la dépression saisonnière. En gros, le manque de lumière perturbe notre corps: notre sommeil, notre motivation, tout peut en prendre un coup. Heureusement, il existe des solutions comme la luminothérapie ou, tout simplement, essayer de passer plus de temps dehors dès qu'il y a un rayon de soleil.

On connaît tous cette sensation. Mais si on regarde de plus près, novembre ne se résume pas qu'à la pluie et aux contrôles… Promis, on essaie cette fois. Alors, prêts à voir ce mois autrement? Surtout parce qu'en fait, derrière la grisaille, il y a aussi de petits plaisirs bien réels.

Quand on arrive en novembre, on entre dans une vraie transition: il fait plus froid, les journées deviennent plus courtes et la nature se prépare à l'hiver. Faire des promenades dans les sous-bois, même lorsque le vent est un peu frais, c' est

© 2025 Rizzoli Education

régénérant pour notre corps mais aussi pour notre esprit: couleurs automnales, air pur, rien de mieux pour réduire le stress, apaiser notre humeur et booster notre énergie! Le bruit des feuilles qui craquent sous nos pieds, les rayons de soleil qui percent les nuages et donnent une touche poétique au paysage, le parfum de la mousse aux notes boisées et vertes… Voilà de quoi stimuler notre célèbre neurotransmetteur, la sérotonine…

C'est aussi le moment des plats de saison bien réconfortants et l'occasion de découvrir leurs versions plus créatives: soupes (Velouté de potiron au lait de coco – Crème de panais et pommes au romarin – Velouté de carottes et gingembre 7 Soupes d'Automne Réconfortantes à Essayer Absolument), raclettes (végétarienne, au bleu, au poulet, à la provençale ou encore la version originale de la mer 10 recettes de raclettes originales), sans oublier les légumes et fruits d'automne comme les pommes, les raisins, les poires, les choux ou les carottes. Ces aliments riches en fibres et en antioxydants, nous aident à rester en forme et à préparer notre corps pour l'hiver. Alors n'hésitons pas à en redemander!

Journées plus courtes, avons-nous dit… cela signifie par conséquent que les soirées sont plus longues! C'est le mois parfait pour cocooner, se mettre sous un plaid bien douillet, passer des moments cosy entre copains ou avec sa famille. De plus, avec le passage à l'horaire d'hiver, en reculant d'une heure, nous gagnons forcément une heure de sommeil. Novembre invite à ralentir. Les Danois appellent ça le Hygge: une ambiance chill et chaleureuse qui fait du bien au moral. Toutes les infos se trouvent ici: Hygge, comment créer une ambiance propice et se mettre au bonheur à la danoise… Ça redonne le sourire et vous pouvez même en profiter pour vous reconnecter avec vous-même! Les amateurs de yoga vous le diront, l'énergie du mois de novembre est celle de l'enracinement. À la Sainte-Catherine «tout bois prend racine», nous promet le fameux dicton: le 25 novembre serait en effet le moment idéal pour la plantation. Symboliquement, novembre est donc perçu comme le moment propice pour s'ancrer dans la vie: retrouver la connexion au moment présent, à travers son corps et son esprit, se débarrasser du superflu… C'est le moment idéal pour faire le tri dans nos placards, nos tiroirs et dans notre tête. Excellent pour requinquer notre satisfaction personnelle.

Mais ne vous méprenez pas, novembre, ce n'est pas seulement personnel: c'est aussi un mois où beaucoup de choses bougent autour de nous. On vous l' accorde, novembre peut parfois donner une impression de solitude. Mais c'est justement l'occasion de rester connectés: participer à des activités locales, voir ses amis, s'impliquer dans des projets. Quand on lève la tête, on se rend compte que novembre est aussi un mois plein d'initiatives collectives: le mois de l'ESS, l'économie sociale et solidaire Accueil | Mois de l'ESS – https://youtu.be/PHQd8Hd0ORY?si=85bK9FhADodOx8mX, la semaine de la solidarité internationale, (devenu le Festisol, le Festival des Solidarités) qui se déroulera du 14 au 30 novembre en France et dans de nombreux pays comme le Bénin, le Cameroun ou encore le Sénégal Présentation – Festival des Solidarités, mais aussi le mois sans tabac, un défi collectif pour encourager les fumeurs à arrêter de fumer Site Mois Sans Tabac | participez au grand défi de l'arrêt du tabac, la Journée contre le harcèlement scolaire et rappel du plan de prévention Dispositif Phare, là le 6 novembre, on est tous concernés Phare: un dispositif de lutte contre le harcèlement à l'école | Ministère de l'Education Nationale, de l'Enseignement supérieur et de la Recherche et puis rappelons-le, la Journée internationale du 25 novembre contre les violences faites aux femmes Journée internationale pour l'élimination de la violence à l'égard des femmes | Nations Unies.

En fin de compte, novembre, c'est à la fois un mois de défis et d'occasions. Il peut sembler gris, mais c'est aussi le moment de se ressourcer, de profiter de la nature, de bien manger, de se rapprocher des autres et de prendre soin de soi… D'accord, d'accord, on l'admet, il y a du positif. Mais, au final, comment faire pour mieux vivre ce mois au quotidien? Il est inspirant, certes, nous l'avons compris, mais dans la pratique, comment créer notre petit bouclier perso contre la grisaille?

«Ah, si on pouvait construire un kit de survie», vous diront certains… Une sorte de boîte à outils à ressortir quand notre moral descend… Et bien ce n'est pas une demande impossible, on vous donne quelques pistes: commencez par créer une playlist qui vous booste, essayez de vous aménager un planning simple et clair et de vous assurer quelques pauses-détente et moments créatifs, identifiez votre ami ressource, celui dont la simple présence vous apaise, celui dont les blagues sont le meilleur antidote lorsque vous avez le cafard et surtout profitez des petits plaisirs du quotidien: délester votre univers du superflu accumulé (autour de vous et en vous) sera le meilleur moyen de faire de la place à des idées ressourçantes qui illumineront votre quotidien tel un rayon de soleil inattendu dans une forêt mordorée balayée par un petit air frais.

© 2025 Rizzoli Education