

Paola Merrill

GUIDE PRATIQUE POUR DEVENIR

# *la fée du cottage*

Ralentir et faire  
entrer le romantisme  
de la nature  
dans sa vie

Traduit de l'anglais par Roxane Le Nôtre

JouVence

**Dans la même collection aux Éditions Jouvence :**

*Secrets de beauté naturelle*, Sabrina Romeo-Dussart

*Boissons santé au fil des saisons*, Sabrina Romeo-Dussart

*Viens, on s'émerveille !*, Delphine Lauprêtre

*Explore-toi*, Elena Brower

*Se reconnecter aux saisons*, Sabrina Romeo-Dussart

*Restaure ton corps*, Julien Levy

**ÉDITIONS JOUVENCE**

Route de Florissant, 97 – 1206 Genève – Suisse

Site Internet : [www.editions-jouvence.com](http://www.editions-jouvence.com)

E-mail : [info@editions-jouvence.com](mailto:info@editions-jouvence.com)

**Catalogue gratuit sur simple demande.**

Titre original :

*The Cottage Fairy Companion: A Cottagecore Guide to Slow Living, Connecting to Nature, and Becoming Enchanted Again*

Copyright © 2022 by Paola Merrill. Published by Yellow Pear Press, a division of Mango Publishing Group, Inc.

© Éditions Jouvence, 2025, pour la version française

ISBN : 978-2-88953-961-1

Traduit de l'anglais par Roxane Le Nôtre

Couverture : Charlotte Thomas

Image de couverture : AdobeStock : © Ирина Санжаровская

Maquette : Charlotte Thomas

Mise en page intérieure : Frank Pitel

Photographies (portrait autrice et intérieurs) : Paola Merrill

*Je dédie ce livre à tous ceux  
qui m'ont apporté leur soutien  
au cours de cette aventure,  
que ce soit en face-à-face ou en ligne.  
Je vous remercie infiniment.  
Je le dédie également  
à cette vallée qui m'a accueillie,  
et où tout a commencé.*



# Sommaire

*Introduction – Quelques mots me concernant* ..... 9

## Printemps

Un début en douceur .....	19
De la graine à la fleur : méditation sur la vie en pleine conscience .....	22
<i>Questions à se poser pendant la croissance de votre fleur</i> .....	29
Utiliser les fleurs et les plantes aromatiques du jardin .....	30
<i>Conseils de cueillette</i> .....	32
<i>Sirop floral simple</i> .....	34
<i>Riz au lait infusé au lilas</i> .....	36
Créations printanières pour décorer le cottage .....	38
<i>Décorer son intérieur : guirlandes de fleurs</i> .....	39
Collectionner les petits trésors .....	43
<i>Comment constituer son propre « coffret des sens »</i> .....	46
Voir le monde avec un œil nouveau .....	49
Petite anecdote de gratitude .....	52
Réapprendre à voir .....	55
Un loisir ordinaire .....	61
Le chemin sinueux vers la guérison .....	62
Aimer les autres pour se connaître soi-même .....	68



<b>Cultiver un espace d'amour .....</b>	75
<b>Un loisir ordinaire.....</b>	80
<b>Vivre au rythme de la nature .....</b>	83
<b>Récit d'été .....</b>	87
<b>Un cadeau élémentaire .....</b>	93
<b>Créations d'été.....</b>	99
<i>Création de fleurs pressées .....</i>	100
<i>Création d'un terrarium naturel.....</i>	104
<b>La solitude .....</b>	107
<b>Cuisine estivale .....</b>	113
<i>Salade florale d'été et limonade à la lavande .....</i>	113
<i>Salade florale d'été.....</i>	115
<i>Limonade à la lavande .....</i>	117
<b>La fin d'une saison .....</b>	119
<b>Un loisir ordinaire.....</b>	122



<b>Un souvenir bien vivant .....</b>	127
<b>La sérénité : un état d'esprit.....</b>	130
<b>Changer de perspective .....</b>	135
<i>Cidre d'automne aux épices.....</i>	138
<i>Pain de courgettes.....</i>	141
<b>Moment méditatif du soir .....</b>	144
<i>Quelques questions à vous poser ce soir.....</i>	146
<b>Rétablissement le lien .....</b>	147
<b>L'éphémère de la vie .....</b>	151

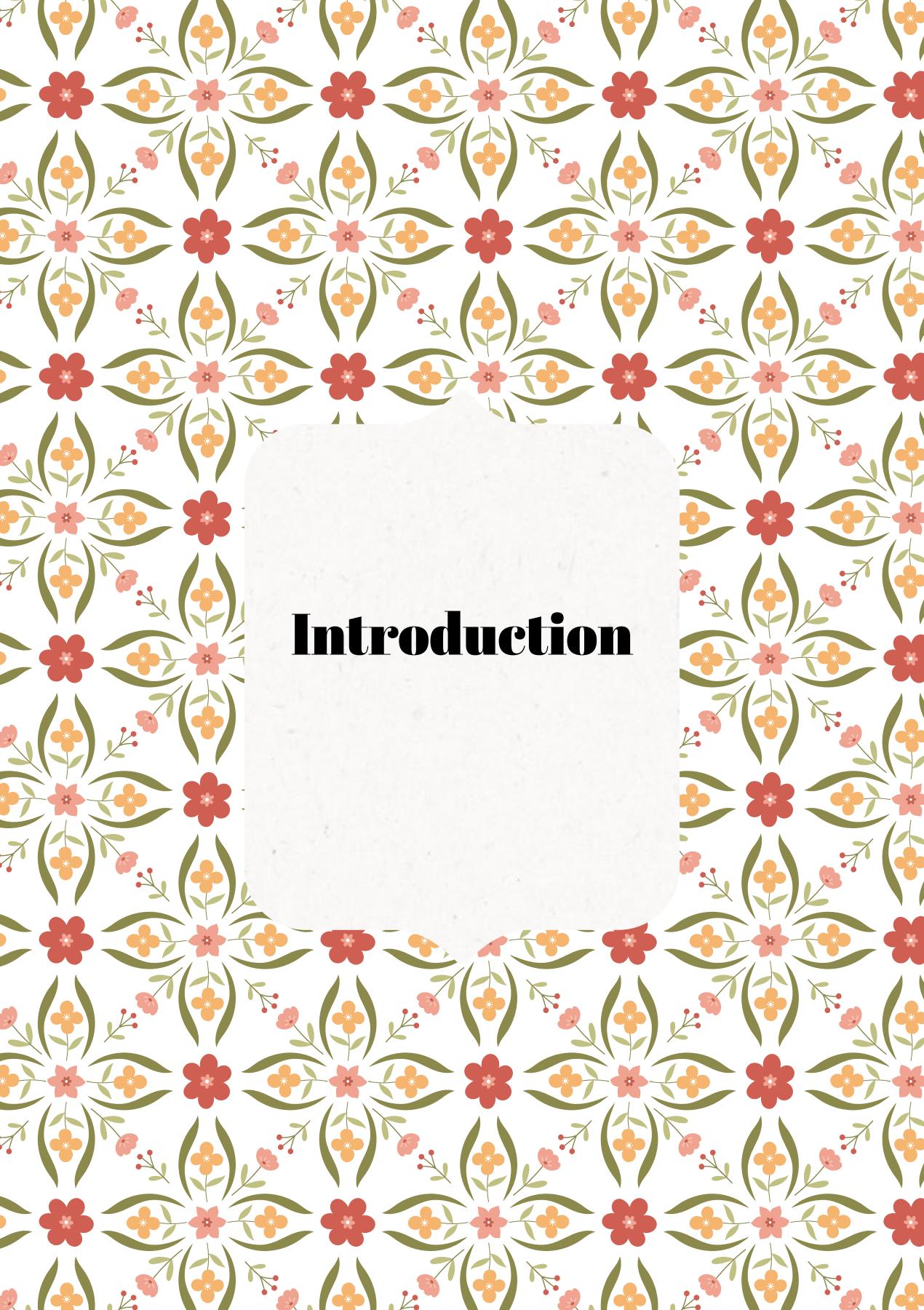
<b>Hymne à l'automne : couronne et autres décos</b>	154
<i>Plantes communes pour réaliser une couronne</i>	156
<i>Guirlande de rondelles d'orange</i>	158
<b>Une question d'équilibre</b>	162
<b>Un loisir ordinaire</b>	167



## **Hiver**

<b>Patience au cœur de l'hiver</b>	173
<b>Choisir la lenteur</b>	176
<b>Pratiquer la résilience en prenant soin de soi</b>	178
<b>Mon premier hiver</b>	183
<b>Amour de soi et saisons de la vie</b>	186
<b>La cuisine en fête</b>	189
<i>Coquito de Noël portoricain</i>	191
<i>Tartelettes en forme de rose à la pomme et au sirop d'érable</i>	192
<b>Vous méritez une vie remplie de beauté</b>	196
<b>L'hiver au cottage</b>	200
<i>Lanterne artisanale</i>	203
<i>Ornements de glace</i>	207
<b>Un loisir ordinaire</b>	210
<b><i>Le mot de la fin</i></b>	215
<b><i>À propos de l'autrice</i></b>	219





# Introduction



# Quelques mots me concernant

**J**e me suis installée dans cette vallée au mois de juin. Un havre de paix, niché dans les contreforts de la chaîne des Cascades.

Les balsamorhizes étaient depuis peu en fin de floraison et les versants des collines perdaient de leur vert éclatant pour laisser place à des tons doux de brun et de jaune, typiques d'un bel été. J'ai appris à mieux connaître les saisons au fil des ans. La plupart du temps, cette observation s'est effectuée depuis la fenêtre de la chambre de mon cottage, où je m'asseyais à mon bureau presque tous les jours pour travailler. Tandis que je peignais ou écrivais, mes yeux scrutaient régulièrement le panorama, à la recherche de ces courts instants de curiosité qui me révélaient des détails subtils sur ce paysage en constante évolution.

C'est depuis cette fenêtre que j'ai vu pour la première fois une femelle élan alors qu'elle guidait son petit, tout tremblant, jusqu'au bord du lac, à environ huit cents mètres plus bas. Six mois plus tard, j'ai vu le ciel dégagé et froid d'une nuit d'hiver, constellé d'amas d'étoiles les plus lumineuses qu'il m'ait été donné de voir. Mais le moment le plus gratifiant, c'est d'avoir pu observer la croissance d'une petite jacinthe sauvage qui poussait près de la clôture de mon jardin.

Elle émergeait du sol gelé, annonçant déjà le printemps tandis que mon univers semblait profondément ancré dans l'immobilité de l'hiver.

Mon cottage et moi partageons un lien comparable à celui de deux amis de longue date, même si nous ne nous connaissons pas depuis très longtemps. Lorsque j'ai franchi le seuil pour la première fois (et que j'ai aussitôt trébuché sur une planche de bois qui dépassait), j'étais jeune adulte, épuisée par une vie passée à travailler et à étudier pour atteindre un objectif auquel je m'étais tellement cramponnée que je n'arrivais plus à voir de quoi il s'agissait.

J'avais constaté depuis un certain temps que ma vie se dégradait, qu'elle devenait chaque jour un peu plus insignifiante et moins riche. Ne sachant que faire, j'ai postulé en tant qu'enseignante dans l'école maternelle d'une petite ville de campagne. J'espérais que le salaire plus élevé et la proximité de ma famille me donneraient la force d'avancer dans une vie qui me semblait tellement banale que cette idée s'était installée au plus profond de moi, si bien que le monde qui m'entourait m'était devenu tout à fait dénué d'intérêt.

Le cottage nécessitait des travaux et une bonne couche de peinture. Il a fallu des mois pour le remettre dans un état habitable. Avec le recul, le processus a été bien plus bénéfique pour moi que pour le cottage. Investir tant de soi pour remettre en état une maison, la décorer et créer un petit jardin. Donner du temps et de l'amour, même lorsque l'on n'est pas sûr d'avoir encore quelque chose à offrir.

Je me suis mise à faire des vidéos sur le processus de transformation de ce cottage en lieu de vie, donnant à voir aussi bien les moments heureux que les difficultés de cette nouvelle vie dans la vallée. J'ai commencé à filmer avec mon iPhone® avant d'apprendre à me servir d'une vraie caméra. Puis, j'ai mis mes vidéos en ligne sur YouTube® et j'ai rapidement été en contact avec des internautes qui partageaient ma passion et aimaient à la fois mon approche artistique de la vie à la campagne et mon amour pour les mots. Ils ont témoigné de leur attrait pour l'atmosphère romantique de mes vidéos ; elles sont devenues, pour mon public et moi-même, un moyen de s'autoriser une pause et de respirer, de se laisser aller à des rituels enchantés : boire du thé, se promener dans la nature, faire son propre pain. Cela a été pour moi une forme de thérapie, un moyen de me concentrer sur la beauté des choses qui composaient ma vie et qui éloignaient les mauvais jours. Ces vidéos ont transformé ma vie et ont inspiré mes écrits.

Sur ma chaîne YouTube®, j'ai confié que je cherchais quotidiennement à m'émerveiller de l'instant présent. J'ai partagé les conseils que je tente d'appliquer à la beauté ordinaire de mon quotidien, sans toujours y parvenir. Les rythmes de la lenteur et du travail, de la persévérance et de l'épreuve, de la patience et des moments simples. La plus belle richesse que m'a apportée cette vie à la campagne est de comprendre que le lieu n'avait pas d'importance ; si je devais un jour déménager à nouveau, si la vie me ramenait dans mon ancien appartement en ville, les choses seraient semblables. Je pense

sincèrement qu'une vie de beauté se cultive uniquement avec le temps et la volonté. L'endroit où l'on vit a moins d'importance que *comment* l'on y vit. Ainsi, l'enseignement le plus important que j'ai appris est que le bonheur ne dépend pas d'un lieu.

Pendant de nombreuses années, j'ai rêvé, planifié, rêvé davantage de mon petit cottage idéal dans les bois, loin du stress, des soucis et du chagrin. Mais, à ma connaissance, les choses ne se déroulent jamais ainsi. Ma naïveté m'avait empêchée de voir que l'on est la *même* personne partout : on emporte avec soi son lot de tracas, de peurs et ses fardeaux. S'il y a bien un message que je souhaiterais faire passer avec ce livre, c'est que *vous êtes* votre lieu de vie. Rien de ce que vous ferez ne semblera juste tant que vous n'avez pas intégré cette idée. Un rêve réalisé se gâtera sans tarder si vous n'êtes pas votre propre meilleur ami. Mon cottage ne m'a jamais apporté le bonheur et, même aujourd'hui, je n'ai pas fini d'apprendre à me sentir heureuse.

J'espère que ce livre – ce mélange de prose, de poésie, de recettes et d'art – vous donnera l'inspiration nécessaire à l'observation minutieuse de votre quotidien pour y déceler la magie qui s'y trouve depuis toujours. Ces moments de simplicité, que l'on oublie souvent de remarquer et qui attendent sagement d'être perçus par votre regard.





# Printemps

*Les jours pleins sont beauté,  
s'ils laissent place à des instants de paix.*

*Assieds-toi un moment  
et souviens-toi pourquoi ce jour,  
qu'il soit doux ou amer,  
contient plus de vie  
que tout autre jour.*





## Un début en douceur

**L**e printemps sera toujours ma saison préférée. Quand j'habitais en ville, je ne remarquais que très peu le passage d'une saison à une autre ; je sais maintenant que c'était par manque d'observation de ma part. Même en ville, les prémisses du printemps sont visibles : les pointes vertes qui bourgeonnent sur les arbres, l'air qui abandonne son souffle froid au profit d'une sensation plus douce et chaleureuse. Parfois, je regrette de ne pouvoir retourner dans le passé pour revivre ces années et prêter davantage attention aux changements subtils et fascinants du monde où j'évoluais.

Changer ma manière d'être au quotidien s'est fait avec lenteur. Ce n'était pas une révélation qui a eu lieu du jour au lendemain, mais plutôt une douceur qui peu à peu a imprégné mon quotidien, accompagnée d'une sensation agréable de raison d'être. J'ai passé mes journées avec pour seul but d'observer un peu plus et de me dépêcher un peu moins. Le rythme de ma vie n'a pas pour autant subitement changé,

car le travail et la vie de famille continuaient d'occuper mon temps (aujourd'hui encore), mais j'ai demandé à mon mental de ne pas suivre le rythme effréné de mon corps. De prendre un moment, quand cela était possible, pour repenser à ce que la journée m'avait offert au lieu de naturellement me tourner vers mes soucis (ou mon téléphone). Comment pouvais-je rendre ma journée plus belle et remarquer les petits instants magiques que je manquais ?

J'ai commencé par réactiver mon imagination et une approche plus « enfantine » de la joie. Un jour nuageux d'avril, j'ai volontairement sauté dans une flaue d'eau, chose que je n'avais pas faite depuis quinze ans. Mes bottes étaient couvertes de boue et j'ai penché la tête en arrière en riant de ce grain de folie. Ce jour-là, j'ai remarqué la présence d'une toile d'araignée et j'en suis restée fascinée un moment : les gouttes de pluie capturées par les fils humides formaient un véritable labyrinthe scintillant. Au lieu de simplement remarquer la beauté et continuer mon chemin, j'essaie à présent de prendre le temps d'observer chaque détail. L'observation minutieuse est une source incroyable d'apaisement.

Enfant, j'avais une fascination sans bornes pour le monde fantastique et l'univers des fées. Je passais souvent mes soirées à travers les champs de trèfles ou à me cacher derrière des souches d'arbres, équipée d'un filet à insectes au cas où j'aurais croisé un lutin en train de s'amuser. Que voulais-je faire d'un lutin ? Je n'en ai aucune idée. Maintenant que je suis adulte, mon obsession a diminué et est devenue

davantage une curiosité d'apprentissage devant les subtilités de la nature, les rythmes de vie et de mort de la faune et de la flore. En tant que grande amatrice de tisanes et passionnée de cueillette, j'ai pris plaisir à apprendre à cueillir de manière respectueuse les plantes qui m'entourent : comment profiter des trésors de la nature tout en leur laissant la possibilité de s'épanouir en n'en prélevant que de petites quantités. Je pars à leur recherche dans des coins isolés de ma vallée où personne ne va. Puisque je ne pouvais pas faire cela en ville, je prenais un grand plaisir à aller choisir les graines que j'allais planter et cultiver dans les jardinières de mon balcon.

Que l'on possède un accès limité à la nature ou pas, il me semble qu'une grande joie se cache dans la manière dont on peut amener la vie chez soi. Je crois que cela est surtout vrai lorsque l'on habite en ville et que l'on est moins entouré d'éléments naturels et sauvages. Pour autant, cela ne veut pas dire que l'on doit vivre à l'écart de toute nature, car elle est toujours présente, seulement sous des formes plus subtiles ; comme les petites herbes qui se dressent sur le bord d'un trottoir, une brise d'été, ou le soleil qui réchauffe la nuque. Le rythme cyclique du crépuscule et de l'aube, les phases merveilleuses de la lune. Il y a tant à voir en tout lieu. Peut-être que le meilleur point de départ serait un geste simple : faire d'une graine une plante, choisir une espèce aux fleurs imposantes et solaires, pourquoi pas un tournesol ou un œillet d'Inde.

# De la graine à la fleur : méditation sur la vie en pleine conscience

À chaque printemps, vous trouverez sur le rebord de ma fenêtre un petit pot de fleurs. Je le place ici dès que la belle saison approche. Il est possible de ne pas le remarquer en entrant dans mon cottage, pourtant il est l'élément d'une tradition ancienne dont j'aimerais vous parler : nombre d'entre nous ont tenté de faire pousser une plante lorsque nous étions enfants, suite à un projet scolaire, ou bien par simple curiosité. Pour ma part, quand j'étais petite, je prenais une poignée de graines de tournesol dans la mangeoire à oiseaux confectionnée par ma mère, puis je les plantais chaque été dans des gobelets en carton. Je persistais à les arroser, bien plus que nécessaire. Quand bien même, chaque année, une ou deux pousses sortaient de terre. Je passais alors des heures à les contempler, à observer le lent déploiement des feuilles. J'imagine assez peu avoir le temps, en tant qu'adulte, de regarder l'évolution d'une plante qui grandit, mais ce souvenir m'a incitée à faire pousser une fleur en pot chaque année et à prendre des notes.

Je vous encourage vivement à essayer de faire germer une seule graine au printemps prochain. Même si vous êtes déjà un as du jardinage, envisagez cette expérience avec un regard

différent de celui que vous portez sur votre jardin. Gardez cette petite graine sur votre rebord de fenêtre ou dans un lieu privilégié de votre jardin, selon l'espace dont vous disposez et les besoins de votre fleur. Vous allez ensuite rapporter par écrit les différentes étapes de sa croissance.

Il est toujours utile de se renseigner sur le processus de croissance de la plante, car c'est un sujet incroyablement fascinant. Je fais parfois des recherches sur l'histoire et le symbolisme de la plante que j'ai choisie (il existe un nombre surprenant de récits populaires et de contes de fées inspirés de la vie végétale). Par exemple, les tournesols (parmi mes préférés) sont souvent associés à la joie et à la générosité. Ils sont également un symbole céleste puisqu'ils se tournent constamment vers le soleil. Ils sont mentionnés dans la mythologie grecque mais aussi dans des récits plus contemporains. Connaître l'imaginaire associé à la plante lui donnera une importance qui va au-delà de son nom botanique et du substrat qu'elle préfère. Le tournesol devient alors plus qu'un tournesol : il est une histoire vivante tissée par les liens humains et le temps depuis des générations.

