

ANNE-SOPHIE MONOD

❖ L'ART ❖
du
HYGGGE

se prononce heu-gue



LE GUIDE
INDISPENSABLE
DU NOUVEL
ART DE VIVRE

Les secrets danois pour faire de votre quotidien
un cocon de bonheur et de bien-être

LE D U C . S
E D I T I O N S

❖ L'ART ❖ du HYGGE ❖

Les plus heureux du monde les Danois ? Et ceci grâce au hygge ? Mais quelle est donc cette pilule miracle au nom si étrange ? Le hygge pourrait être défini comme un art de vivre, celui qui privilégie l'instant présent et les petits bonheurs du quotidien si simples et pourtant si doux : un chaleureux repas entre amis, un moment à soi dans la tranquillité de sa maison, la dégustation d'une délicieuse baguette croustillante, tout cela fait partie du hygge.

❖ Dans ce livre qui va vous guider pas à pas vers la liberté, découvrez :

- de nombreux conseils pratiques pour vivre des moments hygge au quotidien (en famille, entre amis, au travail, etc.) ;
- comment savoir reconnaître le hygge autour de soi et, surtout, en France (vive le vin, le fromage et le bon pain !) ;
- des DIY hygge (faire ses propres bougies, cuisiner hygge, etc.) ;
- l'art de faire de votre intérieur un véritable cocon hygge ;
- des astuces pour se chouchouter en mode hygge.

**Laissez-vous donc guider dans ces plaisirs d'une vie hygge !
Réunissez dès maintenant vos coussins les plus moelleux,
préparez-vous une bonne tasse de thé ou de chocolat
et lancez-vous dans la lecture de ce livre bien installé(e)
dans votre canapé !**

Anne-Sophie Monod est une auteure française partie vivre plusieurs années au Danemark. Elle a trouvé là-bas un confort de vie et un bien-être profond à travers la philosophie du hygge, qui l'a profondément bouleversée. À son retour en France, elle a souhaité partager à travers ce livre ce qu'elle appelle désormais « la culture du bonheur », qui est devenue chez elle une pratique quotidienne.

L E D U C . S
E D I T I O N S

Prix : 15 euros
ISBN : 979-10-285-0372-7
Rayon : Développement personnel
Visuels © Shutterstock

UNE CRÉATION SUPERNOVA 



9 791028 503727

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :
<http://leduc.force.com/lecteur>

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur
notre site : www.editionsleduc.com

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur les
réseaux sociaux.



Maquette : Sébastienne Ocampo
Illustrations : Fotolia

© 2017 Leduc.s Éditions
29, boulevard Raspail
75007 Paris – France
ISBN : 979-10-285-0372-7

Anne-Sophie Monod

L'ART
du
HYGGGE

se prononce heu-gue



L E D U C . S
E D I T I O N S

Sommaire

PRÉFACE D'AMÉLIA LOBBÉ, PSYCHOLOGUE	7
VOUS AVEZ DIT <i>HYGGE</i> ? NON, IL FAUT DIRE <i>HEU-GUE</i> !	13
RENDEZ VOTRE INTÉRIEUR HYGGE	25
LE HYGGE SE MET À TABLE	59
SOYEZ HYGGE AU QUOTIDIEN	107
LE HYGGE EN FAMILLE, ENTRE AMIS (ET PLUS SI AFFINITÉS) ET AU TRAVAIL	131
LE HYGGE VÉCU DE L'INTÉRIEUR !	151
CONCLUSION	163
CARNET D'ADRESSES	165
TABLE DES MATIÈRES	171

Préface

d'Amélia Lobbé, psychologue

En France, beaucoup d'entre nous découvrons le hygge (prononcé *heu-gue*), cet art de vivre danois qui nous invite à rechercher au quotidien la chaleur, la lumière, la sécurité, le confort, le réconfort, la compagnie de nos proches, la convivialité, l'égalité, en toute simplicité. Au Danemark, le hygge n'est pas la dernière tendance à la mode. Ce style de vie fait partie intégrante de la culture danoise ! L'art du hygge explique peut-être pourquoi le Danemark a reçu le titre de pays le plus heureux du monde en 2016 selon le rapport sur le Bonheur mondial (le *World Happiness Report*). Pour ma part, je cultive cet art de vivre depuis plusieurs années. Cela correspond totalement à mes aspirations et à ma philosophie de vie. Les moments hyggelig passés avec ma famille et mes proches m'apportent énormément et me rendent tout simplement heureuse !

Qu'est-ce donc que le hygge, concrètement ? Créer du hygge équivaut à créer chez soi, ou rechercher à l'extérieur, une atmosphère cosy, douillette et confortable, mais simple, voire rustique. Le hygge est en effet le contraire de la sophistication (le design danois est renommé pour son aspect fonctionnel, sa simplicité et sa pureté). Prendre le temps de ranger et de décorer son intérieur fait partie de cette philosophie de vie. Il n'est pas inutile de disposer quelques bougies et quelques points de lumière afin de rendre l'ambiance plus hygge !

Une fois que le cadre est posé, pratiquer le hygge consiste à passer un moment privilégié avec des proches et à partager une activité avec eux comme préparer un repas, déguster une tasse de thé, de chocolat ou de café avec des biscuits, visionner un bon film, jouer à un jeu de société ou boire un verre de vin, le tout dans un esprit bon enfant et surtout égalitaire : dans ces moments-là, personne ne cherche à attirer spécialement l'attention sur soi ou à surpasser les autres. L'idée est simplement de passer un bon moment en bonne compagnie, de se détendre, de rire, d'échanger, ou juste de se taire en savourant le temps passé. Enfin, le hygge évoque les sentiments de sécurité, de confiance, de satisfaction, de plénitude et de bien-être ressentis lors de ces moments hyggelig. Le hygge est donc tout à la fois un objectif à réaliser, une pratique concrète et le sentiment de pleine satisfaction qui en découle. C'est pour cela qu'il n'est pas si facile de résumer le hygge en une phrase. Finalement, il se vit plus qu'il ne s'explique !

Quel est l'intérêt de pratiquer le hygge avec des proches ? Cela permet de se sentir tout à fait soi-même, à l'aise, et de trouver confort et réconfort. Le sentiment de sécurité est très important pour les êtres humains. On peut bien sûr pratiquer le hygge seul, surtout si on s'est aménagé un coin douillet dans son appartement. S'il fait mauvais à l'extérieur, l'ambiance est d'autant plus hyggelig, car nous sommes alors protégés du monde extérieur, dans une bulle de simplicité et de bienveillance. Dans le hygge, il est en effet question d'être protégé des éléments extérieurs : il peut s'agir d'une tempête de neige comme de soucis professionnels. J'avoue que rien n'est plus apaisant et réconfortant à mes yeux que de me trouver sur le canapé, mes bébés pelotonnés sur moi comme des chats, tous ensemble blottis sous un

plaid, visionnant un dessin animé amusant ou lisant des histoires. Nous nous réjouissons d'être ensemble, nous faisons bloc et nous profitons pleinement du moment présent. Ce sont des moments précieux et totalement hyggelig que je vis chaque jour. La cuisine est, par exemple, l'un des hauts lieux du hygge. C'est là où l'on prend le temps de se faire du bien et de faire plaisir à ses proches. Un de mes enfants adore faire la cuisine et notre plaisir est de nous retrouver afin de préparer des jus de fruits frais et de confectionner des gâteaux. J'aime aussi refaire les bons petits plats simples de mon enfance et les partager avec mes enfants : les coquillettes-jambon ou la purée dans laquelle on creuse un « puits » afin d'y faire couler la sauce. Ce sont toujours des moments hyggelig.

Peut-on pratiquer le hygge en dehors de la maison ? Oui, bien sûr ! Le hygge peut se pratiquer à l'extérieur de la maison, à condition de trouver des endroits à l'ambiance hyggelig. Certains lieux de convivialité avec une conception hyggelig commencent à apparaître ici et là en France. De plus, nous sommes le pays de la gastronomie et nous avons de merveilleux restaurants, dont certains sont très accueillants à la manière hygge. Pour ma part, dès que mon emploi du temps le permet, j'aime retrouver une amie dans un lieu cosy et agréable afin de papoter et d'échanger, à l'abri du tumulte parisien. J'aime également faire mon shopping dans des lieux que j'estime suffisamment hyggelig. Même à Paris on peut trouver des boutiques dans lesquelles on est bien accueillis et où l'on se sent « comme à la maison ». Être en contact avec la nature est également un élément-clé du hygge, tout comme le fait de prendre son temps. En été, j'aime passer du temps dans le jardin de mon père à la campagne, j'admire la beauté de la nature et je contemple l'horizon (ce dont on est privé lorsque

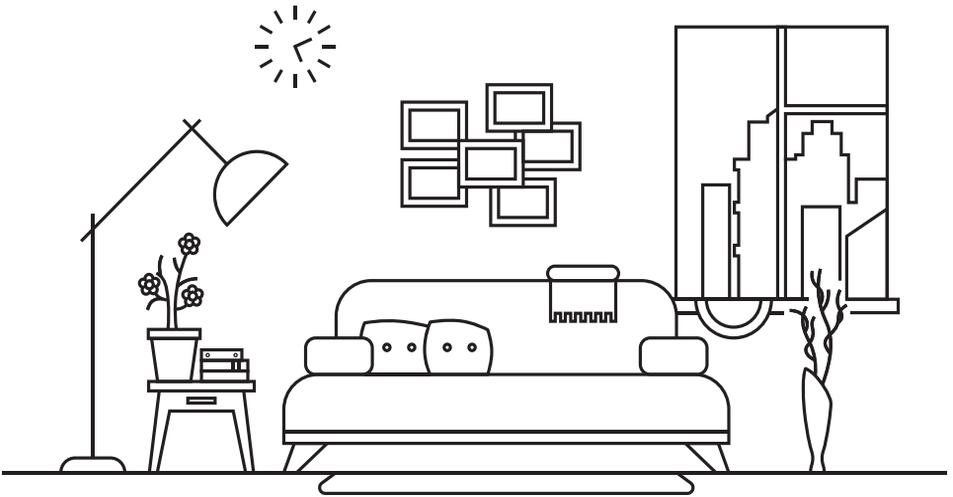
l'on vit à Paris !). Cela me rappelle les étés de mon enfance et cela me permet de méditer tranquillement. J'aime aussi observer les étoiles avec mes enfants. Cela peut se pratiquer en ville et c'est toujours un moment d'échange calme et apaisant. De toutes les façons, bien plus qu'une pratique nécessitant des « accessoires », le hygge est avant tout un état d'esprit et l'envie d'être bien en soi, avec ses proches et avec son environnement. On porte le hygge en soi et on l'emporte avec soi, où que l'on aille. Nous pouvons donc vivre des moments hyggelig n'importe où ! Par exemple, un trajet en voiture avec nos proches en direction d'une chouette sortie peut s'avérer hyggelig, si tout le monde est de bonne humeur. Un afterwork du vendredi avec les collègues peut être hyggelig si vous trouvez le bon bistrot à vin avec une ambiance chaleureuse et sympa.

Le hygge est cette petite voix qui nous chuchote que tout va bien se passer et qui nous suggère d'apprécier sincèrement et à leur juste valeur les joies simples du quotidien. Loin d'une pratique « new age » ésotérique, le hygge repose sur du concret et ne demande pas de coûteuse formation, ni de séances d'entraînement. Cela demande juste quelques bougies, un plaid, et la volonté de poser un regard neuf sur les plaisirs simples. Le hygge est également une sensation : le parfum de maman, l'odeur familière de la maison, le goût de l'enfance, la texture réconfortante de vieux draps en coton... C'est la « madeleine de Proust » qui nous dit que nous sommes « comme à la maison » et que nous pouvons baisser la garde et avoir confiance.

Pourquoi les Français ont-ils besoin du hygge ? Parce que le hygge nous invite à faire de notre vie ordinaire un enchantement et à apprécier à leur juste valeur les joies de notre quotidien. Dans cette philosophie de vie, les sentiments de confort et de sécurité sont plus appréciables et plus importants que ce que l'on peut acheter et que ce qu'on fait pour briller en société. C'est un retour aux choses simples et essentielles ! Qui n'a pas besoin de cela dans notre société actuelle ? Nous gagnerions à incorporer un peu de hygge dans notre vie, car je pense qu'elle est le point de départ d'un cercle vertueux : si on pratique le hygge à titre individuel et si on se sent bien en soi-même et avec ses proches, on se sent plus satisfait de sa vie, plus confiant, et on renvoie une lumière qui rejaillit à l'extérieur, sur le reste de la société. À cet égard, cet ouvrage nous propose mille et une façons de pratiquer le « hygge à la française » !

AMÉLIA LOBBÉ,
psychologue et auteur

Vous avez dit
hygge ?
Non, il faut dire
heu-gue !



_____ Le hygge : qu'est-ce que c'est ? _____

« L'étude internationale sur le Bonheur mondial » (oui, tout existe !) publiée par le World Happiness Report a rendu son verdict tant attendu, et la France, un petit peu comme à l'Eurovision, arrive en trente-deuxième position, et les pays scandinaves, un petit peu comme à l'Eurovision, arrivent premiers. Il y aurait donc un lien entre le bonheur et le concours de l'Eurovision...

Trente et une positions séparent la France du Danemark, grand gagnant de ce classement sur le bonheur qui, en réalité, est très sérieux et met le doigt sur une différence qui peut être surmontée, à condition, premièrement, d'en prendre conscience, et donc de ne pas systématiquement mépriser ce genre d'études (comme on a coutume de le faire en France), et, deuxièmement, de se donner les moyens d'y remédier.

Mais comment faire, alors ? Nous avons déjà la mer, la montagne, les forêts, la Sécurité sociale, Alain Delon : comment être plus heureux ? Qu'est-ce qui ne va pas chez nous ?

Tout va bien. Mais tout pourrait aller mieux. Et pour ça, regardons du côté de nos vainqueurs, les Danois. Soyons modestes, à l'écoute, et goûtons à leur recette du bonheur. Cette recette, la principale en tout cas, s'appelle le hygge (prononcez « *Heu-gue* », si vous voulez faire genre, ou « *Idge* », ou « *Aiedje* » : en fait on s'en fiche un peu, l'important n'est pas là).

Ce qu'est le hygge ? Ce qu'il recouvre ? Vous voulez dire, par-delà l'inévitable effet de mode dont le moindre mérite ne serait pas, pourtant, de vous avoir amené jusqu'ici ?...

Vous en demandez beaucoup.

Définir le hygge ? Difficile... Mais allez : nous dirons que c'est une manière de concevoir les choses du quotidien, d'y trouver sens et plaisir, qu'on en retrouve la marque dans la décoration, la cuisine, la culture physique, la sexualité, tout un tas de domaines en apparence très différents mais aux nombreux points communs. Le hygge est une sorte de label qu'on réserve à tout ce qui procure ce sentiment bien particulier de bien-être, qu'on pourrait traduire, qui a déjà été traduit, par le mot « cocooning » ; et en même temps, c'est plus que ça. Bien plus.

La sieste, blotti dans un plaid devant un vieux film et une tasse de thé entre les mains ; ou une partie de jeu de société juste devant la cheminée. Sinon une marche en hiver, aux premiers rayons du soleil, ou bien courir sans raison dans une rue, traîner toute la journée en chaussettes, jouer avec son chat en écoutant du Schubert, tous ces moments sont des « moments hygge ». L'apaisement, la bienveillance, une certaine forme de sagesse et d'attention extrême portée aux choses infimes mais potentiellement bouleversantes, la capacité de saisir au vol le bonheur quand il se présente, voilà encore du hygge. Ce hygge-là, tout le monde peut le comprendre, et chacun le connaît.

Quelle différence, alors, avec le bien-être à la française ? La différence, qui existe en effet, réside dans le fait d'avoir conscience de la valeur de ces petits moments précieux et consolateurs. Le bonheur, c'est ce qui ne se remarque pas. Doublement heureux, alors, sont ceux qui le remarquent.

Ce livre, qui n'est ni un guide, ni un bréviaire, ni la bible du bonheur (je suis désolée !), vous propose de vous aider à le remarquer, ce bonheur, car il est là, en germe, partout, en France, au Danemark, mais aussi en Chine ou au Paraguay. Seul ou à plusieurs, le *hygge* invite à se pencher sur soi, ce qui demande parfois du courage, tant il est plus simple, parfois, de s'oublier ! Extase quotidienne de l'intime, la pratique du *hygge* ne nécessite pas une grosse fortune, mais une grosse paire de systoles et d'extrasystoles, car le *hygge* est un sentiment qui privilégie l'être à l'avoir, le cœur à la cervelle, la curiosité à l'érudition.

Autour de ce sentiment une communauté est née au Danemark, et pourra naître ailleurs où l'on voudra bien ; une communauté sans dogmes, ouverte, tolérante et... amusante ! Car être *hygge* ne veut pas dire être *gnan-gnan*, p'tit vieux, *new-age* ; ça ne signifie pas : planer, idéaliser, moraliser. Être *hygge*, si l'on veut résumer la chose qui, pourtant, se refuse à la catégorisation et échappe à toute explication, être *hygge*, c'est peut-être se montrer digne du don énorme qui nous est fait à tous : celui d'être heureux simplement. Et plus l'on sera tourmenté, introspectif et même cynique, plus, peut-être, c'est ce que je crois et ce que j'ai expérimenté, plus ce bonheur sera accueilli et chéri. Oscar Wilde a bien écrit que « les petits plaisirs simples étaient le dernier refuge des êtres complexes »...

L'amitié, c'est consentir à partager sa vérité avec quelqu'un. L'amitié, c'est être capable de comprendre ce que l'autre ne peut pas dire. L'amitié occupe une place très importante dans le hygge, animé par le goût et le plaisir de l'échange douillet. En France, on trouve parfois ce genre d'atmosphère dans les cafés (lieux dont il sera question plus avant dans le livre) ; ceux-ci n'existant pas aux États-Unis, l'amitié, selon l'écrivain Saul Bellow, y serait impossible... Au Danemark, la tradition du café est moins forte qu'en France, mais au moins est-elle remplacée par une autre tradition, fondamentalement « hygge » : les moments passés chez soi entre amis, à la lumière des bougies, les reins sertis de coussins, un bon gâteau en train de fondre sous la langue, devant un feu de cheminée, la fenêtre bien fermée, qui toutefois permet de contempler la maîtresse Nature et d'en deviner les odeurs en en voyant la parade.

Vous l'aurez donc compris, le hygge exige d'être modeste dans ses prétentions au bonheur, mais il exige aussi d'avoir la prétention de vouloir être heureux ! Modeste aussi son champ d'action, limité à notre chez-soi et à quelques lieux de pérégrinations, mais prétentieux le but qu'il poursuit : en faire un refuge inaltérable et chaleureux !... Faire du quotidien un enchantement : voilà une belle mission.

En définitive, il ne faut pas, quand on est hygge, vouloir changer la vie, mais apprendre à la regarder. Accepter sa lenteur, transcender sa monotonie apparente, se dégager des ambitions mondaines et des étourdissements du pouvoir, et préférer un bon livre dans un bon lit.

Dans ses choix de consommateurs, le « hyggiste » optera, cela va sans dire, pour des matériaux naturels et à la caresse rustique, comme le

bois, la céramique ou la laine, et pour des éléments de décoration tamisants et doux, comme les fleurs ou les bougies.

Finalement, et bien que les Danois n'en parlent qu'à mots très couverts (parce que l'empreinte du protestantisme est encore très forte là-bas et que c'est au rejet de son pessimisme inhérent que peut-être le peuple danois doit cette sagesse *hygge*, qui serait comme une réponse optimiste, vibrante et ouverte aux systèmes religieux, un grand « oui » à la vie, et un « non » sec à la culpabilité et à la peur), le *hygge* est une forme de retour à la vie primitive et sacrée. Entendons-nous : rien de religieux là-dedans (surtout pas !), mais un rejet, ou tout au moins une méfiance des propositions profanes et matérialistes du monde moderne. Être *hygge*, c'est être dans ce que les gens un peu axés mystique appellent « la Présence », c'est-à-dire une expérience personnelle de la relation avec quelque chose de pur, de transcendant (qu'on appelle Dieu, Bozo le clown ou le Matcha, mais qui en tout cas n'a rien à voir avec le téléphone portable...). Rien d'hédoniste là-dedans, ou d'illuminé, mais un réinvestissement du spirituel, du lumineux, dans des activités en apparence dérisoires, ou en tout cas des plus quotidiennes : le repas, le coucher, le goûter, la marche, etc. Tenez, par exemple : faire de sa chambre une sorte de « temple », coupé du temps et des mauvaises influences. Ou alors, autre exemple : chercher dans la nature, en s'y baladant avec des amis, non seulement un sentier agréable et joli pour les yeux, mais, plus encore, un lieu parfait et originel. Et savoir, et ressentir, avec tout son corps, qu'en marchant face au soleil, on absorbe l'univers.

Tout simplement.

Le vocabulaire

Point de leçon de danois ici ! Plutôt une foule de néologismes.

Hygge : nom commun

Hygger : verbe

Hygge : adjectif/adverbe

Hyggiste : nom commun

Hyggelig(e) : adjectif

Hyggé : participe passé

Un *hygge* à la française est-il possible ?

Mais certainement. Voyons voir.

Le Danemark est un pays au niveau de vie plutôt élevé. Les écoles et universités y sont performantes, le système de soins hors pair. Certes. Mais de semblables remarques pourraient être formulées au sujet de la Corée du Sud, par exemple, ou de l’Australie. Pour autant, on n’y est pas aussi heureux qu’au Danemark.

L’explication ne saurait donc être strictement sociale, mais bien plutôt culturelle. De ce point de vue-là, les Danois peuvent sembler à des années-lumière de nous, grossiers, vantards et caractériels Français... La froideur qu’on prête aux Danois (aux Scandinaves en général) est ce qu’on appelle un « cliché », c’est-à-dire une vérité mais qui ne bouge plus – et depuis longtemps. Et de toute manière ce n’est certainement pas la froideur, l’inertie, le calme qui engendrent *de facto* le *hygge* puisque celui-ci, au contraire, est un art de vivre tourné vers les autres, vecteur de partage et d’émotions, certes maîtrisé et rituel, mais néanmoins intense ! C’est une quête. Et cette geste mythique, pas seulement guerrière, de la quête, on la retrouve dans toutes les traditions, et notamment dans la nôtre. Cette envie de conquérir son bonheur, de se conquérir soi-même à travers le ré-enchantement de son quotidien ne peut que parler à toutes les sociétés, surtout si celles-ci, comme les sociétés scandinaves, souvent à la pointe de la modernité dans bien des domaines, sont endimanchées, consuméristes et superficielles. La force du courant *hygge*, c’est d’être universel

justement parce qu'elle touche au cœur de ce qui constitue l'homme dans ce qu'il a de grand et d'irréductible (là où la mode, universelle elle aussi, vise l'homme en son point le plus bas, le plus fragile, le plus manipulable, et se soucie peu de donner du sens à son commerce).

Il est toutefois certain que le hygge réaffirme un besoin de confort, de stabilité, d'harmonie dans le cadre étroit de l'espace privé, et on imagine mal ce genre de revendications, qu'on pourrait qualifier de bourgeoises, aller de pair avec celles, plus révolutionnaires, d'égalité et de redistribution des richesses (et ça n'est pas un hasard si le Danemark est un pays très libéral)... Certes. C'est la limite du hygge, mais aussi un autre aspect de ce que j'ai appelé sa modestie. Le hygge est une philosophie de l'instant qui s'attache à des petits riens et s'adresse à chacun sans idée de bouleversements ou de révolte. Pour vivre hygge, il faut le vouloir. Il faut vouloir dire un grand « oui » cosmique au monde et ne pas s'enticher de trop de considérations culpabilisantes. Mais il faut aussi accepter, avec beaucoup d'humilité, d'aimer ce qu'on a déjà.

Le grand bonheur affiché des Danois ne dépend donc pas, loin s'en faut, de facteurs économiques et sociaux, mais d'une attitude plus générale face à la vie. Dès lors, il est certain que le hygge peut être transporté et transposé et donc qu'un hygge à la française est possible ! (Ouf ! Sans quoi ce livre...)

Attention cependant, une transposition directe de l'art de vivre à la danoise dans le cher pays de notre enfance est impossible. La culture de l'espace privé est plus forte au Danemark, sans doute en raison

des conditions météorologiques assez contraignantes et qui obligent à se créer un intérieur attrayant, éclectique et ouvert sur les autres. En France ces questions se posent moins. On y « sort » beaucoup (le fameux café du coin de la rue). Mais justement, le *hygge* peut permettre aux Français qui le souhaitent de se réapproprier leur espace privé et de le transformer en véritable bonbonnière.

Nous n'allons donc pas pouvoir traduire le *hygge*, ce terme typiquement danois, en une langue universelle, puisqu'il l'est, universel, mais, en revanche, nous allons vous faire découvrir, surtout vous faire admettre qu'il existe déjà dans votre vie. Les meilleures choses ne s'acquièrent pas : on se rend simplement compte, un jour, qu'on les a – ou qu'on ne les a plus...

Mais n'essayons pas de façonner le pays dans lequel nous vivons à l'image du Danemark en espérant créer un nouvel écrivain faisant naître une nouvelle mentalité. Ce serait illusoire ! Agréable, mais illusoire. Le fonds culturel est un fond d'une profondeur abyssale, qui dépasse les notions mêmes qu'on peut avoir du Temps. On ne change pas de culture comme on change de voiture ! L'enracinement est une fatalité, dont on se libère par le haut. Voyons : français, nous sommes, français nous resterons, avec notre histoire et notre territoire. Non, ne suivons pas à la lettre les préceptes du *hygge* danois, mais nourrissons-nous de son esprit. Préférons l'esprit « *hygge* » à la lettre dogmatique et trompeuse. Mais libérons-nous par le haut. Regardons vers le Danemark. Écoutons, ressentons, perdons ce réflexe de toujours penser avoir raison. Engageons-nous, embarquons. La quête commence ici.

Ouvrons nos yeux, écartons les lourdes portes en fer de notre conscience, écoutons nos cœurs. L'émerveillement, la douceur de vivre, le confort, la bienveillance et les petits bonheurs du quotidien sont à nos pieds. Chaque jour dans nos vies. Regardons-les. Ressentons-les. Vivons-les !

Bienvenue en France, ami hygge.

Rendez votre intérieur hygge



Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



L'art du Hygge
Anne-Sophie Monod



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S
E D I T I O N S