

VALÉRIE ROBERT

# LES CLÉS DU BONHEUR QUI VIENT DU NORD

HYGGE, LAGOM : LE BIEN-ÊTRE CONTAGIEUX !



« Avec humour et enthousiasme, Valérie Robert vous propose de vous plonger dans les délices du bonheur danois »

**Philippe Delerm**

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

# LES CLÉS DU BONHEUR QUI VIENT DU NORD



Savez-vous que le bonheur... vient du Nord ? C'est en effet au Danemark, en Suède et en Scandinavie que vivent les populations les plus heureuses et les enfants les plus épanouis ! La journaliste Valérie Robert est allée, au fil de témoignages et d'interviews d'experts, recueillir tous les secrets du bien être nordique... pour les appliquer dans sa propre vie. Résultat ? Elle est HEU-REU-SE !

Et si vous aussi, vous testiez le hygge danois, chantre de l'empathie et de la bienveillance envers soi et les autres ? Et si vous essayiez le lagom suédois, qui vous invite à expérimenter le « ni trop, ni trop peu » dans votre vie de tous les jours (alimentation, consommation, écologie) ?



## Dans ce livre, vous piocherez des astuces toutes simples :

- pour profiter des petits bonheurs de la vie ;
- pour développer une parentalité bienveillante ;
- pour vivre totalement zen au bureau ;
- pour mitonner de bons petits plats scandinaves ;
- et vous découvrirez les bonnes adresses à Paris et en régions pour décorer, savourer, entretenir votre intérieur selon le lifestyle nordique.

**Valérie Robert** est journaliste dans la presse féminine. Elle adore écrire, rire, organiser des dîners avec ses copines au coin du feu. Elle se déclare foncièrement hygge. Après avoir travaillé dans divers supports en psycho et société, elle est maintenant chef de service culture à *Version Femina*.

Avec une préface de **Philippe Delerm**, auteur entre autres de *La première gorgée de bière et autres plaisirs minuscules*.

ISBN : 979-10-285-0475-5



**17 euros**  
Prix TTC France

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



Illustration : © Shutterstock

RAYON : DÉVELOPPEMENT PERSONNEL



## 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](http://www.editionsleduc.com)**

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



Suivi éditorial : Marjolaine Revel  
Conseil éditorial : Sophie Carquain  
Maquette : Gaëlle Bachy  
Illustrations : Fotolia

© 2017 Leduc.s Éditions  
29, boulevard Raspail  
75007 Paris – France  
E-mail : [info@editionsleduc.com](mailto:info@editionsleduc.com)  
ISBN : 979-10-285-0475-5

Valérie Robert

# **Les clés du bonheur qui vient du Nord**

Hygge, lagom :  
le bien-être contagieux !

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



# SOMMAIRE

Préface de Philippe Delerm	7
Introduction	11
Chapitre 1 - Le hygge ou la doudounisation de la société	23
Chapitre 2 - Le hygge, bien pour ma tête, bon pour mon corps	59
Chapitre 3 - Le bonheur, Birgit, c'est les autres	85
Chapitre 4 - Le bonheur au travail, ça se travaille !	121
Chapitre 5 - Le hygge, c'est aussi pour les enfants	147
Chapitre 6 - Le hygge, c'est aussi dans l'assiette	175
Go pour le Hygge Challenge !	225
Conclusion - Le bonheur est roi et moi, j'ai tout d'un(e) renne !	229
Remerciements	235
Annexe - Les bons plans pour hygger toute l'année	237



# PRÉFACE

**Philippe Delerm, le plus hyggelig people en France (sans le savoir !)**

À chaque fois qu'on nous en parle, c'est comme pour la naissance d'un panda au zoo de Bayonne. Une petite nouvelle « sourire » qui vient clore en élément rapporté les horreurs du flash d'informations. « *Les Danois sont les habitants les plus heureux d'Europe !* » Ou bien : « *Les Danois perdent leur place de peuple le plus heureux d'Europe au profit des Norvégiens.* » Aucune chance d'avoir droit un jour à une émission de fond sur le sujet. En France, cela doit être dit en cavalant, avec un ton légèrement ironique, et juste avant de céder le micro.

Avec beaucoup d'humour et davantage encore d'enthousiasme et de chaleur humaine, Valérie Robert vous propose d'abandonner à la fois la précipitation et la condescendance, et de vous plonger dans les délices du *hygge*, le bonheur danois.

C'est drôle. Je n'en savais rien, et j'en devinais tout. Depuis toujours, j'ai la tête dans ce Nord-là. À la fin des années 1980 et au début des années 1990, j'ai passé un été en Suède sur les traces du peintre Carl Larsson, et un autre au Danemark sur celles de son ami Soren Kroyer. Quelques années après, j'en ai fait un roman, *Sundborn ou les jours de lumière*<sup>1</sup>. Ma compagne Martine et moi avons un souvenir tellement ébloui de ces deux étés que nous sommes revenus l'an dernier passer le mois d'août au Danemark. Avec le même bonheur. Comme je ne connais personne là-bas, il devait bien y avoir là quelque chose d'un peu secret, qui s'attache au paysage, mais aussi à la façon de voir la vie, de déguster le temps.

Valérie Robert dit de moi que je suis le plus hyggelig people en France. People, je ne suis pas bien sûr. Mais hyggelig, ah oui, et quelle découverte !

Depuis vingt ans et le miraculeux succès de mon bouquin *La Première Gorgée de bière*<sup>2</sup>, je suis astreint à une gymnastique intellectuelle assez filandreuse. On vient me trouver en me disant : « *Qu'est-ce que vous devez être zen !* », alors que je suis un anxieux pathologique. On pense que ma conception du bonheur, c'est l'addition des bonheurs minuscules. En fait, pas du tout. Plus de dix ans avant *La Première Gorgée de bière*, j'avais publié dans la plus grande discrétion un livre intitulé *Le Bonheur, tableaux et bavardages*,

---

1. Philippe Delerm, *Sundborn ou les jours de lumière*, Folio, 1998.

2. Philippe Delerm, *La Première Gorgée de bière et autres plaisirs minuscules*, L'Arpenteur, 1997.

dans lequel j'avais donné ma « vraie définition », pas le moins du monde épicurienne : « *Le bonheur, c'est d'avoir quelqu'un à perdre.* » Oui, pour moi, cela demeure encore aujourd'hui une évidence. S'il n'y avait pas la terrible et redoutable chance d'avoir quelqu'un, quelques-uns à perdre, le bonheur n'aurait aucune saveur.

Il se trouve que le bonheur est devenu depuis quelques années un concept « mode », en France. Pas mal de magazines spécialisés, pas mal de gourous qui viennent doucereusement livrer leurs préceptes. J'ai fait preuve de pas mal d'opiniâtreté pour ne pas être enrôlé dans ces bataillons du savoir-vivre. Le bonheur est une chance insolente, et qui vaut la peine d'être vécue, et d'être dite. Une chance n'est pas une morale, ni une philosophie, c'est même le contraire.

Mais voilà que le hygge me tombe dessus, par Valérie Robert interposée, et là, oui, je me reconnais. Bien sûr, il y a dans le hygge des éléments de ce que nous appelons plaisir et de ce que nous appelons bonheur. Mais c'est autre chose. Il y a d'abord un grand sens de l'intimité et de la convivialité. L'obsession des lumières douces et indirectes, des bougies, des lampes basses. L'horreur du néon. Ce bien-être du décor, on le partage. On a le sens de la fête, et ma passion du football aurait dû me l'apprendre depuis longtemps, car je sais que les supporters danois s'appellent des *rooligans*, c'est-à-dire des hooligans pacifiques, un peu comme les Irlandais qui ont enchanté notre été l'an dernier. Plus fondamentalement pour moi, il y a aussi dans le hygge une exigence de minimalisme. Que les choses petites deviennent

grandes ! Alors là oui, c'est une devise à laquelle je me rallie avec un grand « hygge ». Ne venez plus m'embêter à me demander si je préfère le plaisir au bonheur. Car je n'aurai désormais pour réponse qu'un borborygme de chef indien. C'est Valérie Robert qui le dit, et il paraît que c'est comme ça qu'on le prononce : Hygge !

*Philippe Delerm.*

# INTRODUCTION

« *Le bonheur est notre destin véritable.* »

Jacques Brel,  
sur Europe 1, le 1<sup>er</sup> janvier 1968.

« *Désormais, on va tous se réveiller de bonheur.* »

Valérie Robert,  
dans son lit, le 1<sup>er</sup> janvier 2017.

J'aurais pu rencontrer Birgit à Copenhague, mais j'ai fait tout bêtement sa connaissance à la caisse d'Ikea Paris-Nord, un samedi de la dernière rentrée scolaire. Il y faisait aussi chaud que dans un sauna suédois et l'atmosphère, quant à elle, était aussi glacée qu'un fjord. Tous les compteurs scandinaves clignotaient déjà à plein régime autour de moi sans que cela ne fasse encore sens. Aussi n'ai-je (neige ?) pas été surprise quand ma voisine du jour, sentant mon agacement lié à une incapacité chronique à patienter dans une queue depuis l'enfance, m'a demandé avec un accent étranger à mes oreilles : « *Avez-vous déjà entendu parler du "hugueu" ?* »,

tout en jetant un œil compatissant à mon caddy boulimique dégueulant de victuailles design comme si j'avais à meubler dans l'heure trois villas, quatre studios et un immeuble entier haussmannien ultra-contemporain.

Sur le moment, je les ai regardées d'un œil pas du tout compatissant, elle et ses deux pauvres bougies aux senteurs forêt et feu de bois, en lui rétorquant que j'avais déjà vu des westerns et que je savais parfaitement que « hugueu » signifiait « salut », en apache. En faisant même un peu de zèle et en lui demandant de m'aider à porter mon 36<sup>e</sup> bougeoir Sällskap, « *sioux plaît, madame* » !

Alors que je risquais de m'étouffer en reprenant une large rasade de Daim (bonbons au chocolat) complètement fondus pour mieux supporter cette attente interminable, Birgit se présenta, souriant de toutes ses belles dents blanches parfaitement rangées comme la maison d'un architecte d'intérieur suédois, et, au lieu de devenir narquoise, m'expliqua que cette atmosphère électrique qu'elle ressentait ce jour-là dans ce magasin ne pouvait pas se produire chez elle, au Danemark. En effet, me raconta-t-elle d'emblée, elle était originaire de Copenhague et le « hugueu » dont elle tentait de me parler s'écrivait « **hygge** », se prononçait « hhhugueu » et était la **recette du bonheur à la danoise**.

Quoi ? Le bonheur ? Ce petit coquin qui joue à cache-cache et qu'on passe notre temps à chercher se trouve finalement dans un pays auquel on n'a jamais prêté attention ? Malin, comme stratégie, car comme un fugitif en

cavale, ne voulant pas attirer les feux de la rampe, le bonheur se terre incognito, loin des regards. Ah, les Danois auraient finalement tout compris ! Il m'en fallait un peu plus, Birgit, pour me convaincre.

« *Mais alors, à quoi ressemble-t-il, vous qui l'avez rencontré ?* » demandai-je, aussi curieuse que si elle m'avait dit avoir passé la nuit avec Paul Newman et Robert Redford tout à la fois. « *C'est simple* », me répondit-elle : il s'agit d'une sorte de zen du Grand Nord, de cocooning enneigé, de cosy individuel et collectif version *Petite Sirène* d'Andersen, intraduisible en français, mais qui est **l'art de vivre d'un peuple qui donne la priorité à l'humain et qui considère que, pour être heureux, il suffit de se réunir avec quelques proches qu'on aime, autour d'un bon repas, d'un feu de cheminée, et de faire de son intérieur** – psychologique aussi – **un havre de paix**, surtout quand il fait froid dehors, gris dans son cœur et noir à l'extérieur. Des coussins, un plaid, des bonnes chaussettes en laine et une douce lumière, et c'est parti pour le nirvana ! Sympa, et surtout pas compliqué. « *C'est donc une douillette attitude appliquée à tous les domaines de la vie* », poursuivit-elle : l'éducation, le travail, la déco, la cuisine ; le hygge s'invite partout et offre une dimension confortable et sécurisante face aux problèmes, aux conflits... « *Mais c'est aussi, précise Birgit, rendre l'ordinaire extraordinaire, unique.* » Du **confort**, de la **simplicité**, de la **bienveillance** et de la **convivialité** ? Pas mal, comme menu, si on décide de s'inviter à la table du bonheur qui vient du Nord. Même le hareng va nous sembler glamour.

D'ailleurs, ce n'est vraiment pas un hasard si **le Danemark est classé en 2016 le pays le plus heureux du monde** selon le Rapport mondial sur le bonheur commandé par l'Organisation des Nations unies. La France, elle, occupe la 32e place devant l'Arabie saoudite – euh, normal d'avoir le moral dans les chaussettes, surtout quand elles ne sont pas en grosses mailles, contrairement à celles des Danois. Pour un petit pays de 5,6 millions d'habitants, le Danemark a de quoi se sentir bien dans ses *smorrebrods*, ces fameux sandwichs au pain de seigle.

Mmh, ça met en appétit, tout ça. Surtout que, dans les yeux de Birgit, ma nouvelle meilleure amie, brillait une flamme chaleureuse qui n'était pas le reflet de ses bougies puisque celles-ci étaient toujours éteintes. Non, émanait d'elle une impression de douceur agréable, bienfaisante, protectrice, réconfortante, dans laquelle j'ai eu envie de m'abandonner. Tout à coup, j'ai regardé mon caddy trop plein, prenant soudainement conscience qu'il n'allait pas me rendre heureuse si j'en croyais les paroles que je venais d'entendre, **le bonheur n'étant pas dans la surconsommation**. Je l'ai laissé, préférant prendre des mains de Birgit son numéro de portable pour la revoir, mais aussi ses deux cierges blancs que je payai sur-le-champ en lui adressant un clin d'œil complice. Le hygge ne se définit pas : il se vit, tel est ce que mon instinct me signifiait. Alors autant ne pas perdre de temps pour en savoir un peu plus et l'appliquer dès que possible.



J'en étais sûre : cette rencontre venait de changer ma vie en bien. Elle en avait déjà fait à ma carte bleue en lui permettant d'économiser au moins 200 euros ! Rien que pour cela, j'en étais heureuse. Je n'avais plus qu'une seule idée en tête : rentrer chez moi, allumer mon ordinateur et taper ces fameuses cinq lettres inconnues jusqu'alors qui allaient bientôt m'apprendre à écrire enfin le mot « bonheur ». HYGGE.

« *Car oui, pensai-je, je ne le vois plus beaucoup ces derniers temps, celui-là* », comme si j'étais devenue myope comme une taupe depuis que le monde, lui, est devenu aveugle et a perdu de vue la paix et la joie. Heureusement, cette cécité n'a été que temporaire. Alors, Birgit n'a pas menti : le bonheur peut vraiment exister par  $-10^{\circ}\text{C}$  et avec des hivers aussi longs qu'un film de Bergman ? Mouais. Comprenez ma moue d'abord dubitative. Je suis une fille du soleil. Mes vacances ? Uniquement là où il faut un indice 50 sur la peau, et sur des îles, car j'ai le cœur grenadine comme Laurent Voulzy. Alors que voulez-vous que j'aille faire au Danemark et dans d'autres pays climatiquement incompatibles avec mon bikini et mon paréo ?

Jusqu'à présent, le seul attrait qu'exerçait sur moi le Nord résidait dans ses polars polaires complètement givrés : le Suédois Henning Mankell, l'Islandais Arnaldur Indridason, le Norvégien Jo Nesbo... Les frissons ? Oui, d'accord, mais seulement littéraires, alors ! Mais plus j'en apprenais, grâce à Google dans un premier temps, sur le hygge, plus cet art de (bien) vivre qui conjugue intériorité, simplicité, convivialité,

optimisme et sentiment profond de sécurité me tentait. J'ai accroché à ce concept, car j'ai compris qu'il est à l'opposé du bling-bling, qu'il préfère aux Rolex une bonne bougie parfumée au feu de bois. Vive la modestie et l'anti-frime, y compris dans les rapports humains où **personne ne se sent supérieur à l'autre**. J'allais avoir affaire à une sorte de bonheur DIY (*do it yourself*) que l'on peut tricoter soi-même, de ses petites mains, même sans être la plus grande manuelle du monde. Il est accessible, à la portée de toutes et de tous, ne coûte rien. **Il se construit chaque jour, dans son quotidien, grâce à soi, à son écoute, à l'attention que l'on porte aux autres**, en s'octroyant un temps de pause, en allumant les fameuses bougies de Birgit pour accueillir sa famille le soir ou pour illuminer un moment hyggelig, comme lorsque l'on prend un bain chaud. **Ici, la sincérité et la franchise dans le contact humain sont tout aussi importantes que le plaid et la tasse de thé fumant**. Là-bas, ces valeurs sont inculquées dès l'enfance par le système éducatif et les parents.

Derrière ce terme se cache bel et bien la clé du bonheur, que j'ai eu envie de piquer pour la mettre enfin sur mon trousseau et ainsi ouvrir toutes les portes du bien-être. Soudainement transformée en cleptomane – uniquement pour les besoins de ce livre, je vous le jure, monsieur le juge –, j'ai petit à petit volé, sans l'intention de les rendre, à part à mes lecteurs, toutes les bonnes idées accessibles à tous. Quand j'ai découvert que la superficie de la Scandinavie selon Wikipédia était de 3 487 006 km<sup>2</sup>, je me suis dit qu'il y avait quand même là un énorme territoire de bonheur

à conquérir et que, telle une Viking des temps modernes, une Barbare-Ella du XXI<sup>e</sup> siècle, j'allais moi aussi sortir mon drakkar rose bonbon pour partir, seule, à la conquête d'un sacré graal qu'il me plaisait beaucoup de trouver, mais pas seulement pour ma pomme de *happy girl*. D'où l'idée de ce guide pratico-rigolo venu du Nord.

Le partage étant ultra-hyggeilig, il s'agit maintenant que ce bien-être se distille dans tous les domaines pour chaque lectrice et lecteur :

- **Dans l'éducation** : le hygge place l'égalité et l'empathie au-dessus des bonnes notes. Moi, je dis que ça mérite un 20/20 (oups, pardon, ce n'est pas très hyggeilig).

- **Dans le travail** : et si on le remettait à sa juste place, celui-là, sans se laisser bouffer ? Regardez, la Suède teste la journée de 6 heures et ça marche.

- **Dans la déco** : l'esthétique hygge implique un intérieur aussi confortable qu'une paire de charentaises (mais en plus joli, bien sûr).

- **Dans la cuisine** : halte à la nourriture industrielle et vive le fait-maison sans en faire tout un plat non plus. Simplicité, rapidité et convivialité sont au menu de la *comfort food*.

- **Dans la vie sociale** : la chaleur humaine crépite dans chaque moment passé avec sa famille, ses amis, ses collègues, et réchauffe autant qu'un bon feu de cheminée.

- **Dans l'environnement** : évidemment, l'écologie fait profondément partie de la nature du hygge.

Je dois avouer que ce concept venu du froid passe très bien la frontière ! Même quand on ne parle pas la langue, et c'est tant mieux, car il m'aurait fallu des années avant d'être heureuse, le danois étant réputé pour être l'un des idiomes les plus difficiles à apprendre ! Franchement, pourriez-vous prononcer et comprendre cette phrase : « *Dessa språk har ett gemensamt ursprung* » ? Moi, non.

Bien sûr, avant de conseiller tout et n'importe quoi, j'ai essayé, testé, tenté – sans jamais perdre le Nord, évidemment. J'ai surtout recueilli de nombreux témoignages de personnes nordiques ou françaises qui hyggent depuis un moment déjà, afin qu'ils et elles me refilent leurs bons tuyaux.

Ici, il ne s'agit pas du bonheur comme un bien de consommation artificiel. Il ne s'achète pas ; **il se donne à soi-même et se partage avec les autres**, ses enfants, sa compagne ou son compagnon, ses copains, ses collègues, ses voisins ou même des passants. Un simple sourire peut suffire, regarder une bonne série en famille, entre amis, jouer à un jeu de société mais avec ceux qu'on chérit. Pour certains, le bonheur est dans le pré ; je corrigerai en disant qu'il est dans l'à-peu-près.

Comme j'ai été élevée dans une famille où l'on répétait cette phrase : « *Un bonheur n'arrive jamais seul* », je me suis dit qu'il était pertinent de la mettre à l'épreuve pour voir si on me disait vrai depuis que j'étais petite. Du coup, spontanément, j'ai continué ma virée nordique, bravant le froid et l'effroi qu'elle me procurait, en regardant un petit

peu plus au nord-ouest de Copenhague. Bingo ! La Norvège, élue en 2017 pays où les gens sont les plus heureux, a le *koselig*, une sorte de cousin du *hygge* pour survivre aux basses températures. Mais surtout, la Suède a également sa recette bien à elle nommée **lagom**. Encore un mot intraduisible mais carrément bien plus simple à prononcer (« laaa-gomme », en faisant un peu traîner le « a » comme si on avait une patate chaude dans la bouche). C'est déjà ça ! C'est là que j'ai demandé à Birgit de me mettre en relation avec ses copines suédoises pour explorer cette nouvelle dimension de la *happy attitude*.

J'ai donc rencontré Sonja, qui m'a aussitôt expliqué le sens de ce terme sacré : « **ni trop, ni trop peu, juste ce qu'il faut** ». Moi qui en fais toujours des tonnes aussi bien dans le drame que dans la joie, j'allais m'atteler à un Everest personnel où, pour grimper au septième ciel à la suédoise, il allait falloir en faire un peu moins, enfin juste assez pour trouver ce fameux équilibre propice à rendre quiconque heureux. Pour y parvenir, il fallait que je trouve au plus vite mon maître lagom qui allait m'expliquer comment allier simplicité, éthique, consommation mesurée et respect de l'environnement. Adieu, les excès et l'abondance, la surconsommation et le trop-plein. **On trie ses déchets, on recycle, on composte, on réduit son empreinte écologique, on dépense moins, on mange sainement, on économise de l'argent, mais on augmente son bonheur.** Il y a du boulot, moi, je vous le dis, alors que les Suédois, eux, sont comme Obélix : tombés dedans quand ils étaient petits. Facile pour eux de trouver cet équilibre : ils sont

fortiches en compromis ! Tout cela s'inscrit bien sûr dans ce que l'on appelle la *slow life*, qui invite à une consommation plus raisonnée en tout et qui tient compte des problèmes environnementaux. Avant, on dansait le slow ; maintenant, on vit *slow* et, en plus, ce qui est l'un des points forts, c'est que plus on est heureux et plus on sauvegarde effectivement la planète. Ça fait terriblement envie puisque cette attitude est un **cercle vertueux qui permet aussi de créer du bien-être pour les générations futures.**

Alors on va « mettre lagom » au plus vite pour changer quelques habitudes, car les Suédois ne proposent rien de moins que la **clé du bonheur durable**. Et ça, c'est sacrément sympa. S'il y a un terme à connaître quand on part au pays d'ABBA (le groupe culte), c'est bien celui-là. Là-bas, tout est lagom. Ton café ? Lagom. La température à Stockholm ? Lagom. Ta vie ? Lagom. Ça va ? Lagom. Tu me trouves comment, chéri ? Lagom. Impossible de se prendre la tête avec son amoureux qui a LA réponse qui ne fâche pas puisqu'il affirme que vous êtes juste comme il faut. Être lagom est aussi utile pour sauvegarder son couple, on dirait... On ne dit plus : « *J'ai trouvé l'homme de ma vie* », mais : « *J'ai trouvé lagom de ma vie* » !

De toute façon, gourmande comme je suis, je me suis demandé s'il n'y avait pas là un moyen de bénéficier d'une double ration de bonheur – en gros, d'avoir le fromage ET le dessert en combinant le *hygge* et le *lagom*. Eh bien figurez-vous que « *lagom n'efface pas hygge* » ! Elliot Stocks, du magazine *Lagom*, explique que « *le hygge vise une satisfaction*

*immédiate, alors que le lagom est une manière d'envisager la vie* ». **Du bonheur quotidien + du bonheur à long terme = une vie heureuse garantie basée sur l'équilibre entre soi et le monde.** Ah, enfin l'harmonie sur le long terme ! J'adore le concept !



Même le célèbre Ikea s'est emparé de la tendance en proposant en Angleterre « The Live Lagom Project ». On dirait bien que le lagom est le nouveau lagon, le Bora Bora nordique dans lequel toute la planète a envie de se baigner ! À vos maillots !

Au Danemark, bien sûr, la moitié de la population achète d'ailleurs des produits bio une fois par semaine, ce qui représente environ 8,4 % de la totalité des ventes de nourriture. Alors, **consommer des aliments qui sont bons pour soi et pour la planète contribue sans doute aussi à donner le sourire aux habitants.** Normal, ils sont meilleurs pour la santé, donc pour notre espérance de vie. De plus, comme le coût a été diminué pour stimuler les ventes, le bio se retrouve depuis 2015 dans les cantines des écoles, des hôpitaux, des crèches, et le pays espère devenir à très court terme le premier pays européen avec une agriculture 100 % biologique. Ça nous fait rêver.

La Scandinavie compte donc plusieurs mots pour parler du bonheur. Et nous, on aime cette générosité nordique !

À vous, aujourd'hui, de découvrir les fruits juteux de mes recherches et de les savourer, en espérant secrètement aussi que cette lecture vous rendra heureux à elle seule. Car à travers cette expérience, j'ai appris aussi que le bonheur est contagieux, il s'attrape plus facilement qu'un rhume dès lors qu'on est en contact avec ce virus qui, lui, nous met dans une sacrée forme.

Allez, installez-vous confortablement, tamisez les lumières, je vais vous raconter une belle histoire dont vous allez ensuite être le héros. Alors oui, le bonheur, comme le père Noël, vient bien du Nord, sauf que lui, au moins, il existe ! Pas vrai, Birgit ?

## CHAPITRE 1

# LE HYGGE OU LA DOUDOUNISATION DE LA SOCIÉTÉ

*« Je m'intéresse au Danemark, à ce que les Danois appellent le "hygge" : ils font attention à l'endroit où ils vivent, un coin confortable, des bougies, ils se réunissent avec des gens qu'ils aiment. Ce n'est pas le pays le plus riche du monde, mais on y cultive le bonheur, la solidarité, l'amitié. Il faut savoir réaliser quand le bonheur est là, et ne pas être dans l'attente, l'impatience, le regret, le remords. »*

Inès de La Fressange, ELLE magazine, 26 décembre 2016.

Bon, et si, grâce à Birgit, j'allais enfin rencontrer le héros de mon enfance ? Oui, Baloo, que j'ai toujours considéré comme l'homme idéal, hyper-sexy quand il se gratte le dos contre un tronc d'arbre (mmh), et surtout qui répète à tue-tête qu'il en faut peu pour être heureux. Cette chanson, que j'ai toujours gardée en moi même lorsque je dépensais

compulsivement, trouve enfin un sens quand je découvre le hygge. Finalement, les Scandinaves n'ont fait qu'appliquer le précepte du gros brun poilu de Disney qui, avec sa silhouette si confortable et douce, augurait déjà l'envie viscérale de se pelotonner !

Alors même qu'en 2007, j'apprenais avec stupeur et tremblements qu'en 2200 naîtrait en Finlande la dernière blonde du monde – et a priori, ça, ce n'était pas une blague –, je me dis aujourd'hui que le mode de vie des habitants du Nord de l'Europe n'est pas en voie d'extinction, lui. Oh que non ! On n'a jamais eu autant besoin de fausse fourrure, de peaux de mouton et de poils. (Sauf sur nos jambes, OK les filles, on continue de s'épiler et, au pire, on ramasse et on se fait un plaid !) Bien sûr, **cela se voit clairement dans les grandes tendances déco, mais aussi dans cette envie de tapisser son rapport aux autres et au monde d'une épaisseur cotonneuse** : on veut de la douceur, du moelleux, de la ronronthérapie, de la chaleur, du cosy (*fan tutte*), des *hugs* et du hygge.

En gros, la société tout entière se doudounise face à l'adversité grandissante du monde. Selon le journal britannique *The Guardian*, le hygge est un baume qui vient couvrir les traumatismes de 2016. On en met partout comme pour mieux survivre à l'hostilité, aux mauvaises nouvelles, et se rappeler que la vie n'est pas qu'une succession de sommaires alarmants et pessimistes de journaux télévisés. Je hygge donc je suis... en sécurité dans une **bulle protectrice** car, comme le souligne mon nouveau copain Alric, rencontré

chez Birgit, sosie vocal de Dave, « *le hygge, c'est créer un moment spécial où rien n'est agressif. Tout le monde y met du sien pour que tout se passe bien. C'est en fait comme un pacte de non-agression* ». Hum, l'harmonie peut commencer. Surtout quand on écoute Camilla Schousboe, de la boutique déco Nordkraft à Paris : « *Il s'agit de se sentir bien à chaque instant de la vie, de passer des moments où l'on profite de l'instant. On n'a besoin de rien pour se sentir bien, ça vient de l'intérieur.* »

Mais moi aussi, je souhaite un confort intérieur brut que l'on peut trimballer partout avec soi, en soi, autour de soi. Le hygge incarne cet état de bien-être, ce cocooning protecteur et rassurant. Il s'impose aussi bien dans l'Hexagone qu'au Japon ou en Corée. Depuis une dizaine d'années, un constat s'impose : le *lifestyle* nordique domine la latinerie baroque.

## Le doux frisson du bonheur

Alors, le hygge, un hit plus fort qu'ABBA ? Nul besoin de se trémousser sur « Dancing Queen » pour adopter cette douillette-attitude qui s'inscrit dans la mouvance du « *Celt Way* », cette culture du Viking, de l'ouverture. On se « *game-of-thronise* » tous et voilà que l'Islande nous fait plus rêver que les Seychelles ! La Finlande fête ses 100 ans cette année et est devenue *hype*, c'est la nouvelle Formentera avec quelques degrés de moins. Mais on s'en fiche, car on sait que le soleil, c'est mauvais pour notre peau et que seule compte aujourd'hui la chaleur, mais humaine. C'est quand les températures sont en dessous de 0 °C que le hygge est à son apogée, avec un **pic culminant à Noël**, une fête qui est

aux Scandinaves ce que les soirées mousse sont aux teufeurs d'Ibiza, David Guetta étant le petit Jésus des platines, le père Noël des DJ.

Pourtant, le *hygge* se pratique aussi en été ; en fait, même, toute l'année quels que soient les degrés, car finalement, **cette ode à la douceur et au moelleux dans nos vies est requise en toute saison**. Comment ? La bouillotte l'hiver et le rosé l'été : même combat ! Car ce besoin de se créer un cocon tout chaud face au monde de plus en plus perçu comme déprimant est une nécessité. Surtout quand on sait que 1 salarié français sur 2 se dit victime d'une situation de burn-out ou que 83 % d'entre eux sont pessimistes sur une reprise économique rapide en France<sup>1</sup>.

Le bonheur, donc, ne se trouverait pas sous le sabot d'un cheval, mais sous celui d'un renne ! Il fallait le savoir, mais c'est Birgit qui me l'a dit quand je l'ai rappelée après avoir compulsivement épluché sur Google tous les sites évoquant le bonheur et que la boussole m'indiquait irrémédiablement le Nord. De quoi me déboussoler ? Pas tout à fait, car je me suis dit : prenons le renne par les cornes et adoptons sur-le-champ cette *happiness therapy* – ça n'a pas l'air si compliqué que ça, finalement, d'être heureux.



---

1. Selon une étude réalisée fin 2014 par l'institut Great Place To Work.

Nous espérons que cet extrait  
vous a plu !



Les clés du bonheur qui vient du Nord  
Valérie Robert



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