



Le "hygge", cet art de vivre qui rend les Danois si heureux

05/11/16 à 08:59 Mise à jour à 09:11 Source : Knack

Le Vif ([//www.levif.be/actualite/auteurs/le-vif-77.html](http://www.levif.be/actualite/auteurs/le-vif-77.html))

À en croire tous les livres qui sortent cet automne sur le sujet, on se mettra bientôt tous au "hygge", l'art de vivre danois. Décryptage.

LISEZ AVEC 25% DE RÉDUCTION

+ GRATUIT UN TROLLEY DELSEY D'UNE VALEUR DE 139 €

(<https://promo.abonnements.be/campaign/index/validate/promocode/ED2EJ>)



PROFITEZ-EN »



LE VIF

LISEZ AVEC 25% DE RÉDUCTION

+ GRATUIT UN TROLLEY DELSEY D'UNE VALEUR DE 139 €

© Getty Images/iStockphoto

(<https://promo.abonnements.be/campaign/index/validate/promocode/ED2EJ>)



PROFITEZ-EN »

Chaque fois que sort un classement des gens les plus heureux, les Danois se trouvent en haut de la liste. C'est dû au très bon fonctionnement (LE VIF) ité sociale, aux bons soins de santé et à un excellent enseignement, mais aussi à l'organisation du travail. Officiellement, les Danois travaillent 37 heures par semaine, mais les derniers chiffres de l'OCDE indiquent qu'ils ne prestant que 33 heures. Et pourtant, le Danemark figure parmi les pays les plus productifs d'Europe. Grâce à une sécurité sociale solide, les gens n'ont pas peur de perdre leur travail. Et comme ils sont moins angoissés, ils sont heureux et donc plus productifs.



NEWSLETTER LE VIF

Un update des dernières nouvelles, le matin, à midi et autour de 18 h dans votre mailbox.

INSCRIVEZ-VOUS

Soyez rassuré. Vous pouvez vous désabonner à tout moment en un seul click. Découvrez [ici \(https://www.roularta.be/fr/privacy-policy\)](https://www.roularta.be/fr/privacy-policy) notre politique de confidentialité.

Mais comme les Danois ne travaillent que six heures par jour, ils peuvent se concentrer sur autre chose. Et c'est là qu'intervient le "hygge", un mot intraduisible en français. Le terme vient du vieux norrois, la langue des Vikings, et se rapporte à la sensation qu'on éprouve quand on a trouvé un refuge après avoir passé la journée dans le froid glacial. "Hygge" est apparenté au mot anglais "hug" et présuppose la présence d'autres personnes. Il est pratiquement impossible de vivre le "hygge" quand on est seul.

Bien que la notion de refuge joue toujours un rôle primordial, l'actrice danoise Marie Tourell Søderberg transpose le concept dans son livre "Hygge: The Danish Art of Happiness" au monde contemporain. Søderberg estime que comme l'état est bien organisé, les Danois peuvent se concentrer sur d'autres choses et assouvir leur âme (inviter leur famille et leurs amis à manger mais aussi à se poser, à lire, à faire du vélo, à être créatif et de porter le regard sur le monde. "Il ne s'agit pas tout le temps de survivre, mais aussi de vivre", explique Søderberg.

LISEZ AVEC 25% DE RÉDUCTION

+ GRATUIT UN TROLLEY DELSEY D'UNE VALEUR DE 139 €



PROFITEZ-EN »

Mais comment se met-on au "hygge" ? "Le principal, c'est de lâcher prise", déclare Søderberg. "Bien qu'on ait besoin d'une" (<https://promo.abonnements.be/campaign/index/validate/promocode/ED2EJ>)

certaine forme d'organisation dans sa vie, on ne peut forcer la convivialité." En plus, le "hygge" peut disparaître en un clin d'oeil, quand quelqu'un **LE VIF** mets dans le plat et jette un froid, par exemple. Pourtant, il y a quelques outils pratiques qui peuvent favoriser le "hygge".

Nourriture et bougies

Ainsi, la nourriture joue un rôle primordial parce qu'elle réunit les gens, "ce qui ne signifie pas qu'il faut stresser pour la préparation d'un repas à trois plats pour un groupe d'amis", déclare Søderberg. "On peut recevoir simplement". Allumez quelques bougies et laissez s'écouler la soirée ou profitez d'une journée sombre et pluvieuse pour vous installer dans un canapé avec quelques amis et une tasse de chocolat chaud à la main.

Les bougies aident également à atteindre le "hygge". Les Danois brûlent pas moins de six kilos de bougies par an. C'est deux fois plus que le second pays du classement des pays allumeurs de bougies en Europe, l'Autriche. Les Danois emportent même leurs bougies en vacances. Les flammes chaudes contribuent à une atmosphère conviviale. Comme ils passent une grande partie de l'année à l'intérieur, les Danois possèdent l'art de transformer leurs logements en lieux agréables et cosy, d'où aussi la popularité du design danois. Cependant, il ne faut pas croire que pour atteindre le "hygge", il suffit d'acheter quelques objets. Ce n'est pas un kit Ikea qu'on peut commander et installer. C'est quelque chose qui doit se développer.

Pour Meik Wiking, l'auteur du livre The Little Book of Hygge, le "hygge" est également coresponsable de la réserve légendaire des Danois. Ainsi, il est tout sauf "hygge" de voir débarquer trop de nouvelles têtes à un événement.

Menacé

Cette attitude explique aussi pourquoi certains craignent de voir disparaître le "hygge". Søderberg a en effet douté en effet que la crise des réfugiés n'ait trop de présidence sur la culture danoise et menace le "hygge". Il craint également que la mode de santé et de fitness (qui touche la Belgique aussi) décourage les Danois à voir leur hygge. Ne pas se voir servir une alimentation saine. (TE)

(<https://promo.abonnements.be/campaign/index/validate/promocode/ED2EJ>)



LISEZ AVEC 25% DE RÉDUCTION

+ GRATUIT UN TROLLEY DELSEY D'UNE VALEUR DE 139 €

PROFITEZ-EN »

Hygge: The Danish Art of Happiness, Marie Tourell Soderberg



The Little Book of Hygge, Meik Wiking

Hygge: A Celebration of Simple Pleasures, Living the Danish Way, Charlotte Abrahams

The book of Hygge: The Danish art of living well, Louisa Thomsen Brits



(//www.levif.be/actualite/belgique/lettre-ouverte-d-un-depute-ecologiste-aux-travailleurs-de-tihange-carte-blanche/article-opinion-1359315.html)

” Lettre ouverte d'un député écologiste aux travailleurs de Tihange (carte blanche) (//www.levif.be/actualite/belgique/lettre-ouverte-d-un-depute-ecologiste-aux-travailleurs-de-tihange-carte-blanche/article-opinion-1359315.html)

- Samuel Cogolati

Les plus lus

//www.levif.be/actualite/sante/covid-19/pendant-combien-de-temps-est-on-contagieux/article-normal-1358253.html

sante/covid-19/pendant-combien-de-temps-est-on-

contagieux/article-normal-1358253.html

LISEZ AVEC 25% DE RÉDUCTION + GRATUIT UN TROLLEY DELSEY D'UNE VALEUR DE 139 €

(https://promo.abonnements.be/campaign/index/validate/promocode/ED2EJ)



PROFITEZ-EN »

[/www.levif.be/actualite/sante/robiote-](https://www.levif.be/actualite/sante/robiote-stinal-a-bien-t-avec-la-mala-zheimer/artic-2-1358973.html) **Le microbiote intestinal a bien un lien avec la maladie d'Alzheimer** ([//www.levif.be/actualite/sante/le-mi-LE VIF intestinal-a-bien-un-lien-avec-la-maladie-d-alzheimer/article-news-1358973.html](https://www.levif.be/actualite/sante/le-mi-LE VIF intestinal-a-bien-un-lien-avec-la-maladie-d-alzheimer/article-news-1358973.html))

stinal-a-bien-t
-avec-la-mala
zheimer/artic
2 1358973.ht

[/www.levif.be/actualite/belgique/voyage-l-europe-sque-](https://www.levif.be/actualite/belgique/voyage-l-europe-sque-erement-en-ge-carte-ractive/article-3-1359127.html) **Voyage: l'Europe presque entièrement en rouge (carte interactive)** ([//www.levif.be/actualite/belgique/voyage-l-europe-presque-entierement-en-rouge-carte-interactive/article-news-1359127.html](https://www.levif.be/actualite/belgique/voyage-l-europe-presque-entierement-en-rouge-carte-interactive/article-news-1359127.html))

erement-en-
ge-carte-
ractive/article
3 1359127.ht

[/www.levif.be/actualite/belgique/un-jeu-qui-invite-](https://www.levif.be/actualite/belgique/un-jeu-qui-invite-a-assommer-les-policiers-une-publication-des-jeunes-ecolo-passe-mal/article-news-1358721.html) **Un jeu qui invite à "assommer" les policiers: une publication des jeunes Ecolo passe mal** ([//www.levif.be/actualite/belgique/un-jeu-qui-invite-a-assommer-les-policiers-une-publication-des-jeunes-ecolo-passe-mal/article-news-1358721.html](https://www.levif.be/actualite/belgique/un-jeu-qui-invite-a-assommer-les-policiers-une-publication-des-jeunes-ecolo-passe-mal/article-news-1358721.html))

ssommer-les-
ciers-une-
lication-des-
es-ecolo-pas
/article-

4 1358721.ht **LISEZ AVEC 25% DE RÉDUCTION**

+ GRATUIT UN TROLLEY DELSEY D'UNE VALEUR DE 139 €

(<https://promo.abonnements.be/campaign/index/validate/promocode/ED2EJ>)



PROFITEZ-EN »

//www.levif.be/actualite/belgique/lettre-ouverte-d-un-depute-ecologiste-aux-travailleurs-de-tihange-carte-blanche-article-opinion-1359315.html) (//www.levif.be/actualite/belgique/lettre-ouverte-d-un-depute-ecologiste-aux-travailleurs-de-tihange-carte-blanche-article-opinion-1359315.html)

LISEZ AVEC 25% DE RÉDUCTION

+ GRATUIT UN TROLLEY DELSEY D'UNE VALEUR DE 139 €

(<https://promo.abonnements.be/campaign/index/validate/promocode/ED2EJ>)



PROFITEZ-EN »