



Le bonheur qui venait du froid

Serait-ce l'effet du réchauffement climatique? La félicité semble avoir pris racine chez nos voisins du nord de l'Europe. A notre tour, laissons-nous envelopper par le « hygge », le « lagom » et le « coorie »!

Par Ségolène Barbé.

Après le *hygge* danois et le *lagom* suédois, le *coorie* écossais nous invite à adopter un art de vivre réconfortant. Malgré leurs noms difficilement prononçables, ces « recettes du bonheur » importées des pays du

nord de l'Europe font un malheur dans nos contrées. La plus connue, le *hygge* (prononcez « hu-gueu »), a été popularisée par Meik Wiking, directeur de l'Institut de recherche sur le bonheur à Copenhague, dans *Le Livre du hygge*

(éd. First, 2016), traduit en 31 langues et vendu, en France, à 50 000 exemplaires. Venu du Danemark, ce pays de près de six millions d'habitants où il fait nuit dès 15 heures en décembre, cet « art de vivre »

Se sentir protégé du monde extérieur, qu'il vente ou qu'il neige.

l'intimité » assure que le bonheur se niche dans des moments de retrouvailles en famille ou entre amis avec bougies, plaids et gâteaux faits maison. Depuis 2017, le *lagom* (prononcez « lâ-gom ») fait également parler de lui. Cette philosophie de vie à la suédoise prône le « ni trop ni trop peu », la modération, les plaisirs simples, la proximité avec la nature... Trouver l'équilibre entre paysages sauvages et intérieurs chaleureux, telle est également l'équation du *coorie* (dites « ku-ri »), tout juste arrivé jusqu'à nous. Un bonheur d'inspiration écossaise, auquel la journaliste Gabriella Bennett vient de consacrer *Le Livre du coorie* (éd. First, 2019).

Simplicité, modestie, authenticité...

« Le *hygge* parle d'ambiance et d'expériences plutôt que de choses tangibles. Il s'agit de se sentir bien, avec les personnes que l'on aime, assure Meik Wiking. C'est la sensation d'être en sécurité, protégé du monde extérieur, et de pouvoir enfin baisser la garde. » Ce bonheur venu du froid exalte l'idée de réconfort, de partage, de *cocooning*, qui existe également dans d'autres pays : les Néerlandais font référence au *gezelligheid*, les Allemands au *Gemütlichkeit*, les Canadiens au *hominess*... Comme si, dans ces pays à la météo plutôt frisquette, la chaleur venait surtout des relations humaines. « Ces pratiques s'apparentent à une manière de se concentrer sur soi et les siens, de se retrouver ensemble sans écrans. Un peu comme des niches de tendresse dans un univers assez brutal, analyse le sociologue Jean Viard¹. Aujourd'hui, on met aussi davantage d'énergie à nourrir sa vie de famille et de couple car on sait que les unions sont plus éphémères qu'autrefois. » Champions du bonheur, selon le World Happiness Report (le Rapport mondial sur le bonheur, publié chaque année par l'Organisation des Nations unies), les pays nordiques le savent bien : la félicité, c'est grâce aux autres. Selon de nombreux travaux

scientifiques, notre sentiment de bien-être serait étroitement corrélé non pas à notre pouvoir d'achat, mais à la qualité des relations que nous tissons avec notre entourage. C'est notamment ce que montre une étude menée par l'université de Harvard depuis... 1938, auprès de 724 hommes répartis en deux groupes situés aux deux extrémités de l'échelle sociale. Simplicité, modestie, authenticité... Chacune de ces valeurs est essentielle dans ces moments de partage, où personne ne se vante, où les sujets abordés sont le plus consensuels possible. « Il s'agit avant tout d'être soi-même et de s'entourer de personnes qui vivent de la même façon que soi, avec qui on n'aura pas de conflits », résume la psychologue danoise Pia Edberg, auteure de *Hygge, se réjouir des choses simples* (éd. Dunod, 2017). Lumière tamisée, déco inspirée par la nature, avec des plantes, du bois, mobilier épuré et sobre... Pour vivre des moments *hyggelig* (adjectif dérivé de *hygge*), le cadre a bien sûr son importance : plusieurs enseignes danoises implantées en France, comme Sostrene Greene, permettent désormais d'installer chez soi un *hygge*krog, ce coin douillet où il fait bon passer un moment. A l'opposé du bling-bling, le *lagom* nous incite également à désencombrer nos intérieurs, à privilégier les matériaux bruts et nobles, à bannir la télé du salon et à disposer les canapés autour d'une table basse, afin d'encourager la discussion et le partage de produits sains et locaux.

Comprendre les émotions des autres

« Attention, ce n'est pas parce qu'on va allumer des bougies et acheter des meubles scandinaves que tout va se résoudre », nuance Malene Rydahl, qui détaille dans son livre *Heureux comme un Danois* (éd. Grasset, 2014, traduit en douze langues) les différents ingrédients du bonheur à la mode nordique. « Si le Danemark caracole en tête des pays les plus heureux au monde, ●●●

QUIZ

Et vous, quel est votre style de bonheur ?

Répondez aux 8 questions ci-dessous pour savoir à quelle famille de bonheur vous appartenez.

1. Quelle est votre couleur préférée ?

- ★ Vert
- Beige
- Jaune
- ◆ Rouge

2. Quel vêtement de votre dressing portez-vous le plus naturellement ?

- Un short
- Des leggings
- ◆ Un beau foulard
- ★ Des baskets

3. Quelle personnalité préférez-vous ?

- ◆ L'acteur Gérard Depardieu
- Les sœurs Brontë, romancières anglaises
- ★ L'écrivain Jack London
- L'actrice Cameron Diaz

4. Quel est votre moyen de transport favori ?

- Le vélo
- ◆ Le scooter
- ★ Vos pieds
- La voiture décapotable

5. Où rêvez-vous de passer vos prochaines vacances ?

- ★ Dans la forêt de Blois, en Sologne
- ◆ Sur l'île de Capri, en Italie
- Dans le fjord de Roskilde, au Danemark
- Sur les plages de Santa Fe, en Californie

6. Votre slogan publicitaire fétiche ?

- Le goût des choses simples (Herta)
- Quand l'énergie devient une force (Prince de Lu)
- ★ Le futur est déjà dans la nature (Yves Rocher)
- ◆ Du pain, du vin, du Boursin

7. Quelle boisson vous apporte du réconfort ?

- Le chocolat chaud
- ◆ Le spritz
- Le jus de carotte
- ★ La tisane à la sève de bouleau

8. Où aimez-vous flâner en ville ?

- ◆ Sur une petite place, près d'une fontaine
- Au skatepark
- Au pub
- ★ Dans un parc

Faites votre total de ● ■ ★ ◆ et découvrez les résultats page suivante

« Au Danemark, dès 6 ans, les enfants reçoivent des cours d'empathie »

Malene Rydahl, Danoise installée en France

... c'est aussi parce que la confiance entre citoyens y est très importante. L'école joue un rôle primordial dans la construction de la personnalité : dès l'âge de 6 ans, les enfants y reçoivent des cours d'empathie pour apprendre à identifier leurs émotions et à comprendre celles des autres », explique l'auteure d'origine danoise, qui vit en France depuis plus de vingt ans et enseigne notamment le « bonheur à la danoise » à Sciences Po Paris et à HEC.

Heureux d'œuvrer à un projet commun

Bienveillance envers les autres, confiance envers les institutions... Alors que la pression fiscale au Danemark est l'une des plus élevées au monde, sept contribuables de ce pays sur dix se déclarent heureux de payer des impôts. « Ils se sentent concernés par l'avenir de leur pays, heureux de participer à un projet commun, analyse Malene Rydahl. C'est peut-être ce qui manque aux Français, qui rejettent souvent la faute sur les autres et ne se sentent pas forcément responsables, en tant que citoyens, d'un projet collectif. » Râleurs dans l'âme, les Français ont sans doute des progrès à faire en termes de confiance et d'investissement collectif. Mais pour ce qui est de la convivialité, notre pays recèle bien des atouts (lire interview ci-contre), à commencer par le fameux « repas gastronomique des Français », l'une des premières traditions culinaires inscrites par l'Unesco, dès 2010, au Patrimoine culturel immatériel de l'humanité. Une certaine idée du bonheur, également. ■

1. Auteur notamment de *Une société si vivante* (éd. de l'Aube, 2018).

MAXIMUM DE

La famille « cocooning »

VOTRE RÉFÉRENCE

Le *hygge* danois.

VOS AUTRES MODÈLES

Le *coorie* écossais, le *lagom* suédois.

VOTRE PHILOSOPHIE

Partager une tasse de thé fumant, regarder à plusieurs une série ou un feu de cheminée, se sentir à l'abri du tumulte du monde dans un environnement cosy et douillet... Pour vous, le bonheur passe d'abord par le confort, le cocon que représente une maison confortable et les personnes que vous aimez. C'est le meilleur moyen de libérer de l'ocytocine, l'hormone de l'amour, qui est aussi celle de l'affection et des relations sociales.



VOTRE OBJET

La bougie.

VOTRE PLAT

Une pâtisserie maison.

VOTRE MOMENT PRÉFÉRÉ

Les préparatifs de Noël, de l'emballage des cadeaux à l'installation du sapin, en passant par la confection du dessert.

MAXIMUM DE

La famille « énergie »

VOTRE RÉFÉRENCE

Les *good vibrations* de la Californie.

VOTRE AUTRE MODÈLE

L'*American way of life* (quand, dans les années 1960, on cultivait outre-Atlantique l'esprit positif, le sourire « Ultra Brite » et une vitalité à toute épreuve).

VOTRE PHILOSOPHIE

Aller au bureau à vélo, pratiquer une multitude de sports (yoga, roller, surf, fitness...), opter pour une cuisine et un mode de vie sains, savoir s'émerveiller en toutes circonstances.

VOTRE OBJET

Le tapis de yoga.



VOTRE PLAT

Le *poke bowl*, un bol dans lequel sont mélangés des dés de poisson, des graines, des fruits et des légumes.

VOTRE MOMENT PRÉFÉRÉ

Le matin. A en croire la méthode du *miracle morning* (« matin miraculeux ») inventée par l'auteur américain Hal Elrod, se lever à l'aube permettrait de « réussir sa vie ».

MINIMUM DE ◆

La famille « convivialité »

VOTRE RÉFÉRENCE

La dolce vita italienne.

VOS AUTRES MODÈLES

L'art de vivre à la française ou la *sobremesa* espagnole, qui consiste à rester bavarder à table, autour d'un café et de liqueurs.

VOTRE PHILOSOPHIE

Réjouir ses papilles avec des plats généreux et familiaux, passer des heures à refaire le monde à une terrasse de café, célébrer les moments importants de l'existence (mariages, naissances, anniversaires...) en se faisant chic et en mettant les petits plats dans les grands. Le bonheur, c'est de prendre le temps de



profiter de la vie, de partager des rituels qui resteront gravés dans les mémoires.

VOTRE OBJET

Un verre à vin.

VOTRE PLAT

La pizza.

VOTRE MOMENT PRÉFÉRÉ

Une conversation animée.



« La culture de la convivialité fait partie de l'ADN français »

3 questions à Luc Millar, coauteur, avec sa compagne Dominique Barreau (photo), du livre *Le Bonheur à la française* (éd. Eyrolles, 2019).

La France fait-elle toujours rêver ?

Absolument. Notre pays nourrit toujours le fantôme et l'imaginaire. A l'étranger, lorsque vous dites que vous êtes français, les yeux de votre interlocuteur se mettent à briller. Ce n'est pas un hasard si c'est la première destination touristique au monde.

Quelle est la spécificité du bonheur à la française ?

Patrimoine, paysages, gastronomie... La chance de la France, c'est son immense diversité dans un espace assez restreint. Notre pays incarne la liberté, celle de jouir de toute cette diversité à portée de main. La France, c'est aussi le goût des autres, avec les repas à la française, les bistrotts, les festivals, les marchés ou encore la Fête des voisins, née chez nous en 1999 et organisée aujourd'hui dans plus de 150 villes européennes. La culture de la convivialité fait partie de l'ADN de notre pays.

Pourquoi la France n'arrive-t-elle qu'en 24^e position dans le dernier Rapport mondial sur le bonheur ?

La France de Descartes garde toujours un côté critique, un peu ricanant. Avec notre culture du débat, qui vire parfois à la foire d'empoigne, nous ne cultivons pas forcément cette bienveillance à l'égard de l'autre qu'on retrouve, par exemple, dans les pays nordiques. Les Français ont aussi du mal à se retrouver

dans le monde actuel, de plus en plus rapide et anonyme. Ils ont l'impression d'avoir perdu quelque chose de fondamental pour eux : le temps de partager et de profiter de la vie.



MINIMUM DE ★

La famille « nature »

VOTRE RÉFÉRENCE

Le *shinrin yoku*, un bain de forêt japonais.

VOS AUTRES MODÈLES

Le *friluftsliv* norvégien (l'art de se connecter à la nature) et la sylvothérapie allemande ou française (les câlins que l'on prodigue aux arbres).

VOTRE PHILOSOPHIE

Enlacer le tronc des arbres, écouter les oiseaux et le bruissement des feuilles dans le vent, regarder le soleil jouer à travers les branches... Le bonheur, c'est de communiquer avec la nature, d'éveiller ses sens en se ressourçant dans des « bains de forêt » (traduction du *shinrin yoku*, né au Japon dans les années 1980). Des moments de



bien-être qui permettraient, grâce à cette connexion avec la nature, de réduire le stress et la tension artérielle, mais aussi de booster son système immunitaire, sa digestion, sa libido et même son espérance de vie.

VOTRE OBJET

La boussole.

VOTRE PLAT

Une poêlée de champignons.

VOTRE MOMENT PRÉFÉRÉ

Sentir l'odeur de la mousse juste après l'averse.