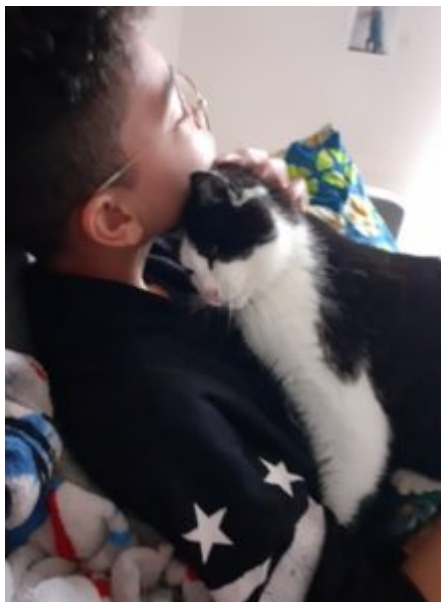


Dans son œuvre, *Le livre du Hygge (prononcé HOU-GA)*, mieux vivre la méthode danoise, Meik Wiking, Président de l'Institut de recherche sur le bonheur de Copenhague, présente sa conception du bonheur. Cette méthode peut être suivie en ces temps de crise sanitaire, soumettant de nombreux pays à l'état de confinement.

« Faire une pause et prendre du temps pour soi, profiter de l'instant présent »

L'épidémie du Covid-19 a entraîné des mesures gouvernementales, visant à préserver la santé et le bien-être de la population française, en instaurant l'état de confinement. Certains Français profitent de cette **situation exceptionnelle** pour prendre du temps et changer leur quotidien. Selon Meik Wiking, le hygge, signifiant « bien-être » en norvégien, est un véritable mode de vie, synonyme de « **confort, de convivialité, de simplicité et de bien-être** ».



Pourquoi ne pas transformer cet isolement temporaire en source de bonheur ?

Il s'agit de transformer le modèle social actuel, l'incertitude et l'anxiété laissant place au plaisir, pour prévenir le malheur extrême. Le hygge est l'ami du confinement que nous vivons



aujourd'hui. Cette philosophie de vie s'appuie sur des principes : « **faire une pause et prendre du temps pour soi, profiter de l'instant présent, savourer la magie de la lumière, prendre soin de ses proches, se réconforter avec de bons petits plats maison, apprécier la beauté de la nature et vivre pleinement chaque jour** ». Cette philosophie est un véritable soutien social qui peut être adopté en France. Certes, ne pas sortir de chez soi s'avère rapidement ennuyant, mais c'est cette **chaleur du foyer** que nous pouvons alors retrouver et apprécier à sa juste valeur. Chez les Danois, le hygge se pratique à plus de 70% à la maison, surnommé le « **quartier général du bonheur** ». Beaucoup de Français, isolés chez eux, aiment « **s'enrouler dans une couverture et regarder un bon film.** »

A la maison, il est possible d'installer une atmosphère intime et chaleureuse en prenant le temps de savourer les choses simples : désencombrer et redécorer son espace de vie, profiter des livres et d'Internet pour apprendre de nouvelles choses et sortir les jeux de société. Le hygge cherche à développer nos sens. « **Un goût, doux et réconfortant** » lorsque vous cuisinez, « **un son, comme le crépitement du bois qui brûle** » ou une mélodie. « **Une odeur qui vous fait voyager** » vers une époque et un lieu vous rappelant un souvenir heureux. « **Une texture** », comme la satisfaction de caresser votre animal de compagnie à qui vous pouvez enfin accorder plus de temps.

Texte et photo : Camille LAUCAGNE.

#RestezChezVous

Le livre du Hygge est disponible chez First Editions. 288 pages.

Partager :

- [Cliquez pour partager sur Twitter\(ouvre dans une nouvelle fenêtre\)](#)
- [Cliquez pour partager sur Facebook\(ouvre dans une nouvelle fenêtre\)](#)
- [Cliquez pour partager sur Google+\(ouvre dans une nouvelle fenêtre\)](#)