
Hygge : dire et vivre le bonheur à la danoise ?

Auteurs : RAMONNET Christine (Sophrologue) • RENAUDIN Stéphanie (Sophrologue)



Les habitants les plus heureux au monde seraient ceux du Danemark selon le classement du World Happiness Report, les français se situant au 62ème rang. Pourtant les hivers y sont rigoureux, la lumière rare, les taxes très lourdes.... Alors quel est le secret du bonheur à la scandinave ?

Il résiderait dans un terme intraduisible : le « hygge », lequel n'est pas une formule magique à la Harry Potter ! Apparu en 1800 en Norvège, il signifierait « bien-être », et il viendrait du verbe « to hug », prendre dans ses bras, et du vieux norrois « hygga », signifiant reconforter.

Mais concrètement, en quoi cela consiste-t-il ? Vivre un moment « hygge » c'est vivre un temps de partage amical ou familial dans un environnement positif qui nous correspond et nous accueille, comme boire un verre entre amis dans un café que nous aimons. Cela peut être aussi plus élaboré que l'art de « cocooner », terme anglais, qui intègre une notion de sécurité et de confort : en choisissant ainsi de rester à la maison en famille, au chaud à faire des jeux de société avec une lumière douce, le téléphone déconnecté... En fait, vivre "hygge" c'est institutionnaliser le cocooning en véritable art de vivre, lequel prend toute sa place tant dans la répétition que la régularité.

Le « hygge », c'est s'accorder une parenthèse de confort pour échapper au rythme trop intense du quotidien mais en étant attentif à ce qui nous correspond le mieux, en mode « fainéantise euphorisante » assumée. Et si, comme l'indique Meik Wiking, président de l'institut du bonheur de Copenhague et auteur d'un ouvrage sur le sujet, les français savent vivre de tels moments de retrait vers soi-même, vers son intérieur et son cercle affectif, en revanche nous ne le nommons pas avec un mot. Nous n'en faisons pas un rituel comme au Danemark où tout concourt à créer ces moments de

ressource, jusqu'aux matériaux de la maison - les bougies allumées, les senteurs - sans doute d'ailleurs pour lutter contre ces hivers si rigoureux... De plus en France nous culpabiliserions davantage à vivre de telles parenthèses, alors que le secret est de se les autoriser sans réserve et de les organiser avec la plus grande détermination !

Si vous testez le "hygge" vous pouvez terminer de telles journées par une pause d'intégration, comme lors d'une séance de sophrologie. Les yeux fermés, prenez le temps d'accueillir les ressentis, les sensations corporelles, les émotions, juste en observant, comme un décor proche, sans chercher à expliquer ou à mentaliser... Ainsi tous les bienfaits s'en trouvent comme davantage intégrés et cela facilite l'acceptation, ouvre la voie de la répétition : un vrai chemin du bonheur...