

La poésie de la vie

25 mars 2020 / l'hygge danois

L'art du hygge danois c'est le bien être chez soi. Il consiste à créer, en hiver comme en été, une atmosphère chaleureuse, une ambiance porteuse pour échanger sur la vie en famille ou entre amis. Hygge veut dire « bien être », mode de vie sans paraître.

Lors des hivers longs et gris l'hygge est comme un nid fait de sobriété, simplicité, avec éclairage à la bougie, chocolat chaud servi et podcast favori.

Cet environnement joyeux simple et chaleureux embaumé de senteurs ou de douces odeurs contribue à être heureux chez soi autant que l'on peut.

Le hygge n'est pas à acheter, il est à inventer là où on est. C'est un moment d'intimité et de bonheur partagé..

Christian Defebvre

Pour aller plus loin :

Vickie Chahine, *Le hygge recette danoise du bonheur*, 16 octobre 2015.



Qu'est ce que le hygge danois ?

Sachant que l'hiver sera long les Danois le préparent en rendant leur intérieur le plus agréable possible. Avec des fleurs qui apaisent, avec des couvertures, des bougies dans un décor épuré, l'intérieur de la maison danoise favorise le sentiment de sentir bien. La même démarche s'accomplit en été tant en s'octroyant des moments extérieurs calmes.

Quel rapport avec ce que nous vivons en ce 8^e jour de confinement ?

Pour favoriser un art de vivre le confinement actuel, le hygge danois nous invite à prendre le temps de moments paisibles et chaleureux. Le hygge nous révèle que le sentiment d'être heureux passe par le décor et le choix d'un espace où on se sent bien.

Si on veut s'octroyer un vécu hygge, il suffit de miser sur la simplicité, les couleurs apaisantes, de préférer le soir la lumière douce d'une bougie ou d'un éclairage tamisé, d'embaumer la maison de senteurs parfumées. Le hygge c'est aussi prendre le temps de moments familiaux libérés de tous les tracas par un lâcher-prise au cours duquel on échange dans le calme sur ce que l'on ressent vraiment en se réconfortant mutuellement.

De quand ça date et pourquoi au Danemark ?

Le mot hygge remonte au Moyen Age mais le concept hygge est le fruit de l'histoire récente du Danemark. En 1807, allié à Napoléon, le pays est bombardé par l'Angleterre. Puis le Danemarck perd la Norvège annexée par la Suède. En 1864, il perd le Slesvig, le Holstein et le Lauenbourg annexés par la Prusse et l'Empire d'Autriche. Suite à ces pertes, les Danois éprouvent un sentiment d'humilité et de petitesse. L'intimité de leur espace de vie devient le refuge pour y puiser bien être et sérénité.



Rédaction Christian Defebvre
Editions Citoyenneté en actes
464 pavé de Laventie
59 253 LA GORGUE / France
chr.defebvre@gmail.com

