



Hygge : Le secret danois pour
une vie plus douce et sereine,
par Agnes Menso

Le *Hygge*, prononcé « *hoo-gah* », est un concept danois difficile à traduire précisément, mais qui se rapproche de l'idée de confort, de convivialité et de bien-être. Plus qu'un mot, c'est un art de vivre qui invite à profiter des plaisirs simples et à cultiver une atmosphère chaleureuse.

Ce mode de vie, profondément ancré dans la culture danoise, contribue largement au classement du Danemark parmi les pays les plus heureux du monde.

Origines et signification du *Hygge*

Le terme *Hygge* trouve ses racines dans le vieux norrois, signifiant « *protéger* » ou « *réconforter* ». Il a évolué pour désigner un état d'esprit où règnent le confort et la sérénité, même dans les moments les plus ordinaires.

Cela peut se manifester par un dîner entre amis, un après-midi pluvieux passé à lire, ou encore une promenade dans la nature.

Am+

Les éléments essentiels du *Hygge*

🌟 L'ambiance : La lumière tamisée est essentielle. Les bougies, les lampes douces ou un feu de cheminée créent une atmosphère apaisante,

🌟 Le confort : Les couvertures moelleuses, les coussins et les vêtements confortables, comme un gros pull en laine, sont des incontournables,

🌟 La simplicité : Le *Hygge* célèbre les plaisirs simples : une tasse de thé chaud, un repas fait maison ou un moment de calme,



Poursuivre ma lecture...