

LIFESTYLE | LE HYGGE, LE COCOONING VENU DU FROID.



PAR VIRGINIE C. - 21.02.2020

Connexion à Facebook

Le Hygge, le cocooning venu du froid...

Une de mes collègues de travail m'a parlé du Hygge (prononcé « HUGUEU »). J'ai écarquillé grands les yeux en lui demandant ce que c'était car je n'ai jamais entendu parler de ce nom-là ! Je ne sais pas si tu connais et si tu as l'habitude de le pratiquer, mais Le Hygge vient des Pays Scandinaves, principalement de Norvège et du Danemark.



(c) The New Yorker

C'est un état d'esprit qui permet de mettre tout en œuvre afin d'être dans une bulle, dans un état de bien-être et de se sentir reposer, de se recharger en énergie. La traduction littérale de Hygge étant : « cosy » ou « chaleureux ».

D'où est venu le Hygge ?

Dans ces pays froids, les hivers sont rudes et il est important de garder le moral. Le fait de se créer des petits moments rien que pour soi et pour son bien-être fait partie de la culture scandinave depuis plus d'une centaine d'année. De plus, depuis les attentats, il est important avoir un sentiment de sécurité et le fait de pratiquer le Hygge peut aider.

Afin de profiter au mieux de cette philosophie de vie à la scandinave, il te faudra mettre en place plusieurs petites choses qui vont te permettre d'être bien, dans une ambiance cocooning :

LA LUMINOSITÉ

En premier lieu, il faut allumer plusieurs bougies, au minimum quatre par pièces, mais plus il y en a et mieux c'est (*bon ok je reconnais que ce n'est pas vraiment écolo...*). Ensuite, il faut allumer des petites lumières pour une ambiance cosy. L'idéal est d'avoir une lumière dorée, pour rappeler un peu un coucher de soleil. Puis, idéalement, il faut allumer un feu de cheminée. Là encore pour celles et ceux qui n'ont pas de cheminée, il existe sur Netflix une vidéo d'un

feu de cheminée. Le but étant de fuir les éclairages éblouissants.

L'ENDROIT

Evidemment, près de ta cheminée si tu as la chance d'en avoir une, et sinon sur ton fauteuil préféré, ou sur ton canapé d'angle où tu pourras allonger des jambes... C'est à toi de choisir ton endroit préféré. Il a aussi été prouvé le bienfait d'être entouré de plantes. Idéalement, tu peux disposer autour de toi plusieurs plantes vertes (*des cactus feront tout aussi bien l'affaire si tu n'as pas la main verte !*).

L'HABILLEMENT

Afin d'être au mieux et de profiter de ce moment, il faut mettre des vêtements confortables, du style jogging du dimanche, sweat et chaussettes en pilou-pilou... et s'entourer d'un plaid.

LA NOURRITURE

Pour les Danois et les Norvégiens, il est important d'avoir à disposition un maximum d'aliments, principalement sucrés (*bon là j'avoue, c'est vraiment pas très diet le Hygge, mais ça fait du bien au moral !*). Il ne faut surtout pas culpabiliser ! Pour une fois que l'on ne nous dit pas de faire attention à ce que l'on mange et que l'on peut profiter en faisant le plein de gâteaux et de sucreries : gâteaux maison, chocolats, bonbons, brioches, confitures, fruits secs...

Rien ne t'empêche de manger plutôt des gâteaux apéros et autres choses salées si c'est ce que tu préfères ! Le but étant de satisfaire au maximum tes envies, pour atteindre cet état de bien-être.

LA BOISSON

Le Hygge se pratique avec des boissons chaudes, généralement café, thé, infusion, chocolat chaud (*je t'entends déjà : ok pour le vin chaud !*).

L'ENTOURAGE

L'état d'esprit du Hygge veut que l'on ne soit pas seul. On peut inviter des amis ou de la famille mais si cela n'est pas possible, on peut aussi pratiquer le Hygge avec son animal de compagnie. L'idéal étant d'être entouré. Mais cela peut se faire également avec un bon livre si tu préfères la solitude et t'évader dans les romans.

À FAIRE

Le but du Hygge n'est pas de ne rien faire. Le but est de profiter des petits moments. Si l'on est avec des amis ou de la famille, on peut parler, jouer aux cartes ou aux jeux de société par exemple.

D'autres idées de Hygge pour prendre soin de soi (liste non exhaustive)

- **Boire un verre de vin en regardant la pluie tomber (*l'avantage d'habiter en Bretagne c'est que l'on peut faire ça souvent !*)**
- **Ecouter la pluie tomber sur les velux quand on est au chaud sous la couette**
- **Boire un chocolat chaud en regardant un coucher de soleil**
- **Observer les étoiles**
- **Marcher pieds nus dans l'herbe ou sur le sable**
- **Marcher en forêt ou en bord de mer**
- **Dessiner, colorier, lire**
- **Faire un pique-nique dans un parc**
- **Faire un barbecue entre amis**
- **Prendre un bain chaud**

**Et toi, que fais-tu pour être dans
un état de Hygge ?**