



## Livres

**Auteur(s)** : Thomsen Brits, Louisa (Auteur); Bell, Susan (Photographe); Chelley, Isabelle (Traducteur)

**Titre(s)** : Hygge [Texte imprimé] : L'art du bonheur à la danoise / Louisa Thomsen Brits ; Susan Bell ; traduit de l'anglais par Isabelle Chelley.

**Editeur(s)** : Paris cedex 13 : Robert Laffont, DL 2016. ; Paris cedex 13 : Robert Laffont, DL 2016.

**Résumé** : Malgré leurs hivers longs et rudes, leurs journées qui parfois ne durent pas plus de 6 heures, les Danois sont considérés, depuis plus de 40 ans, comme le peuple le plus heureux au monde. Pourquoi ? Grâce à leur mode de vie : le Hygge. Ce petit quelque chose de plus qui les rend heureux... " Hygge ", prononcez (heu-gah), pourrait se traduire par " bien-être ". Le hygge, qui n'est pas une tendance mais un véritable art de vivre, consiste à transformer l'ordinaire en enchantement ; à chercher le confort, la tendresse, la simplicité, la convivialité ; à privilégier l'être plutôt que l'avoir. Etre hygge, c'est rendre le quotidien unique grâce à des détails simples, comme boire et manger avec des gens qu'on aime, prendre un bain à la lueur des bougies, préparer un feu de cheminée quand il neige dehors, s'asseoir à sa fenêtre et regarder les gens marcher dans les rues, décorer sa maison avec des matières naturelles et des couleurs douces, rester au lit avec une théière et un bon livre... Etre hygge, c'est aussi un état d'esprit, chercher ce qui va rendre plus belle sa vie de tous les jours, ralentir son rythme et profiter en pleine conscience de chaque moment ; être à l'écoute de soi, des autres, mais aussi de la terre, du rythme des saisons, des variations de lumière. Etre hygge, c'est fleurir sa maison, préparer un bon café à ses collègues, organiser un pique-nique en forêt avec ses enfants... Petit guide pratique et philosophique, ce livre vous expliquera qu'être hygge au quotidien ce n'est pas compliqué, c'est une façon de penser et d'être qui ne nécessite ni argent ni connaissance particulière, mais de la générosité et de la simplicité.

: Paru sous autre support : Hygge. L'art du bonheur à la danoise. <https://www.base-orb.fr/product/9782221198469/show/>.

**Sujet(s)** : Qualité de la vie \*\* Danemark Bonheur

**Indice(s)** : 158



## Exemplaires

Support	Bibliothèque	Section	Cote	Utilisation	Thème	Genre	Code-barres	Situation	Site propriétaire
Livres	Prignonrieux	Adulte	158.1 THO	prêt normal	Dewey 100		024360003 25245	En rayon	CAB