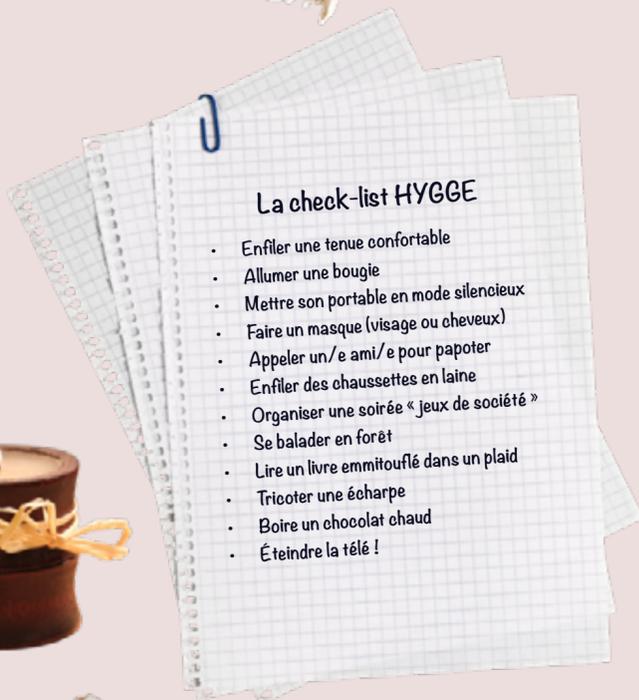


Compréhension orale

1. Regardez [la vidéo](#). De quoi parle-t-on ?
2. Regardez encore une fois et répondez :
 - Que signifie le mot danois « hygge » ?
 - Quels en sont les attributs ?
3. Essayez de trouver un équivalent du mot « hygge » en français. Quels mots vous semblent les plus proches ?
4. Le concept de « hygge », est-il présent dans votre vie ?



Hygge, ou la méthode danoise du bonheur

Pourquoi les Danois sont-ils considérés comme l'une des nations les plus heureuses d'Europe? C'est surtout leur capacité à apprécier les plaisirs simples et à passer du temps avec leurs proches. Ils ont même leur propre mot pour le désigner: « hygge ». Bien qu'il soit difficile de trouver son équivalent dans le dictionnaire français, il est possible d'en saisir le sens dans la vie quotidienne.

« Au Danemark, il pleut en moyenne 170 jours par an », raconte Meik Wiking, instagrammeur danois. « Ce qui signifie que, premièrement, nous passons la plupart de notre temps à l'intérieur ou dans d'autres endroits retirés, deuxièmement, nous aimons les choses qui nous réchauffent et



voulons profiter au maximum de chaque jour, quel que soit le temps. »

Des petits bonheurs qui ne s'achètent pas

Il n'y a rien de plus « hyggelig » que de s'asseoir dans une pièce chaude, avec une couverture et une tasse de thé, en écoutant les gouttes de pluie frapper les fenêtres ... « Le « hygge » ne peut se produire que dans le moment présent. », précise Meik Wiking. « Et il ne s'agit pas forcément d'un divertissement raffiné et coûteux. Au contraire! Il s'agit de créer une atmosphère chaleureuse et de profiter des belles choses de la vie avec les personnes que l'on aime. *Hygge* signifie se promener dans le parc avec un ami proche, prendre une tasse de café dans le salon, devant la cheminée, avec une musique de fond agréable, etc. »

Sortir les bougies

« Mais pas une ou deux », dit l'auteur: « il s'agit d'en allumer des dizaines, et dans toutes les pièces de la maison! Au Danemark, on allume même

des bougies au bureau ou dans les classes d'école. Le must? Éteindre les lumières artificielles et profiter d'un éclairage à la bougie, le temps d'un dîner par exemple. L'ambiance est plus chaleureuse, plus douce et par conséquent plus propice au bien-être. »

Alors, joyeux hyggling à tous, et que chaque moment devienne une source de bonheur partagé!





Corrigés - proposition de réponses.

1. Regardez [la vidéo](#).

De quoi parle-t-on ?

- De la philosophie danoise *hygge*.

2. Regardez encore une fois et répondez :

• Que signifie le mot danois « hygge » ?

- 0:08 - « *Hygge - un art de vivre destiné à faire de notre intérieur un cocon* ».

- 1:07 - « *L'art de vivre à la danoise* ».

- 2:48 - « *C'est pas une question d'accessoires ou de mise en scène, c'est une manière d'être avec l'autre, d'être avec soi, c'est bienveillant. Un des ingrédients d'hygge c'est l'empathie, donc c'est la relation avec les autres, ceux qui nous entourent. Ça nous rend plus heureux et en meilleure santé.* »

• Quels en sont les attributs ?

1:08 : lumière tamisée, couverture, musique douce

1:56 : des pelotes pour tricoter

3. Essayez de trouver un équivalent du mot « hygge » en français. Quels mots vous semblent les plus proches ?

Par exemple : *cocooning, intimité, bien-être, atmosphère intime, confort simple et chaleureux, instants de bonheur*



Baisser un petit peu la lumière, d'allumer un feu, un vrai comme pour moi, ce soir, un virtuel, et de tester une méthode scandinave. Le hygge est un art de vivre destiné à faire de notre intérieur un cocon. Et en ces temps de couvre-feu et de nouveaux confinements envisagés, cette leçon, venue du Nord, mérite que l'on s'y attarde.
Catherine Rouget et Samuel Guibert.

Vous en avez assez du froid, de la grisaille et du couvre-feu ? Et si vous faisiez comme Julie Marang ? Cette patronne d'hôtel, au chômage forcé, a trouvé comment gagner en sérénité.

« Je suis à la maison très tôt, pas à la force des choses, et je me crée ma petite ambiance pour la soirée. J'allume toutes mes bougies pour me créer une petite atmosphère reconfortante. Et c'est mon petit rituel maintenant du soir, quand j'arrive à la maison. »

Un petit rituel inspiré de ce mot déconcertant, qui se prononce : hygge, l'art de vivre à la danoise. Lumière tamisée, couverture, musique douce, pour créer une atmosphère chaleureuse ou... comment faire de l'ordinaire un enchantement.

« Quitte à être enfermée, autant s'y sentir bien. Et c'est vraiment faire de son chez-soi un vrai refuge et un endroit où on se sent bien et où on oublie un petit peu le stress de l'épidémie. »

Un phénomène loin d'être isolé. Sur les réseaux sociaux, des dizaines et des dizaines de clichés exposent ce mode de vie à la danoise, entre accessoires confort et décoration d'intérieur. Un engouement sur lequel cette enseignante danoise surfe. En rayons, des centaines d'objets en matières naturelles pour décorer ou occuper ses longues soirées.

*« On a, par exemple, toutes les pelotes de fils dans toutes les couleurs possibles pour tricoter soi-même une paire de chaussettes ou une écharpe. »
Le tout à prix cassé.*

« La marque est présente en France depuis 2017 et possède aujourd'hui 40 boutiques. Il y a régulièrement des nouvelles boutiques qui ouvrent et ça, c'est forcément une tendance qu'on va poursuivre. Et puis tous les mois, il y a des nouveaux marchés qui ouvrent sur le Web. »

Dans cette boutique, plus de 530 clients par jour malgré les périodes de fermeture.

« - Je l'avais déjà au Danemark et, pour le coup, je suis contente qu'elle arrive ici.

- Pourquoi ?

- Parce que je trouve que ce qu'ils font est sympa et ça fait beaucoup d'options de petites décorations pour pas cher. »

« On peut trouver plein de petits accessoires. On a plutôt tendance d'ailleurs à acheter un peu plus que ce dont on avait besoin au départ. »

Au-delà du marketing, le hygge, c'est avant tout une philosophie développée il y a plus d'un siècle, rappelle cette auteure franco-danoise. « Ce n'est pas une question d'accessoires ou de mise en scène, c'est une manière d'être avec l'autre, d'être avec soi. C'est bienveillant, c'est un des ingrédients du hygge, c'est l'empathie. Donc, c'est la relation avec les autres, ceux qui nous entourent, ça nous rend plus heureux et en meilleure santé dans une vie. »

Selon une récente étude, le Danemark grimpe sur la deuxième marche des pays les plus heureux. La France se hisse seulement au 23e rang. Depuis un séjour en Scandinavie, ce jeune professeur d'anglais vit autrement. Il cuisine, souvent, apprécie la sobriété, profite tout simplement de l'instant présent.

« C'est une forme de pantouflardise décomplexée. Et on passe un moment avec un bon livre, avec un bon thé. Et puis, on n'est pas forcément un asocial ou un pantouflard. Non, on passe un bon moment, seuls ou entre amis. Il ne faut pas en avoir honte. C'est comme ça, c'est agréable. On se met bien. »

Un petit plaisir pour le palais. Surtout du bonheur à portée de main en ces temps incertains.



Cher(e) utilisateur(trice) de nos fiches pédagogiques,

Nous tenons à vous rappeler que chaque fiche pédagogique présente sur notre site, espaceproffle.com, est le résultat d'un immense travail accompli par toute notre équipe dévouée. Nous investissons temps, énergie et expertise pour vous offrir des ressources de qualité exceptionnelle pour l'enseignement du français en ligne et en présentiel.

Le piratage de ce contenu nuit non seulement à notre entreprise, mais également à l'ensemble de la communauté des professeurs de FLE. Il compromet la possibilité de continuer à créer et à partager ces précieuses ressources éducatives.

Nous vous encourageons vivement à soutenir notre travail en achetant légalement nos fiches pédagogiques. En choisissant de les acquérir, vous contribuez à la pérennité de notre projet et nous permettez de continuer à vous fournir des outils pédagogiques de qualité.

Nous vous remercions sincèrement pour votre compréhension et votre soutien. En respectant nos droits d'auteur, vous participez activement à la préservation de l'éducation en français pour tous.

*Cordialement,
L'équipe d'espaceproffle.com*

**ESPACE
PROFFLE**
Les meilleures ressources pour vos cours en ligne

ESPACE
PROFILE
Les meilleures ressources pour vos cours en ligne

[Version numérique du document](#)