

LES ÉDITIONS

Blanche Claire Gaudreault

## CLIN D'ŒIL

---

Comme notre résidence est devenue notre refuge, il est important de la rendre réconfortante et apaisante.

Les Suédois prennent le bonheur au sérieux, tellement qu'ils ont créé un Institut de recherche sur le bonheur situé à Copenhague. Pour son directeur, le secret du bonheur, c'est le hygge (prononcer « hou-ga ») qui évoque l'idéal danois : confort, simplicité et bien-être. Le terme hygge a une double dimension, à la fois physique et symbolique. Au Québec, son équivalent seraient des mots qui donnent naissance à des sentiments de confort, de chaleur et de sécurité.

### **Petit manifeste du hygge**

#### *Ambiance*

Créer un éclairage hygge. Baissez la lumière, installer des décorations lumineuses sur les rampes d'escaliers.

Décorer votre intérieur en introduisant chaque semaine des éléments symboliques qui évoquent le confort et surtout le réconfort face aux éléments, au froid et à la noirceur qui s'installent.

Chez moi, les coussins en laines, les jetés et les pantoufles fourrées sortent des placards. Mes tasses avec des oies aux tuques rouges rejoignent les nombreuses autres tasses (il y a des gens qui collectionnent des souliers, moi c'est les tasses). Ma statuette d'hiver avec ses grosses bottes et sa tuque recouverte de neige trône sur mon buffet, dès les premiers flocons.



CLIN D'ŒIL

## *Plaisir*

Café, chocolat, biscuit, gâteaux, encore, encore et encore. Je me suis acheté une nouvelle cafetière avec un filtre réutilisable universel afin de pouvoir utiliser tous mes cafés gourmets et boire du décaféiné de qualité en fin de journée. Il faut bien justifier l'achat d'une troisième cafetière !!

## *Confort*

Créer des coins hoogacrow, dans l'entrée, le salon, la cuisine, la salle de bain, la chambre, où l'on peut s'asseoir et passer seul ou en famille un moment hyggellig.

Traduction. Concevez des pièces, où il fait bon rester à la maison, sans se maquiller, en mou, à regarder des films en boucle ou à lire un livre.

Dans le vieux sofa, collé en famille, revoir ensemble les classiques avec un café, du chocolat chaud et des biscuits au gingembre, devant un feu de bois.

En novembre, mettez du hygge dans votre vie, créez une atmosphère chaleureuse, détendue, amicale, pragmatique, intime, douillette et accueillante. Laissez-vous aller, il n'y a plus personne pour critiquer ou commenter.

