« Les clés du bonheur qui vient du Nord »

- Valérie Robert

Résumé de « *Les clés du bonheur qui vient du Nord* » de Valérie Robert : les populations des **pays du Nord** de l'Europe sont connues pour être les plus **heureuses** au monde ; l'auteure nous raconte alors, dans ce livre, les **secrets du bien-être nordique**, appelé ***hygge*** au **Danemark** ou encore ***lagom*** en **Suède**, et nous livre des astuces et conseils pour connaître ce **bonheur douillet** au quotidien, au bureau, ou encore en famille.
Par **Valérie Robert**, 2017, 256 pages.

Chronique et résumé du livre « *Les clés du bonheur qui vient du Nord* » de Valérie Robert

« Il y a dans le hygge des éléments de ce que nous appelons plaisir et de ce que nous appelons bonheur. Mais c'est autre chose. Il y a d'abord un grand sens de l'intimisme et de la convivialité. L'obsession des lumières douces et indirectes, des bougies, des lampes basses. L'horreur du néon. […] Plus fondamentalement pour moi, il y a aussi dans le hygge une exigence de minimalisme. » Philippe Delerm, dans la préface du livre.

Introduction de « *Les clés du bonheur qui vient du Nord* »

Qu'est-ce que le hygge ?

En introduction de son livre « *Les clés du bonheur qui vient du Nord* », l'auteure Valérie Robert nous décrit sa rencontre avec **le hygge** (prononcer « **hhhugueu**«). Elle tente ensuite de nous expliquer ce qu'est le hygge, un terme « intraduisible en français ».

- **Quelques expressions de l'auteure pour comprendre ce qu'est le hygge**

L'auteure partage avec nous plusieurs **définitions** d'amis nordiques pour nous aider à mieux comprendre ce qu'est le hygge. Parmi elles, citons :
- « La recette du bonheur à la danoise. »
- « Une sorte de zen du Grand Nord, de cocooning enneigé, de cosy individuel et collectif. »
- « L'art de vivre d'un peuple qui donne la priorité à l'humain et qui considère que, pour être heureux, il suffit de se réunir avec quelques proches qu'on aime, autour d'un bon repas, d'un feu de cheminée, et de faire de son intérieur – psychologique aussi – un havre de paix. »

« Il [le hygge] est aux antipodes du bling-bling : il préfère une bonne bougie parfumée au feu de bois aux Rolex. »
Plus précisément, cet art de vivre combine :
- Une **attitude douillette** qui s'applique à tous les domaines de la vie ;
- Le **confort** dans la **simplicité** ;
- De la **bienveillance** et de la **convivialité** ;
- Une dimension **sécurisante** ;
- De l'**optimisme** ;
- Une forme d'**intériorité**.

Le bonheur qui vient du Nord n'est pas dans la surconsommation. Il a pour approche de « rendre l'ordinaire extraordinaire, unique ».
- **Le hygge : un bien-être qui se distille partout**

- **Dans les rapports humains** → le hygge est un bonheur qui :
o Implique que personne ne se sent supérieur à l'autre.
o Se construit chaque jour, en portant de l'attention à soi et aux autres.
o Se fonde sur la sincérité dans les relations humaines.

- **Dans l'éducation** → le hygge priorise l'empathie et l'égalité aux performances et bonnes notes.
- **Dans le travail** → il est essentiel de ne pas se laisser dévorer par notre activité professionnelle ; les journées de travail en Suède sont de 6 heures et cela fonctionne.
- **Dans la décoration** → l'esthétique façon « hygge » suppose un intérieur très cosy et confortable.
- **Dans la cuisine** → pas de nourriture industrielle et mais du fait-maison simple, rapide et convivial ; on parle de *comfort food*.
- **Dans la vie sociale** → la chaleur humaine est de mise ; chaque moment passé avec sa famille, ses amis, ses collègues se veulent conviviaux.
- **Dans l'environnement** → l'écologie fait partie intégrante du hygge.

Le Danemark, la Norvège et la Suède : les pays les plus heureux au monde
Les pays scandinaves emploient plusieurs termes pour parler du bonheur.

- **Le *hygge* au Danemark**

« Les clés du bonheur qui vient du Nord » nous apprend qu'en 2016, le Danemark est considéré comme le pays le plus heureux du monde par le Rapport mondial sur le bonheur des Nations Unies. La France, quant à elle, occupe la 32e place devant l'Arabie saoudite. L'auteure souligne d'ailleurs, plus loin dans le livre, que le Danemark s'est doté d'un institut de recherche du bonheur.
- **Le *koselig* en Norvège**

En 2017, c'est la Norvège qui est élue « pays où les gens sont les plus heureux » (le Danemark passe à la deuxième place). Les norvégiens appellent leur philosophie du bonheur « *koselig* », très proche du hygge danois.
- **Le *lagom* en Suède**

La Suède a également sa recette du bonheur : le « *lagom* ». Le lagom se veut simple, éthique, mesure sa consommation et respecte l'environnement. Une « *happy attitude* » qui prône le « ni trop, ni trop peu, juste ce qu'il faut » :
« Adieu, les excès et l'abondance, la surconsommation et le trop-plein. On trie ses déchets, on recycle, on composte, on réduit son empreinte écologique, on dépense moins, on mange sainement, on économise de l'argent, mais on augmente son bonheur. »

La slow life et une consommation raisonnée
Le bonheur qui vient du Nord s'inscrit dans ce que l'on appelle la *slow life*, qui invite à une consommation plus équilibrée et à la prise en compte des problèmes environnementaux.
En fait, le hygge vise plutôt une satisfaction immédiate, un bonheur quotidien, alors que le lagom est davantage une manière d'envisager la vie, un bonheur à plus long terme. Pour Valérie Robert, c'est alors l'équation idéale

d'une vie heureuse et harmonieuse basée sur l'équilibre entre soi et le monde.

Chapitre 1 – Le hygge ou la doudounisation de la société

Ce premier chapitre du livre « *Les clés du bonheur qui vient du Nord* » nous parle de la **dimension sécurisante et cocooning du hygge**.

1.1 – Bulle protectrice

- **Un « baume »**

Valérie Robert constate que la société « se doudounise ». Nous le remarquons beaucoup dans les tendances « déco » mais aussi dans notre rapport aux autres et au monde : « On veut de la douceur, du moelleux, de la ronronthérapie, de la chaleur, du cosy, des hugs et du hygge » écrit l'auteure. Or, le hygge, c'est tout cela ! C'est « un baume » qui nous amène à nous créer des moments particuliers où rien ne peut nous agresser, une sorte de bulle protectrice et rassurante où l'on profite de chaque instant. Pour cela, nous n'avons besoin de rien car, selon l'approche du bonheur des Nordiques, cet état de bien-être vient de l'intérieur.

- **Une « douillette-attitude »**

Le bonheur qui vient du Nord se traduit par une « douillette-attitude » qui culmine en hiver, et particulièrement lors des fêtes de Noël. Mais Valérie Robert précise que le hygge se pratique, en réalité, toute l'année car finalement :
« Cette ode à la douceur et au moelleux dans nos vies est requise en toute saison. »
Elle répond aussi au besoin réel des gens de se créer « un cocon tout chaud » face au monde perçu de plus en plus comme déprimant.

1.3 – La décoration du bonheur qui vient du Nord

Valérie Robert explique que le terme danois ***hyggekrog*** évoque « un endroit douillet, un refuge, une cabane danoise dans la forêt pour passer des moments hyggelig ».

- ***Les éléments pour faire un* hyggekrog *de notre intérieur***

o **La lumière**

Pour créer une ambiance chaleureuse, la lumière est le point crucial. L'éclairage tamisé est propice aux confidences. Il permet de rentrer plus facilement dans l'intimité de l'autre et d'avoir ainsi des conversations plus profondes.

- **Les bougies**

La bougie est le b.a.-ba de la décoration hygge. Les Danois utilisent des bougies partout et sans arrêt (ils consomment plus de 6 kg de cire de bougie

par an par habitant) : pour prendre un bain, éclairer un dîner entre amis, au petit-déjeuner, au bureau, etc. La bougie apporte une lumière chaleureuse, douce, chatoyante, qui apaise et détend comme un bon feu de cheminée. Elle est souvent « le petit rien qui change tout ».

- **Le plaid**

Chez les adeptes du hygge, le plaid fait partie des incontournables, encore plus s'il prend la forme d'une peau de bête en fausse fourrure ou en cachemire pour s'envelopper de douceur. En été, les Nordiques le remplacent par la fouta.

- **Autres éléments de décoration**

o Un poêle à bois,
o Des objets en céramique,
o Une peau de (faux) mouton,
o Des coussins,
o Du bois,
o Des objets vintage,
o Des chaussettes douillettes,
o Un chat,
o Un bon canapé confortable.

- **Du hygge dans les oreilles**

Valérie Robert nous dévoile ici une playlist hyggelig pour « parfaire de douceur notre home sweet nordic home ». Celle-ci se compose essentiellement de mélodies chaleureuses, acoustiques, de chanteurs/euses aux voix sensibles et rassurantes accompagnées d'un simple piano ou d'une guitare, « qui donnent envie, d'allumer un feu de camp sur la plage – ou de cheminée si on est en hiver ».

- **Bien dans sa tanière**

Le bonheur qui vient du Nord, c'est aussi faire de son appartement un nid douillet pour s'y ressourcer. Pour cela, l'auteure nous invite à :

- Ajouter quelques touches dorées à notre intérieur, des objets en cuivre ou de couleur cuivrée, des draps et serviettes de toilette en lin.
- Végétaliser notre maison avec des objets poilus ou en matières naturelles comme l'osier, le lin et le bois : en plus d'apporter de la simplicité et de nous rappeler notre connexion à la nature, ces matières ont d'excellentes propriétés (isolant, antibactérien, antiallergique, antistress, chaleureux, confortables).
- Nous mettre au fait-main : pratiquer, par exemple, l'art ancestral de la vannerie.
- Faire entrer le maximum de lumière chez soi (enlever les rideaux des fenêtres par exemple).

- **L'esthétisme nordique**

« Nos yeux ont besoin de beauté, au quotidien, chez soi » affirme Valérie Robert. Selon des études scientifiques, regarder quelque chose de beau stimule la dopamine et la zone du cerveau actionnée quand nous sommes amoureux. Ainsi, cela nous rend heureux. Les Danois l'ont très bien compris : l'esthétique est, pour eux, une donnée centrale de leur aptitude au bonheur. Ils y accordent beaucoup d'importance dans leur espaces de vie.
Ainsi, la maison des Nordiques est souvent une véritable « ***sweet home***« : confortable, bien rangée, joliment décorée, minimaliste, teintée de soleil (la tendance actuelle surnommée « South Scandinavian » vient ajouter des inspirations du sud au minimalisme nordique). Le foyer devient alors **un refuge**, « une tanière cocoonesque et silencieuse, loin de l'agitation et des cris ».

- **Refaire le plein d'énergie et de bonheur par le vide**

Selon l'art de vivre scandinave, l'**habitat** se doit d'être **épuré et harmonieux**. Il est, par ailleurs, essentiel de suivre quelques principe clés, à savoir :
- **Privilégier la qualité à la quantité**.
- **Trouver le juste milieu** : être dans le compromis, plus dans l'excès.
- **Trier, désencombrer**, se débarrasser des choses superflues pour ne garder que l'essentiel : vider ses armoires et rompre avec les vieilleries qui nous attachent aide à se sentir plus léger, plus libre et laisse la place à la nouveauté.

1.4 – Le bonheur, c'est aller à l'essentiel et consommer moins

Selon « *Les clés du bonheur qui vient du Nord* », l'essence même du bonheur est de savoir aller à l'essentiel et consommer moins. Cela signifie donc, par exemple :
- Des **achats réfléchis** au lieu d'achats impulsifs : pour cela, il nous faut réapprendre à convoiter, à désirer. On mûrit son envie et on achète en pleine conscience.
- Des **achats utiles** à ses besoins : nous devons nous demander, avant d'acheter, si nous avons vraiment besoin de l'objet en question, si nous pouvons différer l'achat, s'il nous nous serait pas possible, plutôt, de nous le faire prêter, etc..
- **Moins de dépenses énergétiques** (chauffage).

1.5 – Le bonheur, c'est faire plutôt qu'avoir

- **Le recyclage**

Le principe est de recycler au maximum. Cela nous permet d'agir positivement à plusieurs niveaux :
- Proposer des prix plus accessibles aux futurs consommateurs ;
- Faire travailler des artisans locaux ;
- Donner une seconde vie aux objets, en leur apportant une histoire et donc plus de valeur affective ;

- Faire des économies collectives liées à la réduction des déchets à collecter ;
- Contribuer à un meilleur environnement.

- **Le DIY :**

Le bonheur est aussi dans le « **faire soi-même**« , ou ce qu'on appelle le DIY (« Do It Yourself » = « fais-le toi-même »).
Selon Valérie Robert, fabriquer les choses soi-même – ou détourner un objet ancien pour en faire du neuf – nous revalorise parce que cela procure le sentiment d'être ce que nous sommes vraiment. C'est donc une source de bien-être très importante.

- **Avoir moins**

« Les clés du bonheur qui vient du Nord » nous explique que, sur la planète, les biens matériels pèsent 60 000 fois plus que l'ensemble des êtres humains. Cela représente 50 kilos d'objets pour chaque mètre carré du globe.
L'idée du lagom est donc de « **ne pas prendre plus que ce dont on a besoin** » . Cela passe nécessairement par des **changements d'habitudes**, une consommation équilibrée et non anarchique. Ce qui est agréable à la fois pour soi, pour ses finances et pour l'environnement.

Chapitre 2 – Le hygge : bien pour ma tête, bon pour mon corps

Dans ce deuxième chapitre du livre « *Les clés du bonheur qui vient du Nord* », Valérie Robert souligne l'importance, après celle de se sentir bien *chez* soi, de **se sentir bien *en* soi**. Car selon elle, si on est bien en soi, alors on est bien partout. « Vivre hygge, c'est donc aussi prendre soin de soi » indique l'auteure. Cela englobe un **bien-être à la fois physique, mental et émotionnel**.
Valérie Robert nous propose **plusieurs façons** très hyggelig **de prendre soin de soi**.

2.1 – Le bain

- Plutôt le soir pour favoriser la relaxation.
- Avec une température qui se situe idéalement entre 34 et 38 ° C pour favoriser la dilatation des pores et l'augmentation de l'afflux sanguin.
- D'une durée de 15 minutes environ, pas davantage.
- Avec quelques gouttes d'essence ou de produits de bain d'épicéa, qui sentent le sapin et ont des vertus antistress.

Valérie Robert précise que la **conjugaison de l'eau et du feu** est parfaite pour se détendre. C'est pourquoi :
- Elle conseille aussi d'agrémenter ce moment avec quelques bougies, et de se masser le visage avec des glaçons sur la peau.

- Comme les gens du Nord après un sauna, on peut pratiquer la thermothérapie (le fait de prendre un bain chaud puis de terminer par une douche froide), pour prolonger les effets relaxants.

On peut poursuivre la détente après le bain, avec un ***slow movie*** (l'auteure nous en propose quelques-uns) ou simplement visionner un film de feu de cheminée ou de magnifiques paysages.

2.2 – Le sommeil

Valérie Robert nous conseille ici de pratiquer la **sieste à la danoise** qui se pratique, comme les bébés scandinaves, **dehors**, même quand il fait froid. Cette sieste nordique améliore, selon elle, la qualité du sommeil et la croissance.

2.3 – Le sport

Dans le domaine physique, il s'agit de trouver l'**équilibre entre le trop et le pas assez**. Par ailleurs, être lagom chez les Nordiques, c'est **être à l'aise dans son corps et dans sa tête**.

Et pour cela, il est essentiel de :
- Respecter son corps et donc, ne pas s'entraîner de manière trop intensive : cela passe par un bon échauffement, des étirements, le fait d'entretenir sa masse musculaire sans traumatiser ses articulations.
- Pratiquer des exercices quotidiennement (20 minutes d'exercices à pratiquer 5 jours par semaine).
- Porter une tenue de sport confortable et dans laquelle nous nous trouvons belle/beau. Confort et esthétisme sont deux piliers du hygge.

2.4 – La ronronthérapie

La science reconnaît les **bienfaits du ronronnement du chat** et affirme, selon Valérie Robert, que :
« Quand l'organisme lutte contre des situations pénibles, comme le stress, le ronronnement du chat émet des vibrations sonores apaisantes et bienfaisantes, un peu comme la musique. »

2.5 – Les confiseries

Valérie Robert cite ici Robert Ebguy. Selon lui, les bonbons sont sources de bonheur :
« Nous aimons et mangeons les bonbons et confiseries pour leurs valeurs de plaisir, partage, convivialité, douceur, transgression, consolation, régression, présence, récompense, gratification, réassurance, compensation… Dans l'absolu, le bonbon est un moment de bonheur pur associé à l'enfance. »
D'ailleurs, la Suède et le Danemark sont, nous dit l'auteure, les plus gros consommateurs européens de friandises.

2.6 – Les petits riens

Valérie Robert nous raconte ici une **expérience** inspirée de l'approche du bonheur des pays du Nord : chaque soir, avant de se coucher, elle note les petits riens de sa journée qui ont fait son bonheur quotidien. Elle met ensuite ces « petits bonheurs » dans une jolie boîte appelée « **happy box** » . Et les jours où elle ne sent pas bien, elle ouvre sa boite à trésors et « s'enivre tous ces souvenirs qui sentent bon la plénitude ».

Partant de cette expérience, l'auteure a collecté les instants précieux de son entourage. Elle a alors fait deux constats :

- Tout ne va pas mal et beaucoup de personnes sont heureuses : En réalité, **le bonheur dépend du regard que nous portons sur les choses**.

- **Parler du bonheur rend les gens heureux** : c'est pourquoi, si nous communiquions plus souvent sur le bonheur, nous serions certainement plus joyeux. Valérie Robert nous décrit d'ailleurs ici son rêve de lancer une radio qui n'annoncerait que les belles choses de la vie, qui mettrait en lumière les projets positifs, constructifs et les qualités humaines des gens : cela changerait les matins de beaucoup de monde !

Valérie Robert conclut ce chapitre en nous relatant les résultats d'un micro-trottoir qu'elle a réalisé pour connaître le dernier bonheur des gens interrogés. Puis, elle termine par cette phrase :
Au-delà du bien-être chez soi, il est important d'être bien en soi, dans sa tête et son corps, afin que le bonheur vienne de l'intérieur de soi, et qu'on le transporte avec soi partout et en toutes circonstances. Le bonheur se cultive en soi, en permanence. Ajoutés les uns aux autres, ces petits instants heureux se capitalisent, et c'est gonflés de ce trésor qu'on avance avec joie dans la vie.

Chapitre 3 – Le bonheur, c'est les autres

Dans ce troisième chapitre du livre « *Les clés du bonheur qui vient du Nord* », Valérie Robert développe une **dimension fondamentale du bonheur des Nordiques** : **sa dimension sociale**.

3.1 – Le hug

Pour se saluer, les Scandinaves se serrent dans les bras ou se font une petite tape fraternelle dans le dos.
Valérie Robert nous recommande de faire preuve de **contact physique** avec nos amis et les personnes que nous aimons d'une manière générale car c'est selon elle **une manière** contagieuse **de créer des rapports chaleureux** et parce que c'est « **bon pour la santé**« .
L'auteure préconise ainsi de faire des câlins à notre entourage, de sourire franchement et tendrement aux gens que l'on croise. Elle nous invite à ne pas craindre ce rapprochement d'intimité mais à le vivre dans l'instant, à lâcher prise.

3.2 – Le partage et la convivialité

« Le vrai bonheur, c'est de passer du temps ensemble. »
La convivialité est un aspect central du bonheur dans les pays du Nord. Pour cela, **inutile d'être nombreux**. Les temps de convivialité sont essentiellement des **moments** passés **avec sa famille et ses amis proches**, c'est-à-dire un petit groupe de gens qu'on aime vraiment. Ce sont des instants **simples et intimes**.
L'auteur nous fait part, à ce propos, d'une étude qui montre que les individus les plus liés à leur famille et à leurs amis sont plus heureux et en meilleure santé.
Valérie Robert nous décrit ensuite « le menu idéal pour une soirée hyggelig » qui passe notamment par le fait de recevoir nos invités en chaussettes.
Face à l'accélération du monde, il y a un retour à l'essentiel, et pour le hygge, c'est l'humain.

3.3 – La douceur dans nos relations avec les autres

Dans leurs discussions, les Danois font preuve de beaucoup de **douceur** et de **franchise**. Ils **recherchent le consensus** et de ce fait, ne :
- Se coupent pas la parole,
- Hurlent pas,
- Cherchent pas à imposer leur point de vue à tout prix,
- Débattent pas.

Les conversations sont plutôt propices aux **confidences**, à l'**humour**, aux **vrais échanges** et même au **silence**.

3.4 – Le hygge en couple

« Les clés du bonheur qui vient du Nord » nous livre les préceptes nordiques pour connaître le bonheur à deux. Les voici résumés :
- **Cocooner** : « s'entourer de couvertures en fausse peau de bête, devant un feu de cheminée qui crépite » et profiter du moment présent !
- **Allumer le feu pour raviver la flamme** : allumer des bougies, faire flamber la cheminée, tamiser les lieux, exprimer son ressenti et prendre soin de soi et de son partenaire dans une juste harmonie.
- **Faire l'amour, pas la guerre** : les Danois et Suédois sont des gens qui recherchent le consensus. Pour eux, il est préférable d'évoquer les tracas ou les problèmes à froid, pas sous le coup des émotions. Il est donc recommandé de prévoir un moment avec du temps devant soi, sans les enfants, où nous ne sommes pas pressé ni tendu par les soucis quotidiens. Ensuite, cela implique de s'écouter et de communiquer en son nom uniquement (« Je me suis sentie blessée quand tu as dit cela », et non pas : « Tu as été un sale con en me disant cela ») jusqu'à trouver une solution satisfaisante pour les deux parties.
- **Donner de l'importance à ce qui va dans le couple** plutôt que de se plaindre de ce qui ne va pas.

- **Partager les tâches** : alors qu'1 couple français sur 4 se dispute régulièrement à cause du ménage, les couples du Nord prônent l'égalité des sexes : le partage des tâches y est respecté et il n'est pas question qu'un ne brille plus que l'autre ou ne prenne le pouvoir.
- **Rester pragmatique et équilibré** : les habitants du Nord ont une vision plus pragmatique que romantique ou idéalisée de la vie. En général, ils n'entretiennent donc pas de relations amoureuses passionnelles mais plutôt équilibrées (ni dans le trop ni dans le pas assez).

3.5 – Le hygge en famille

Chez les Nordiques, **la famille est une composante essentielle pour être heureux**. L'auteure le résume par cette phrase :
Apprécier le ronronnement doux et réconfortant de sa maison, humer une bonne odeur de cake home made, savoir les gens qu'on aime présents autour de soi, avoir des attentes réalistes et se contenter de ce que l'on a, ce sont là les clés du bonheur à la danoise.

3.6 – La confiance au coeur du hygge

La confiance est une caractéristique majeure dans le bonheur des Scandinaves. Elle est perçue comme un cercle vertueux : « plus on la donne, plus elle grandit ».

Cette notion englobe :
- **La confiance en l'autre** : l'auteure fait noter au passage que le Danemark :
o Est le pays le moins corrompu au monde (84 % des Danois ont confiance en leurs institutions) ;
o Détient le record mondial de taux de confiance en l'autre (80 % contre 22 % en France par exemple).
- **La spontanéité** : les Scandinaves sont ouverts et spontanés. Ils aiment se laisser surprendre par les propositions qui s'offrent à eux. Ils accordent de l'importance à la créativité et sont en demande de partage, d'échanges, de paroles et de rires.
- **L'humilité** : les habitants du Nord sont des adeptes de la fameuse loi de Jante qui dit : « Tu ne croiras pas que tu es quelqu'un de spécial ». Dans ces pays, « le « nous » compte plus que le « je », le collectif plus que l'individuel ».

3.7 – Le hygge entre amis

« L'hiver, on est au salon. L'été, sur la terrasse. »
- **Hygger ensemble**

Pour terminer ce chapitre de « *Les clés du bonheur qui vient du Nord*« , Valérie Robert nous fait part des visions du bonheur de ses amis nordiques.
Nous y retrouvons des notions de **convivialité** et de **simplicité**, ainsi que des **moments de partage** comme ceux-là :
- Un repas à la bonne franquette,
- Un sauna suivi d'un barbecue,

- Une soirée télé en regardant une série réconfortante,
- Une « tricot party »,
- Des rencontres "Meilleure pâtissière" à la maison,
- Un feu dehors, avec des chamallows piqués sur des morceaux de bois,
- Un petit-déjeuner tôt sur la plage,
- Une soirée jeux de société.
- **Se désintoxiquer du virtuel pour les relations humaines**

Valérie Robert insiste ensuite sur la **dimension humaine** comme facteur clé dans la conception du bonheur nordique. Dès lors, le virtuel n'est pas recommandé dans l'approche du bonheur scandinave. L'auteure explique, en effet, que l'hyper-connexion :
- Diminue les relations humaines directes.
- Génère une pression invisible au quotidien que nous ressentons sans que nous n'en ayons conscience.

L'idée du hygge, c'est d'**être « à l'écoute vraie de soi et de l'autre », du moment présent**. Et dans cet objectif, Valérie Robert nous invite à une « **détox numérique** » : réseaux sociaux, ordinateur, tablette, smartphone et autres gadgets connectés.
- **Partager des moments créatifs**

Enfin, l'auteure explique en quoi la **dimension loisirs créatifs** peut réellement apporter une **valeur ajoutée** à nos **moments entre amis** : le fait de faire des choses ensemble, de se découvrir différemment à travers la création de jolies choses apporte, selon elle, du bonheur à ces instants.
On s'entraide, on s'écoute, on explique, on partage son savoir et ses compétences, on apprend beaucoup : tout cela est d'une richesse qui fait du bien.

Chapitre 4 – Les clés du bonheur qui vient du Nord au travail

4.1 – Il était une fois des gens heureux de travailler

Le quatrième chapitre du livre « *Les clés du bonheur qui vient du Nord* » commence par nous indiquer quelques chiffres en matière de travail dans les pays du Nord. Ainsi, nous apprenons, qu'au Danemark :
- La semaine de travail ne comporte que 32,5 heures.
- Le burn-out n'existe quasiment pas puisque 62 % des Danois se proclament heureux au travail.
- Le taux de chômage fait partie des plus faibles d'Europe.
- L'État-providence prend tout en charge : sécurité, protection sociale confortable, accès gratuit aux soins et à l'école…
- 80 % des Danois trouvent normal de payer des impôts bien que ces derniers soient taxés à 60 % et qu'ils subissent ainsi la pression fiscale la plus élevée d'Europe.

4.2 – Trois principes clés pour passer de « vivement ce week-end » à « vivement lundi »

Le bien-être professionnel est un élément essentiel dans la culture danoise : les Danois estiment qu'**un employé qui se sent bien est un employé prêt à s'investir dans son travail**.

Et selon Valérie Robert, si les Danois affirment être très satisfaits de leur activité professionnelle, c'est parce qu'ils conçoivent le travail selon les trois principes suivants.

- **Premier principe : remettre le travail à sa juste place**

Le premier principe consiste à **équilibrer vie professionnelle et vie privée**. Ainsi, dans les pays du Nord :

- Il est commun de prendre ses rendez-vous personnels nécessaires sur son temps de travail. Les employeurs sont flexibles, en contrepartie, les employés le sont aussi.
- Travailler au-delà de 17 h ou le week-end est mal vu et est associé à une mauvaise organisation.
- Les journées de travail finissent généralement à 16 heures : une fois parti du bureau, on se repose pour être plus efficace le lendemain.
- Il existe des liens professionnels entre employés d'une même entreprise mais les personnes ne rentrent généralement pas « dans l'affectif » car :

« Si la sociabilité est une donnée essentielle du bonheur au travail, l'affect, lui, est porteur de culpabilité, de chantage, de malveillance, de manipulation, de perversion, de dette envers l'autre… »

- **Deuxième principe : célébrer le quotidien**

Il s'agit ici de **profiter de l'instant présent, en pleine conscience et le plus possible**.

Ainsi, les Scandinaves aiment :

- Savourer un café ou une discussion avec un collègue, organiser des fêtes pour apporter de la vie sociale à la vie d'entreprise.
- Avoir des rituels au bureau conviviaux, qui créent du lien et du partage (par exemple, tous les lundis matin, une personne de l'équipe apporte le petit-déjeuner). L'idée est aussi de rompre la routine métro-boulot-dodo et de lutter contre le stress, les frustrations et les tensions.
- Considérer le travail comme un moyen d'être heureux et pas seulement comme une manière de gagner sa vie.

- **Troisième principe : ne pas faire l'enfant**

Au Danemark :

- Chacun se sent **responsable de l'ensemble** et participe à la tâche commune.

- L'**autonomie**, est une valeur très encouragée et valorisée.
- Il n'y **pas de hiérarchie verticale** et peu de distance hiérarchique : on tutoie ses supérieurs, la liberté d'exécution est de mise.
- Les **résultats** sont plus importants que le temps passé au bureau : personne ne surveille les horaires des employés ; « seuls comptent le travail effectué et le succès collectif plutôt qu'individuel ».
- La **transparence** et la **communication** sont des éléments essentiels dans le comportement de chacun.
- Pour s'épanouir au travail, les employés ont besoin de **se sentir important** pour leur entreprise.

En somme, l'approche des Nordiques, c'est : « **plus de bonheur pour plus de productivité** » :
« Les salariés heureux sont deux fois moins malades, six fois moins absents, neuf fois plus loyaux, 31 % plus productifs et 55 % plus créatifs. […] Le bonheur au travail améliore la productivité et un environnement de travail agréable participe à la fidélisation des générations Y et Z. »

4.4 – Deux éléments très spécifiques aux entreprises nordiques

Selon « *Les clés du bonheur qui vient du Nord* », deux autres éléments participent grandement au fait que les habitants du Nord sont plus heureux au travail :
- **Le *happy washing*** : pour être plus performantes et plus rentables, de nombreuses entreprises scandinaves pratiquent le *happy washing*. Ce nouveau concept consiste à placer **le bonheur au coeur du management de l'entreprise**.
- **Le Directeur général du bonheur** (CHO : *Chief Happiness Officer)* : cette fonction a été créée par un Danois de la Silicon Valley : Alexander Kjerulf. En résumé, ce poste consiste à :
o Organiser des soirées, des ateliers (ex. : yoga) des sorties (ex. : paintball).
o S'occuper du lien entre les salariés et les dirigeants.
o Trouver des solutions aux problèmes au sein de l'entreprise, améliorer l'ambiance au travail afin que chacun puisse donner le meilleur de lui-même.

4.5 – La charte du hygge au boulot

Pour finir ce chapitre, « *Les clés du bonheur qui vient du Nord* » nous livre quelques **astuces simples et concrètes pour se sentir bien au travail** :
- Réfléchir ensemble à l'aménagement de son espace de travail.
- Mettre en place une citoyenneté professionnelle.
- Indiquer ce que l'on aime et ce que l'on n'aime pas faire dans ses fonctions de manière à pouvoir répartir les tâches plus efficacement.
- Apporter des fleurs fraîches ou des boutures au travail, des friandises, du chocolat à garder dans ses tiroirs.
- Écouter ensemble (1 heure chaque semaine) une musique de fond que tout le monde apprécie.

- Mettre un casque sur ses oreilles si on a besoin de s'isoler, après avoir informé ses collègues qu'on ne sera pas disponible pendant un temps donné, ou définir ensemble un signal visuel pour spécifier qu'on ne doit pas être dérangé.
- Acheter un diffuseur de parfum ou d'huiles essentielles (collectivement).
- Avant de quitter son travail, se rappeler (seul ou avec ses collègues) ce qui a été positif dans cette journée.
- Ne jamais faire à ses collaborateurs ce qu'on ne ferait pas à un membre de sa famille : nous respectons autant les gens de notre vie professionnelle que ceux de notre vie personnelle.

Valérie Robert explique ensuite la manière de solliciter une augmentation façon « hygge ». Et selon elle :
« Simplicité, concision, clarté et surtout absence totale de ce sentiment désastreux de culpabilité que procure chez nous le fait de demander de l'argent : voilà la clé. »

Chapitre 5 – Les clés du bonheur qui vient du Nord chez les enfants

Dans ce cinquième chapitre de « *Les clés du bonheur qui vient du Nord*« , Valérie Robert développe **l'approche éducative** des pays scandinaves, bien loin de l'éducation punitive et autoritaire qui prévaut encore en France.

5.1 – Bienveillance et communication

Le bonheur qui vient du Nord s'applique dans notre comportement avec nos enfants. Le principe éducatif est le suivant : **pas de sanction**, **pas de punition**, **jamais de fessée** (interdite au Danemark depuis 1997) et **pas de « non »**, **mais douceur, bienveillance, confiance et communication**.
Dès lors, quand un enfant est énervé, on ne le gronde jamais. On le prend dans ses bras et on lui parle, car il y a toujours une raison pour qu'il se mette dans cet état.
Ainsi, le **dialogue avec l'enfant** est central tout comme le **respect de ses choix** et l'**écoute de ses émotions**.

5.2 – L'importance du jeu

Le **jeu** est omniprésent dans l'éducation des enfants scandinaves. En effet, à l'école comme en famille, les adultes considèrent cela comme un **élément fondamental d'apprentissage**.
Les enfants sont alors encouragés à jouer à des jeux de société, à des jeux libres dans le but notamment de développer l'estime de soi, essentielle dans le bien-être de l'enfant. Parallèlement, l'enfant doit aussi, pour bien s'épanouir, « hygger seul », c'est-à-dire qu'il doit s'ennuyer, avoir des moments pour rêver et penser.

5.3 – Le « tryghed », cette confiance et sécurité profonde

Le ***tryghed*** se prononce « trugueu ». Chez les scandinaves, il s'agit de la confiance et de la sécurité que l'enfant doit ressentir pour bien grandir. Il est,

selon « *Les Clés du bonheur qui vient du Nord* », **à la base de tout dans l'éducation**. Pour le développer, **trois éléments** de base sont **incontournables** :
- **L'empathie**

Les parents nordiques :
- Enseignent l'empathie et la valorisation d'autrui à leurs enfants.
- Ont pour message, auprès de leurs enfants, que le succès est le fruit d'un travail d'équipe, et non le résultat d'une réussite individuelle.
- Cherche à développer l'estime de soi (ce que je vaux) auprès de leurs enfants plutôt que la confiance en soi (ce qu'on peut faire ou avoir).

- ***L'égalité adulte-enfant***

« Au sein de la famille, la démocratie est ultra-respectée au même titre que l'égalité homme-femme dans le couple. L'écoute active est l'un des piliers de la maison. »

Ainsi, les parents scandinaves :
- **Disent** toujours **la vérité** à leurs enfants car cela :

o Favorise l'expression de leurs émotions, leur empathie, l'appréciation de leur bonheur du moment et le sentiment de gratitude.
o Évite que les enfants n'inventent pire que la réalité.
- **Dialoguent** en permanence avec leurs enfants : « on n'impose pas, on discute ».
- Sont partisans de l'égalité adulte-enfant : ils **laissent** leurs **enfants s'exprimer** et écoutent leurs opinions.

- **La négociation permanente**

Les parents des pays du Nord sont très patients. Ils ont un vrai sens de la négociation avec leurs enfants. Au lieu d'ultimatum ou de rentrer en conflit avec eux, une réelle (et parfois interminable) **discussion** s'engage pour **rechercher le consensus**.
« L'enfant est alors reconnu, son émotion aussi, on ne considère pas son attitude comme un caprice. On l'écoute, on le laisse s'exprimer, expliquer. On ne le condamne pas, on lui reconnaît le droit d'être débordé par une émotion. C'est très rassurant pour lui, et source de confiance (en lui, envers les autres). »

5.4 – La vie dehors et à vélo

La vie au grand air fait partie intégrante du quotidien des familles scandinaves. Qu'il pleuve, neige ou vente, tout le monde aiment sortir prendre l'air, la plupart du temps en vélo, y compris pour les plus petits. D'ailleurs, au Danemark, 1/3 des familles possède un vélo. Décliné en de nombreux modèles, le vélo apporte, selon Valérie Robert, une vraie contribution au bonheur des Danois.

5.5 – Comment devenir un parent hyggelig en 11 leçons

- **Leçon n°1**

Pour être un parent heureux, l'auteure recommande, selon le modèle scandinave, d'**accepter nos erreurs plutôt que les condamner**.

- **Leçon n°2**

Lorsque les parents sont épuisés, il est plus judicieux de **faire appel à un tiers** qui trouvera la bonne distance avec l'enfant, qui ressentira moins de charge affective et se sentira donc plus serein. Lorsque cela est nécessaire, « *Les clés du bonheur qui vient du Nord* » invite en fait à ne rester que dans le plaisir avec son enfant et à déléguer l'éducatif.

- **Leçon n°3**

« *Les Clés du bonheur qui vient du Nord* » conseille ensuite de **pratiquer l'écoute active** avec ses enfants, c'est-à-dire de les écouter avec attention, sans jugement, en étant pleinement là pour percevoir ce qu'ils disent mais aussi ce qu'ils ne disent pas.

- **Leçon n°4**

Il s'agit ici de **proscrire le mot « paresseux »** de notre vocabulaire lorsque nous parlons de notre enfant : il faut, en effet, « comprendre que c'est juste un enfant qui a peur de mal faire ». L'auteure rappelle que :
« Très peu d'enfants ne sont pas intelligents, mais beaucoup sont empêchés d'apprendre et ne s'y autorisent pas. »

- **Leçon n°5**

Accueillir son enfant pleinement, tel qu'il est, avec sa propre identité et personnalité **sans chercher à le changer**.

- **Leçon n°6**

Pour les parents du Nord, il n'est **pas** question de **sevrer son enfant trop vite**.

- **Leçon n°7**

Le septième principe consiste à **supprimer les étiquettes** : un enfant ne sait pas qui il est, il est une éponge qui retient tout et n'efface rien. Il va donc tout simplement se conformer et croire ce qu'il entend de ses parents, surtout lorsque c'est négatif.

- **Leçon n°8**

L'auteure conseille ici de « ne pas en faire des tonnes avec le collier de nouilles », ce qui signifie qu'il est préférable de **s'exprimer sincèrement** devant les créations de son enfant sans s'extasier devant elles ni juger la réussite de l'oeuvre.

- **Leçon n°9**

« *Les clés du bonheur qui vient du Nord* » encourage les parents à **cesser d'être dans le culte de la performance précoce** qui suppose que l'enfant devrait tout savoir et tout faire avant 6 ans.

- **Leçon n°10**

Selon l'éducation nordique, c'est en jouant qu'on apprend le mieux. Il est donc essentiel de **jouer** à toutes sortes de jeux **avec ses enfants** : faire des jeux de devinettes, de charades, de plateau avec eux, chanter, faire de la pâtisserie ensemble, les laisser dresser le couvert, etc.

- **Leçon n°11**

Cette dernière leçon invite les parents à **donner des responsabilités à leurs enfants**.

5.6 – À l'école du hygge, les élèves s'élèvent

Dans les pays scandinaves :
« Le but de l'éducation nationale est de développer son potentiel, sa personnalité, pour devenir ce que l'on est. […] L'école n'est pas là pour former des élites […] mais pour aider les enfants à s'épanouir et à développer leur esprit d'initiative ainsi que leur sens du travail en équipe. »

- **Se débrouiller plutôt qu'être dans la performance**

La performance n'est pas mise en avant dans les établissements scolaires des pays scandinaves : les résultats n'y ont pas autant d'importance qu'en France. **Ce qui compte avant tout**, c'est de **savoir se débrouiller dans la vie**.
Ainsi, les enfants ne sont pas rabaissés parce qu'ils ont eu une mauvaise note. Ils n'ont d'ailleurs **pas de bulletin scolaire avant l'âge de 15 ans**. Et ainsi défaits de la pression des résultats – le but n'est pas d'être le meilleur ni le premier – **les enfants apprennent mieux**.

- **Responsabiliser**

L'**éducation bienveillante** s'exerce en famille mais également à l'école où les enfants sont responsabilisés très tôt : il n'y a **ni sanction**, **ni punition** ; les enfants sont incités à travailler par et pour eux-mêmes :
« Le but de l'école est de responsabiliser et d'autonomiser les élèves afin de les préparer à la démocratie. Et à devenir des citoyens intègres – et heureux.

- **Enseigner l'empathie**

Depuis 1993, la loi oblige tous les petits Danois à suivre des **cours d'empathie dès la maternelle** (1 h / semaine). Dans ces cours, il s'agit d'échanger et de comprendre les autres, se mettre à leur place et ressentir les sentiments qui les animent. Les Danois considèrent ainsi que les enfants se sentent plus en confiance pour aborder de nouveaux apprentissages.
Enfin, l'auteure souligne ici que le tout petit pays du **Danemark** comptabilise à lui seul **13 prix Nobel**.

5.7 – Des étudiants autonomes

L'auteure compare ici le taux de jeunes âgés de 18 à 24 ans qui vivent encore chez leurs parents :
- Au Danemark : 34 %
- En France : 62 %

- En Espagne : 80 %

Pour Valérie Robert, le taux beaucoup moins élevé chez les Danois provient certes de raisons économiques (les jeunes peuvent bénéficier de bourses) mais aussi de la **confiance en soi** et en les autres que les jeunes ont su développer.

L'auteure nous apprend d'ailleurs, qu'**après le baccalauréat**, « **l'année de césure** est une quasi-institution danoise ». En effet, encouragés par leurs parents et professeurs, les ¾ des jeunes décident d'interrompre leurs parcours scolaire à ce moment-là pour aller **parcourir le monde**. Tout le monde y voit une façon positive d'acquérir de nouvelles compétences (parmi elles : la maîtrise de l'anglais notamment).

Chapitre 6 – Le hygge dans l'assiette

6.1 – La comfort food

Selon la conception du bonheur nordique, la **cuisine** se veut **conviviale et réconfortante** : « Chaque bouchée équivaut à une caresse. Ça fait du bien ; on a même parlé de « cuisine-doudou », apparue en même temps que la crise, avec l'idée que bien manger a quelque chose de rassurant, de sécurisant, pour nous permettre de mieux appréhender les difficultés du monde, après. »
Les Scandinaves cuisinent des petits plats pour soi, pour sa famille, pour ses amis, souvent tous ensemble, pour les savourer ensemble « à la bonne franquette nordique ».

6.2 – Une cuisine saine, simple et éthique

Valérie Robert nous apprend ici qu'en 2004, les chefs danois ont signé « un manifeste de la cuisine nordique » dans lequel ils s'engagent à respecter **quatre ingrédients** :
- La **pureté**,
- La **simplicité**,
- La **fraîcheur**,
- L'**éthique**.

Cela passe donc par des produits sains, locaux, de saison et modestes. La cuisine nordique est considérée comme aussi bonne pour la santé par les nutritionnistes que la cuisine méditerranéenne. Elle se situe **entre tradition et modernité**, et se veut **respectueuse de l'environnement**.

6.3 – La tablée hyggelig

La **décoration de table est essentielle** dans les pays nordiques. Valérie Robert liste alors les éléments qui font une tablée hyggelig :
- Une nappe en lin rose poudré ou gris pluie ;
- Une touche de bois clair pour rappeler la nature ;

- Une carafe blanche en céramique ;
- Trois assiettes empilées par personne (de couleur pastel, de différentes tailles et de différentes formes) ;
- Des bougies blanches de diverses tailles, non parfumées ;
- Des verres à vin et à eau blancs, rose poudré ou transparents ;
- Une souche de bois brut pour servir de desserte ;
- Un bouquet de fleurs fraîchement coupées et de saison (idéalement, des fleurs des champs) ;
- Des serviettes roses poudré ;
- Des chaises recouvertes de fausse fourrure.

Lorsqu'ils reçoivent à table, les Nordiques aiment dire aux gens combien ils sont heureux de les recevoir. Ils aiment prendre soin de leurs convives et les mettre à l'aise. En somme :
« Ce qui se passe autour de la table est plus important que ce qui se passe dans l'assiette. »

6.4 – Le panier de courses lagom

Pour terminer ce chapitre, Valérie Robert nous liste plusieurs **conseils pour faire nos courses dans l'esprit lagom** :
- Privilégier les circuits courts, et donc les produits de saison.
- Acheter en vrac car cela coûte de 15 à 40 % moins cher et évite les emballages superflus.
- Emmener son *tote bag*, son panier, son sac en tissu, ses tupperwares en verre et/ou ses sacs en plastique recyclés.
- Faire ses achats plutôt dans des magasins bio ou chez les petits commerçants.
- Établir un budget hebdomadaire de courses et ne pas le dépasser.
- Modifier ses habitudes de consommation :
o Se limiter à ce dont nous avons besoin (en faisant nos courses le ventre plein par exemple).
o Acheter du vinaigre blanc, bicarbonate de soude, citron, huile essentielle de *tea tree* en guise de produits ménagers.
o Faire ses gâteaux soi-même.
o Recycler ses légumes et fruits un peu passés en jus.

Valérie Robert termine enfin ce chapitre en nous livrant « **25 recettes du bonheur** ».

En fin d'ouvrage, Valérie Robert nous invite également à relever le Hygge Challenge et nous fait part de listes de « bons plans » pour hygger (centres culturels, boutiques, sites Internet, produits culinaires scandinaves, marques de décoration).

Conclusion de « *Les clés du bonheur qui vient du Nord* » de Valérie Robert

La conclusion de l'auteure

Valérie Robert conclut son livre par **deux points de réflexion** :

- Elle explique pourquoi, selon elle, les Français se sentent moins heureux que les Scandinaves

Les Danois et Norvégiens ont des aspirations au bonheur réalistes. Le ***hygge***, ***lagom* ou *koselig*** sont des **approches** finalement **pragmatiques** et **concrètes**. C'est, pour l'auteur, cela qui fait la principale différence avec les **Français** : ces derniers ont, eux, une **vision du bonheur idéaliste et utopique**. Ils ont, selon elle, un idéal de société très fort, irréaliste, qui les rend finalement malheureux.

- L'auteure affirme enfin que **le bonheur nordique rend heureux parce que c'est un bonheur au quotidien** : de simples petits bonheurs cumulés jour après jour sont sources de **bonheur dans la durée**. À ce propos, Valérie Robert conclut son ouvrage par cette phrase :

« Oui, il est possible de faire entrer le bonheur chaque jour chez soi, ne serait-ce que par une pause goûter en savourant un bon gâteau fait maison, ou bien en s'adressant à son enfant avec bienveillance quand il a reçu une mauvaise note, en allumant une bougie pour donner une allure de fête à son repas du soir, en s'offrant une cure détox aux réseaux sociaux. »

Les clés à retenir pour être heureux comme les Nordiques

« *Les clés du bonheur qui vient du Nord* » nous aide à comprendre et à appliquer les préceptes du bonheur tant renommé des habitants des pays du Nord. L'ouvrage développe des idées à la fois très pratiques mais aussi les aspects d'un véritable art de vivre. Les clés du bonheur que l'on retrouve tout au long des chapitres et qui s'inscrivent dans tous les domaines de la vie (travail, habitat, éducation, relations, alimentation…) peuvent se résumer, selon moi, en 4 points :

- La recherche continuelle d'un **équilibre** : le fameux « **ni trop peu, ni pas assez** » ;
- Une approche **minimaliste** qui **privilégie la qualité à la quantité** ;
- La **dimension sociale et humaine** avec au coeur de celle-ci **chaleur**, **bienveillance**, **humilité** et **authenticité** ;
- La **combinaison du confort et** de l'**esthétism**e, toujours dans la **simplicité**.

Les points forts et le point faible du livre *Les clés du bonheur qui vient du Nord*

Points forts *Les clés du bonheur qui vient du Nord :*

- Un livre qui fait du bien, qui détend et réconforte et se lit facilement
- Le style agréable et spontané, qui nous plonge dans une atmosphère intime et conviviale.
- La chaleur qui se dégage de ce concept phénomène qu'est le hygge.

Point faible *Les clés du bonheur qui vient du Nord* **:**
- Une lecture qui nous enseigne plus un art de vivre qu'une méthode de développement personnel.

Le petit guide pratique du livre *Les clés du bonheur qui vient du Nord* de Valérie Robert

Les trois principes qui rendent les Danois très satisfaits de leur travail d'après Valérie Robert :
1. Remettre le travail à sa juste place
2. Célébrer le quotidien
3. Ne pas faire l'enfant

Foire Aux Questions (FAQ) du livre *Les clés du bonheur qui vient du Nord* de Valérie Robert
1. Comment le public a-t-il accueilli le livre Les clés du bonheur qui vient du nord de Valérie Robert ?
Paru le 13 octobre 2017 aux éditions Leduc S., le livre **Les clés du bonheur qui vient du Nord** de Valérie Robert a connu un grand succès auprès du grand public jusqu'à devenir un ouvrage culte de la collection du développement personnel.

2. Quel est l'impact du livre Les clés du bonheur qui vient du Nord de Valérie Robert?
Les résultats inspirants et concrets obtenus par la journaliste Valérie Robert grâce aux témoignages et interviews d'experts qu'elle a recueillis sur le bien-être nordique a impacté des centaines de milliers de personnes à travers le monde et leur a permis de vivre le bonheur au quotidien.

3. À qui le livre Les clés du bonheur qui vient du nord de Valérie Robert s'adresse-t-il ?
Ce livre s'adresse à tout le monde en général et particulièrement à tous ceux qui recherchent le bonheur au travail, dans leur foyer et dans les relations amicales.

4. Quels sont les deux autres qui participent au bonheur des habitants du nord ?
Selon « Les clés du bonheur qui vient du nord », deux autres éléments participent grandement au fait que les habitants du nord sont plus heureux au travail : Le happy washing et le Directeur général du bonheur.

5. Quel est le principe éducatif du bonheur qui vient du nord selon l'auteur ?
Le principe éducatif est le suivant : pas de sanction, pas de punition, jamais de fessée (interdite au Danemark depuis 1997) et pas de « non », mais douceur, bienveillance, confiance et communication.

Le principe éducatif du bonheur qui vient du nord versus le principe éducatif ordinaire :

Le principe éducatif du bonheur qui vient du nord	**Le principe éducatif ordinaire**
Éduquer sans sanctions ni punitions	Éduquer avec sanctions et punitions
Éduquer avec douceur	Éduquer avec violence
Éduquer avec bienveillance	Éduquer avec cruauté
Éduquer avec confiance	Éduquer sans confiance
Éduquer avec communication	Éduquer sans communication

Qui est Valérie Robert ?

Journaliste de profession, Valérie Robert intervient dans la presse féminine. Elle est devenue chef de service culture à ''Version Femina'' après avoir travaillé dans divers supports en psycho et société. Elle est passionnée de l'écriture, du rire et organise régulièrement des dîners avec ses copines au coin du feu. Elle est l'auteure du livre **''Les clés du bonheur qui vient du nord''** dans lequel, elle nous présente les résultats inspirants et concrets qu'elle a obtenus grâce aux témoignages et interviews d'experts qu'elle a recueillis sur le bien-être nordique. Cet ouvrage a impacté des centaines de milliers de personnes à travers le monde et leur a permis de vivre le bonheur au quotidien.

www.crealys.net

Tous droits réservés

Reproduction et distribution interdites