

LAGOM





# LAGOM

VIVRE MIEUX AVEC MOINS,  
LA MÉTHODE SUÉDOISE

ANNA BRONES

DUNOD



# SOMMAIRE

---

INTRODUCTION	9
1 : LE LAGOM AU TRAVAIL	41
2 : LE LAGOM À LA MAISON	75
3 : LE LAGOM POUR LA SANTÉ	173
4 : LE LAGOM ET L'ENVIRONNEMENT	189
CE QU'IL FAUT RETENIR DU LAGOM	217
BIBLIOGRAPHIE	220
REMERCIEMENTS	224







# INTRODUCTION

---

La Suède est une terre d'extrêmes. Si en hiver la nuit paraît sans fin, en été, le soleil semble ne jamais se coucher. Des forêts denses et solitaires abritent des lacs bordés de roches granitiques. Même en ville, la nature n'est jamais très loin. Et pourtant, dans ces extrêmes, une voie médiane se dessine, inspirée du climat et des paysages suédois. Les jours les plus froids et les plus lugubres, la lueur des bougies aux fenêtres des cuisines invite au réconfort. L'été est une fête. L'obscurité s'éloigne et la vie renaît. Ce pays nordique est une contrée aux teintes apaisantes, les gris et bleus pâles des rochers et du ciel se fondent dans les jaunes chaleureux du soleil qui entrent à flots dans les maisons. Les édifices sont ordonnés et fonctionnels, leur conception est à l'image de l'esprit suédois.

Que l'on ait séjourné ou non en Suède, ces images typiquement scandinaves nous sont familières. La Suède séduit. Malgré sa faible population, elle jouit

d'un rayonnement incontestable par sa musique, sa littérature, sa cuisine, et son design. La culture suédoise inspire un respect universel et souvent l'admiration.

C'est un pays où l'on aimerait s'installer, attiré par son art de vivre. Comme dans les autres nations scandinaves, la qualité de vie y est élevée, l'égalité des droits est la norme, la nature est préservée. C'est un pays régulièrement classé parmi les meilleurs endroits pour vivre. Son climat social, son indice de bonheur, son respect de la nature alimentent l'intérêt des économistes et politologues pour le modèle nordique.

La philosophie de vie suédoise est empreinte de sérénité et d'ordre. Chaque chose semble être sa place. Le chaos n'est pas de mise. Le design scandinave en est le parfait exemple. Simples et dépouillées, les créations les plus emblématiques du pays sont à la fois fonctionnelles et esthétiques. Même les imprimés aux couleurs vives sont régis par une certaine rationalité. Pas d'outrance, juste assez d'extravagance pour susciter l'intérêt.

C'est une bouffée d'air frais dans un monde moderne chaotique. Nous aspirons à plus d'équilibre, plus d'égalité, plus de simplicité. Il est difficile de



mettre un mot sur ce que nous recherchons. Ce serait un certain contentement, le sentiment de ne manquer de rien, pas même de temps.

Les Suédois ont un mot qui englobe tout cela : *lagom*, que l'on traduirait aujourd'hui par « juste ce qu'il faut ». Ni trop ni trop peu... le juste milieu, la voie médiane entre deux extrêmes. Le lagom est le fil conducteur de nombreux aspects de la société et de la culture suédoise. Il guide la conduite de chacun et le rapport aux autres. Il définit les principes du design. Le lagom est à la fois équilibre personnel et harmonie sociale, quelque chose qui est bon pour nous et le monde qui nous entoure. Dans le cours de nos vies effrénées, le lagom serait peut-être la clé d'un mode de vie plus sain, plus équilibré et plus réfléchi.

En tant que fille d'une expatriée suédoise, j'ai grandi sans adhérer au lagom. C'était pourtant un mot que l'on entendait souvent à la maison. À table, on demandait : « Je te sers comment ? » « Lagom. » « Tu le veux comment, ton café ? » « Lagom. » En revanche, nous ne devons surtout pas nous comporter lagom. Ma mère, artiste, est née et a grandi en Suède. Pour elle, le lagom était un carcan social étouffant qu'elle avait fui à

20 ans pour s'installer sur la côte ouest des États-Unis, où la pression sociale était minimale et où elle avait le sentiment de pouvoir se réaliser pleinement. Le lagom ne représentait pas tant un principe d'équilibre, qu'un outil d'uniformisation sociale, un cadre normatif qui nous empêche d'exprimer pleinement notre être et nos aspirations.

Avec les années, j'ai compris que le lagom était quelque chose de plus complexe. Il avait influencé notre vie de famille sans même que nous nous en rendions compte. Excentriques, nous l'étions à notre façon, mais nous étions aussi lagom par notre approche suédoise du monde. Nous mangions équilibré et privilégions les céréales complètes et les légumes. Nous nous efforcions de réduire notre impact sur l'environnement. Ma mère jardinait avec le compost de la maison et lavait les sachets plastiques pour les réutiliser. J'ai grandi bercée par le mantra selon lequel les bonnes choses coûtaient cher et qu'il valait mieux choisir d'investir sur le long terme dans la qualité que de céder à un effet de mode ou à une tocade. Mes parents étaient en faveur de l'école publique. Pour eux, il n'y avait de bien-être social que si toute



la communauté en profitait, et pas seulement les individus. Nous avions des plaids en laine sur nos canapés et nos armoires étaient pleines de textiles en fibres naturelles. Notre mode de vie n'était peut-être pas si lagom que ça aux yeux de nos voisins américains (qui devaient nous trouver un peu extrêmes), mais il était représentatif d'un art de vivre suédois, à la fois modéré et responsable.

## COMMENT LE LAGOM PEUT APPORTER L'ÉQUILIBRE À NOTRE MONDE MODERNE

---

Dans le monde occidental d'aujourd'hui, nous fonctionnons sur le mode du « tout ou rien ». Nous ne nous autorisons que l'excellence et ne voulons nous montrer que sous notre meilleur jour. Cela nous force à vivre à cent à l'heure. Nous travaillons trop et sommes débordés. Nous passons d'une tâche à l'autre jusqu'à l'épuisement. Et quand nous feuilletons les pages des magazines d'art de vivre, nous ne pouvons nous empêcher de comparer nos vies à ces mises en scène idylliques sur papier glacé, tandis que

nos amis étalent leurs vies trépidantes sur les réseaux sociaux.

Soyons réalistes : ce que nous croyons devoir accomplir n'est pas humainement faisable. Nous ne laissons paraître que la partie glamour, policede, toujours enjouée de nos vies, et gardons le reste pour nous-mêmes. Nous sommes de plus en plus nombreux à être stressés et épuisés.

Tout cela a un coût social et environnemental. Nous nous méfions de plus en plus de nos voisins. Nous voyons le monde à travers le prisme de la haine et de la peur et non de la compassion et du partage. Tout est toujours plus grand : nos maisons, nos voitures, nos appétits. Notre impact global sur la planète ne cesse d'augmenter. Nous atteignons nos limites personnelles, la société et l'environnement rencontrent également les leurs, et beaucoup d'entre nous se demandent ce qu'il est possible de faire pour changer. Que faire pour vivre mieux ?

Il n'y a pas de remède miracle qui rendrait du jour au lendemain nos vies plus saines, plus respectueuses de la nature et plus équilibrées, mais une approche lagom pourrait faire partie de la solution. Pour moi, le

lagom n'est pas se comporter dans la norme ou dans la retenue. C'est un équilibre que l'on trouve dans la vie de tous les jours, dans la recherche du bien commun plutôt que l'intérêt de chacun. C'est l'idée selon laquelle on a tout à gagner d'une société qui se porte bien. En cela, le lagom est une philosophie qui s'étend à nos lieux de travail et à l'environnement.

Vivre lagom au quotidien – par nos habitudes alimentaires, notre façon de nous habiller, de nous comporter et de travailler – pourrait être la clé d'une vie plus équilibrée et durable, fondée sur les plaisirs simples de l'existence et non ceux de la consommation ; l'antidote aux maux du monde moderne de la consommation. Après tout, le lagom repose sur les principes de simplicité et de modération. Dans un monde lagom, moins, c'est mieux.

Point trop n'en faut. Imaginez-vous en train de manger une part de gâteau délicieusement décadent. Et maintenant, imaginez ce que cela vous ferait de vous resservir. Vous aurez beau faire, la deuxième part ne sera jamais aussi bonne que la première. Et ce principe vaut pour tout. Si nous passions notre vie en vacances, nous n'éprouverions plus autant

de plaisir à en prendre. Les petits plaisirs nous font du bien parce qu'ils restent occasionnels. Ce que nous voulons, c'est cet équilibre qui nous permet de maintenir le cap.

Cet ouvrage est une introduction au lagom, à ce qu'il représente et à l'usage que vous pouvez en faire dans les différents aspects du quotidien. Le but n'est pas de copier les Suédois, mais d'être plus équilibré et heureux, d'arrêter de courir après les sirènes du monde moderne et de prendre le temps de vivre pleinement le présent. C'est un ouvrage qui s'inscrit dans la mouvance du *slow living*, un éloge de la lenteur.