

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