

LES PHILOSOPHIES DU *HYGGE* : ENTRE HÉRITAGE CULTUREL ET DÉVELOPPEMENT PERSONNEL FACE À LA QUÊTE HYPERMODERNE DU BIEN-ÊTRE INDIVIDUEL

CAMILLE ROELENS¹

ABSTRACT. *Hygge Philosophies: Between Cultural Heritage and Personal Development in the Face of the Hypermodern Quest for Individual Well-Being.* In this article, we are interested in *hygge*, often presented as a Danish philosophy of life. We question *hygge* as it is portrayed and listed in personal development literature (1). We suggest that, in the contemporary Western democratic context, *hygge* touches on both a part of Danish cultural heritage and a sphere of concerns typical of Western democratic hypermodernity (2). A concluding section will allow us to make some generalizations about the stakes of intellectual work in our societies in the XXIst century and the contributions that philosophers can make (3).

Keywords: *hygge*, individualism, democracy, well-being, personal development

Dans cet article, nous faisons le choix de saisir le thème du présent dossier en nous intéressant à une notion : se présentant explicitement comme *philosophie de vie* ; échappant pourtant largement encore au champ de publication de la philosophie académique ; revendiquant pourtant à la fois une profondeur d’ancrage historique et culturelle et une capacité particulière à apaiser les tourments qui sont ceux de la condition humaine hypermoderne² dans un nouveau monde démocratique que l’on peut définir comme société des individus³.

¹ Docteur en philosophie de l’éducation, éthicien, chercheur au Centre Interdisciplinaire de Recherche en Éthique, Université de Lausanne (Suisse). Secrétaire de la SOFPHIED (Société Francophone de Philosophie de l’Éducation) et co-secrétaire de l’AECSE (Association des Enseignant.e.s et Chercheur.e.s en Sciences de l’Éducation). E-mail : camille.roelens@unil.ch

² M. Gauchet, « Essais de psychologie contemporaine I et II », *La démocratie contre elle-même*, France, 2002, pp. 229-295. Voir aussi sur ce point : C. Roelens, « Vers un individualisme substantiel : images de l’enfant et sagesse de l’individualisation. Une lecture de Marcel Gauchet », *Le Télémaque*, n° 56, 2019, p. 43-55.

³ M. Gauchet, *Le nouveau monde. L’avènement de la démocratie IV*, Gallimard, 2017.



Cette notion n'est autre que le *hygge*, devenue ces dix dernières années un véritable phénomène éditorial dans les domaines du développement personnel⁴, de la littérature⁵ et des loisirs créatifs⁶, brefs de ce que l'on nomme parfois, par opposition à la littérature scientifique, la *littérature grise*. Ramené à son épure définitoire, ce terme désigne une tradition danoise, un mode de rapport à soi et aux autres structuré autour des notions de bien-être et de confort, dont Louisa Thomsen Brits donne la définition suivante :

Le *hygge* (prononcez [heu-gue]) c'est savoir être présent et être ensemble. C'est un sentiment de chaleur, de sécurité, de réconfort et de protection. Le *hygge* est une expérience d'individualité et de communion avec les personnes et les lieux qui nous ancrent et nous affirment, nous donnent du courage et nous consolent. Le *hygge* est une invitation à l'intimité et à la connexion. C'est un sentiment d'engagement, d'appartenance au moment et à la communauté ; un sentiment d'abondance et de contentement. La philosophie du *hygge* est d'être plutôt qu'avoir.⁷

Il y aurait donc, en tout cas les auteurs qui en traitent le revendiquent, une philosophie du *hygge*, ou plutôt – est-il permis de penser à les lire dans leur diversité – des *philosophies du hygge*. Leur ambition n'est rien moins que de proposer tout un mode de vie individuelle et collective, non plus sur les tons moralistes et paternalistes des grandes éthiques qu'Ogien appelle maximalistes⁸, mais dans une perspective prudentielle actualisée au prisme de l'*ethos* démocratique contemporain (soit une expertise dans l'usage des moyens de réussir la quête hypermoderne du bien-être individuel dans un monde complexe⁹). Il nous semble donc intéressant de

⁴ M. Rydhal, *Heureux comme un Danois*, Grasset & Fasquelle, 2014 ; L. Thomsen Brits, *Hygge. L'art du bonheur à la danoise*, Robert Laffont, 2016 ; M. Wiking, *Le livre du hygge. Mieux vivre : la méthode danoise*, First, 2016 ; P. Edberg, *Hygge. Se réjouir des choses simples*, Dunod, 2017.

⁵ C. Christensen, *Hygge and kisses. Une anglaise, un danois, de l'amour... et pas mal de cupcakes !*, Eyrolles, 2018 ; C. Franc, *Mission Hygge*, Pocket 2019 ; C. Camden, *Hygge Christmas*, KDP/Amazon, 2020.

⁶ B. Aurell, *Hygge. L'art de vivre à la scandinave*, Grund, 2017 ; B. Dahl, *La cuisine hygge. Les recettes danoises du bonheur*, Solar, 2017 ; J. Jackson, E. Larsen, et C. Vaudrey, *La magie du Hygge. Mettez de la douceur nordique dans votre vie*, Contre-dires, 2017 ; V. Robert, *Les clés du bonheur qui vient du Nord. Hygge, lagom : le bien-être contagieux !* LEDUC.S, 2017 ; V. Cinier, *Mon cahier Hygge happy thérapie*, Solar, 2020 ; L. Lindgren, L. et I. Olsen, *Le livre du Hygge. L'art danois de créer des habitudes de confort, de joie et de bonheur*, House Press Publishing, 2021.

⁷ L. Thomsen Brits, *Hygge. L'art du bonheur à la danoise*, Robert Laffont, 2016, p. 9.

⁸ R. Ogien, *L'éthique aujourd'hui. Maximalistes et minimalistes*, Gallimard, 2007.

⁹ Nous avons notamment précisé ce point dans : C. Roelens, « Couler, surfer ou naviguer dans un monde liquide et accéléré ? Critique de la patience à l'horizon d'une éthique de l'autonomie », *Revue française d'éthique appliquée*, n° 9, 2020, p. 59-73.

chercher à mieux comprendre ce qu'est le *hygge*, ce qui fait son succès, et, le cas échéant, ses limites. Cela s'inscrit dans le cadre plus vaste de nos recherches de philosophie politique, morale et de l'éducation/formation autour de l'individualisme démocratique contemporain et du défi que représente aujourd'hui pour chacun le devenir autonome¹⁰. Cette démarche peut aussi combler un vide relatif – à notre connaissance – de publications académiques consacrées au *hygge* hors Danemark, exception faite de quelques approches anglophones, par exemple sous l'angle du *soft-power* économique¹¹.

Une première partie nous permettra d'explorer et de questionner le *hygge* tel qu'il se développe, c'est-à-dire tel que les ouvrages de développement personnel en faisant la promotion en dressent le portrait et en listent les vertus.

Une deuxième partie nous permettra de suggérer que ce qu'est le *hygge* dans le contexte démocratique occidental contemporain touche à la fois à une part de l'héritage culturel danois et à une sphère de préoccupations typiques de l'hypermodernité démocratique occidentale. Le *hygge*, philosophie pour la vie ou effet d'opportunité dans un monde problématique¹² ? C'est ce que nous tâcherons de contribuer à éclaircir.

Enfin, une ouverture conclusive nous permettra de tenter, à partir de ce cas d'étude que constitue le *hygge*, une forme de montée en généralités, touchant aux enjeux du travail intellectuel dans nos sociétés au XXI^{ème} siècle et aux contributions pouvant être celles des philosophes dans ce cadre.

1. Le *hygge* tel qu'il se développe

Les ouvrages que nous avons lu dans le cadre de la présente étude présentent des éléments structurants et définitoires du *hygge* qui sont à la fois largement redondants si on les considère en bloc, et très diversifiés si on les examine en détail¹³. Ce qui suit ne prétend donc pas à l'exhaustivité ni à l'appui sur

¹⁰ P. Foray, *Devenir autonome. Apprendre à se diriger soi-même*, ESF, 2016.

¹¹ Soit quelque chose que l'on peut définir ici comme une compétition économique et une lutte d'influence symbolique entre états et modèles dans un contexte géopolitique pacifié, mais aussi un cadre de prégnance croissante des enjeux liés au capitalisme culturel. Voir : J.-P. Howell et T. Sundberg, « Towards an Affective Geopolitics: Soft Power and the Danish Notion of *Hygge* », dans *Environment, Space, Place*, Zeta Books, 2015.

¹² M. Fabre, *Éduquer pour un monde problématique. La carte et la boussole*, Presses Universitaires de France, 2011 ; M. Fabre, *Un avenir problématique. Éducation et responsabilité d'après Hans Jonas*, Raisons et Passions, 2021.

¹³ Ayant-nous même commencé par la lecture des ouvrages de Meik Wiking et de Thomsen Brits, on notera qu'ils sont bien plus cités ci-après que les deux autres du même registre dus à Malene Rydahl et Pia Hedberg mobilisés plus ponctuellement pour apporter des compléments et/ou des éléments originaux le cas échéant.

un seul mode de catégorisation qui serait pratiqué par les auteurs concernés, mais plutôt à proposer un panorama suffisamment clair des principaux domaines dans lesquels leurs présentations du *hygge*, et argumentations en faveur de sa pertinence aujourd'hui, se déploient.

Il faut avant tout noter que l'ensemble des auteurs considérés ici pour leurs publications francophones sur le *hygge* en soulignent la dimension apaisante, par sa capacité à produire un sentiment de sécurité qui permet à la fois d'« habiter le monde »¹⁴ tel qu'il est, de disposer d'un « élément de stabilité dans un monde fluctuant »¹⁵, et de ne pas céder aux angoisses que certaines facettes de ce monde pourraient induire. Il est manière d'être à la fois coupé et conscient de ce qui nous entoure¹⁶. Pour le dire autrement, suspendre une course à « l'accomplissement de soi »¹⁷ pour se découvrir dans l'être là et non le « se projeter ailleurs », sans répit. Et Thomsen Brits de citer Soren Kierkegaard : « La plupart des hommes sont pris dans une quête si haletante du plaisir qu'ils passent devant sans en jouir »¹⁸. Wiking, lui, résume ces éléments ainsi : « La vie peut sembler stressante, dangereuse et injuste. Elle tourne souvent autour de l'argent et du statut social. Mais la vie n'est rien de tout cela dans les moments de *hygge* »¹⁹. J.F. Hansen, pour sa part, propose la définition suivante : « Le *hygge* implique confort, intimité, sentiment de bien-être et un état d'esprit détendu »²⁰.

Pour ce faire, plusieurs dimensions de l'existence individuelle et collective paraissent particulièrement mises en avant. Nous pouvons ainsi noter que le *hygge* fait signe vers un certain type de rapport des individus au temps et à l'inscription de leurs propres expériences dans la durée. Un extrait significatif nous semble ici être celui où Wiking écrit :

Selon l'étude "Nostalgie : contenu, déclencheurs, fonction" parue dans le Journal of Personality and Social Psychology (novembre 2006), la nostalgie produit des sentiments positifs, renforce les souvenirs et le sentiment d'être aimé, et stimule l'estime de soi. Alors si bonheur et *hygge* sont définitivement en rapport avec le maintenant, les deux peuvent aussi être prévus et préservés. Le *hygge* et le bonheur ont un passé et un futur, au même titre qu'un présent.²¹

¹⁴ L. Thomsen Brits, *Hygge. L'art du bonheur à la danoise*, Robert Laffont, 2016, p. 72.

¹⁵ *Ibid.*, p. 74.

¹⁶ *Ibid.*, p. 64.

¹⁷ M. Wiking, *Le livre du hygge. Mieux vivre : la méthode danoise*, First, 2016, p. 276-278.

¹⁸ L. Thomsen Brits, *Hygge. L'art du bonheur à la danoise*, Robert Laffont, 2016, p. 13.

¹⁹ Cité par M. Wiking, *Le livre du hygge. Mieux vivre : la méthode danoise*, First, 2016, p. 230.

²⁰ Cité par L. Thomsen Brits, *Hygge. L'art du bonheur à la danoise*, Robert Laffont, 2016, p. 79.

²¹ M. Wiking, *Le livre du hygge. Mieux vivre : la méthode danoise*, First, 2016, p. 281.

Ce thème est d'ailleurs transversal dans son ouvrage, par le prisme du fonctionnement cérébral²² ou de la madeleine de Proust, surtout lorsque cette dernière « nous rappelle un état que nous avons connu quand nous nous sentions entièrement en sécurité »²³. Le même positionnement se retrouve chez Thomsen Brits²⁴ comme chez Rydahl, avec toujours une articulation autour d'un même schème : la mémoire individuelle est ce qui permet à la fois un rapport individualisé et situé au passé, et est source d'autonomie en cela qu'elle permet de s'apaiser soi-même, en référence à un souvenir heureux. Ce passé n'est donc pas prescriptif de l'agir individuel (comme l'a pu être la tradition), mais au contraire accompagne l'autonomie et la construction du bien-être individuel dans le présent.

Autre point redondant dans les différents ouvrages considérés : la connexion entre ce mode de rapport au temps et, d'une part, l'idée de modestie de l'existence ou de sobriété heureuse, ainsi que le soutient, par exemple, le chercheur danois en anthropologie sociale Jeppe Trolle Linnet²⁵, et d'autre part la quasi sacralisation des temps familiaux et amicaux et des relations qui s'y nouent. Wiking écrit ainsi que le « *hygge* est humble et lent. C'est choisir le rustique au lieu du neuf, le simple au lieu du raffiné, et l'ambiance plutôt que l'excitation. (...) La simplicité et la modestie sont essentielles au *hygge* »²⁶. L'expérience qu'il évoque du premier ministre danois Rasmussen²⁷, qui vit sa popularité vis-à-vis de son électorat renforcé par la priorité qu'il donna publiquement au bien-être de sa famille²⁸ sur la gestion des affaires du pays (en se référant entre autres au *hygge*) nous semble en cela signifiante. Dans le même esprit, Edberg cite elle aussi Jeppe Trolle Linnet et son insistance sur le lien entre le *hygge* et l'idée d'un

"habitat sûr ; l'expérience du confort et de la joie, particulièrement à la maison et en famille ; un tempérament attentionné envers les autres, comme par exemple les enfants ; un type de comportement civilisé facile à vivre, qui apaise et met les

²² *Ibid.*, p. 83.

²³ *Ibid.*, p. 261.

²⁴ L. Thomsen Brits, *Hygge. L'art du bonheur à la danoise*, Robert Laffont, 2016, p. 118-120.

²⁵ Cité par M. Rydhal, *Heureux comme un Danois*, Grasset & Fasquelle, 2014, p. 109, il est présenté comme un des spécialistes danois de l'étude du phénomène du *hygge*.

²⁶ M. Wiking, *Le livre du hygge. Mieux vivre : la méthode danoise*, First, 2016, p. 176.

²⁷ *Ibid.*, p. 103-104.

²⁸ Notons à ce titre que le Danemark est parmi les pays où les pères affirment prendre la plus grande part dans l'ensemble des tâches familiales, domestiques et éducatives, et si une dynamique cousine a conduit, en Norvège, à l'émergence du concept de *Myke Menn* visant à une nouvelle définition de la masculinité dans laquelle la disparition de la discrimination genrée des tâches ne serait plus vécue comme à amoindrissement de l'« homme viril » mais comme un accomplissement de l'« homme-doux » (sens littéral du terme *myke menn*).

autres en confiance ; une maison propre et bien tenue qui ne vise pas la splendeur ou dont le style n'est pas excessif". Le *hygge* est un concept qui ne vise aucune classe sociale particulière et qui invite tout le monde à participer²⁹.

Les références à l'importance donnée aux temps de jeu en famille et au-delà nous paraît aller dans le même sens. Wiking explique ainsi le lien entre jeux de société et *hygge* en insistant sur le fait que le jeu est « ...une activité sociale. Nous jouons ensemble. Nous créons des souvenirs communs et renforçons nos liens »³⁰. Il corrèle de plus cette dimension ludique et le bonheur qu'elle procure à l'efficacité cognitive, en prenant par exemple appui sur une étude menée sur ce thème par Alan Krueger à Princeton³¹. Le *hygge* est ainsi présenté comme étant porteur de sollicitude. Il renferme pour les auteurs qui le promeuvent la présomption d'un prendre soin, que Thomsen Brits met en avant en citant cette phrase d'Emily Dickinson : « Je me suis sentie protégée en vous parlant »³². Le *hygge* est aussi « prévenance spontanée » et art « d'étendre sa propre zone de confort pour y inclure d'autres personnes »³³, ce qui cultive ce sentiment de sécurité où chacun se sent autorisé à s'assumer comme auteur de ses choix et de ses initiatives.

Enfin, le *hygge* semble en un sens réaliser en d'autres temps et d'autres lieux l'espoir passé d'Alexis de Tocqueville³⁴ consistant à valoriser les meilleurs aspects de l'égalisation des conditions et de l'individualisme démocratique tout en évitant ce qu'il en nommait volontiers les mauvais penchants ou les dangereuses tendances.

Le concept d'« égalité » est mis en avant par l'ensemble des auteurs considérés parlant du *hygge*. Deux éléments sont particulièrement présents, à savoir l'égalité hommes/femmes et la notion d'égalité des chances. Rydahl consacre un chapitre entier³⁵ à la première comme à la seconde³⁶. Thomsen Brits, dans un sous-chapitre intitulé « Société égalitaire », dit à la fois du *hygge* qu'il est porteur d'un sentiment de responsabilité de chacun envers un modèle relativement égalitaire et très

²⁹ P. Edberg, *Hygge. Se réjouir des choses simples*, Dunod, 2017, p. 33.

³⁰ M. Wiking, *Le livre du hygge. Mieux vivre : la méthode danoise*, First, 2016, p. 180.

³¹ *Ibid.*, p. 196-197.

³² L. Thomsen Brits, *Hygge. L'art du bonheur à la danoise*, Robert Laffont, 2016, p. 58.

³³ M. Wiking, *Le livre du hygge. Mieux vivre : la méthode danoise*, First, 2016, p. 55.

³⁴ A. Tocqueville, *De la Démocratie en Amérique (tomes 1 et 2)*, Garnier-Flammarion, 1981. On lira ici notamment avec profit : R. Boudon, *Tocqueville aujourd'hui*, Odile Jacob, 2005 ; M. Gauchet, « Tocqueville, l'Amérique et nous. Sur la genèse des sociétés démocratiques », *Libre*, n° 7, 1980, p. 43-120 ; P. Manent, *Tocqueville et la nature de la démocratie*, Gallimard, 2006.

³⁵ M. Rydhal, *Heureux comme un Danois*, Grasset & Fasquelle, 2014, p. 147-163.

³⁶ *Ibid.*, p. 71-79.

distributif³⁷ et va jusqu'à parler de « véhicule de contrôle social »³⁸ permettant une « sanction non agressive » par l'humour adressé à qui viserait à accroître des inégalités à son profit. Plus général, Wiking écrit : « l'égalité est un élément important du *hygge* – une caractéristique profondément ancrée dans la culture danoise »³⁹.

Parvenir à marier authenticité et individualisme démocratique – ainsi qu'un auteur comme Charles Taylor a pu le souhaiter sur la base de sa propre lecture de Tocqueville et des néo-tocquevilliens contemporains⁴⁰ – paraît également un idéal central du *hygge*. Thomsen Brits développe largement ce thème de l'authenticité dans l'être-soi, articulant son propos autour des citations de Kierkegaard : « Le plus grand danger, la perte de soi, peut se produire ici-bas, sans le moindre bruit, comme si ce n'était rien ». Elle note plus loin que « la forme la plus répandue du désespoir est de ne pas être qui nous sommes ». Le bonheur dépendrait au contraire d'une capacité de conciliation pragmatique des enjeux contemporains parfois contradictoires, ou pour le dire autrement d'allier lucidité et « idéalisme réaliste »⁴¹, lequel serait lui aussi constitutif du *hygge* et du type de relations humaines qu'il promeut. La bienveillance nous semble en être le maître mot⁴². Véritable « politesse » du *hygge*, elle situe les rapports interpersonnels dans une présomption d'acceptation respectueuse des particularités individuelles comme dans l'authenticité.

L'idée d'un mode culturel, régulation horizontale des relations et passions démocratiques, alliant communauté relative des fins et autonomie relative des moyens, le tout dans une conjonction symbiotique et harmonieuse, semble ainsi omniprésente dans l'appréhension proposée du *hygge* dans les ouvrages étudiés. Cela va jusqu'à s'inscrire dans la référence à des règles fictives, appelées « Loi de Jante »⁴³, conçues en vue du but suivant : « protéger le privilège de l'individualisme tout en créant une société où chacun s'épanouit »⁴⁴. Hedberg écrit pour sa part :

³⁷ L. Thomsen Brits, *Hygge. L'art du bonheur à la danoise*, Robert Laffont, 2016, p. 49-50.

³⁸ *Ibid.*, p. 52.

³⁹ M. Wiking, *Le livre du hygge. Mieux vivre : la méthode danoise*, First, 2016, p. 55.

⁴⁰ C. Taylor, *Le malaise de la modernité*, Éditions du Cerf, 2015. Voir aussi l'éclairante lecture des thèses tayloriennes sur ce point dans : J.-F. Spitz, « L'individualisme peut-il être un idéal ? », *Critique*, n°552, 1993, p. 259-281.

⁴¹ M. Rydhal, *Heureux comme un Danois*, Grasset & Fasquelle, 2014, p. 181.

⁴² L. Thomsen Brits, *Hygge. L'art du bonheur à la danoise*, Robert Laffont, 2016, p. 33 et p. 48 ; M. Wiking, *Le livre du hygge. Mieux vivre : la méthode danoise*, First, 2016, p. 61-62.

⁴³ Renvoyant à l'œuvre littéraire d'Askel Sandemose, en particulier à : *Un fugitif recoupe ses traces. Récit de l'enfance d'un meurtrier*, Presses universitaires de Caen, 2014. Voir ici : L. Thomsen Brits, *Hygge. L'art du bonheur à la danoise*, Robert Laffont, 2016, p. 52-53.

⁴⁴ *Ibid.*, p. 53.

Le respect des Danois vis-à-vis des choses simples est lié au concept de *Janteloven* (la loi de Jante), qui stipule qu'une personne ne vaut pas mieux qu'une autre. Ce concept est à la fois méprisé et respecté au Danemark et nous laisse face à une contradiction. D'un côté, l'individualisme nous pousse à exprimer nos personnalités uniques et hautes en couleur et à nous efforcer d'atteindre le succès. D'un autre côté, la *Janteloven* prône une société basée sur l'égalité, où la compétition n'est pas nécessaire, puisque tout le monde est traité de la même façon. Personne n'est jugé en fonction du métier qu'il exerce ; Tout ce qui compte, c'est d'être heureux. C'est une des raisons pour lesquelles les Danois souffrent moins de déception et sont plus facilement satisfaits de leurs vies⁴⁵.

Les moyens au service de cette fin sont conçus comme étant une articulation subtile des besoins individuels et du souci de prise de décision horizontale⁴⁶, de collégialité et d'inclusion⁴⁷. Cela se retrouve dans le lien fait par Rydahl entre le *hygge* et l'influence symbolique du fonctionnement associatif dans la société danoise⁴⁸.

On peut ainsi dire de manière synthétique que, selon les quatre auteurs centralement lus ici, le *hygge* serait à la fois prophète en son pays et ressource potentielle pour les individus occidentaux contemporains de manière générale parce qu'il procède d'une forme d'art de vivre subjectivement et de régulation autonome et horizontale⁴⁹ des rapports interindividuels ayant fait ses preuves face aux défis du temps dans une société danoise qui caracole fréquemment en tête des études mondiales sur le bonheur⁵⁰, sur la qualité du système éducatif⁵¹ et sur la confiance en les pratiques démocratiques institutionnelles⁵².

Ce bref exposé appelle néanmoins un certain nombre de précautions et de nuances critiques. Les sources ici citées sous les plumes respectives de Rydahl, Wiking, Thomsen Brits et Edberg ne prétendent nullement relever de la publication scientifique, même si les auteurs étayaient parfois leurs propos par des références à tel ou tel philosophe ou telle ou telle études de sciences humaines et sociales. La

⁴⁵ P. Edberg, *Hygge. Se réjouir des choses simples*, Dunod, 2017, p. 32-33.

⁴⁶ *Ibid.*, p. 35.

⁴⁷ *Ibid.*, p. 44.

⁴⁸ M. Rydahl, *Heureux comme un Danois*, Grasset & Fasquelle, 2014, p. 116-117. Voir aussi notre traitement de ce thème dans : C. Roelens, « Association, modernité, autorité », *Carrefours de l'éducation*, n° 49, 2020, p. 225-238.

⁴⁹ L. Thomsen Brits, *Hygge. L'art du bonheur à la danoise*, Robert Laffont, 2016, p. 35.

⁵⁰ M. Wiking, *Le livre du hygge. Mieux vivre : la méthode danoise*, First, 2016, p. 272.

⁵¹ <http://www.oecd.org/fr/education/singapour-en-tete-du-classement-de-la-derniere-enquete-pisa-de-locde-sur-letat-de-leducation-dans-le-monde.htm> [consulté le 10 septembre 2021].

⁵² *Ibid.*, p. 274-275.

part des illustrations, toutefois, l'emporte clairement sur celle des bibliographies. S'inscrivant explicitement dans une logique de promotion des vertus du *hygge*, ces auteurs ne nuancent de plus que très peu l'ampleur et la réalité de sa prégnance sur la société et la pensée danoise. Employant de manière récurrente le terme « les danois », allant jusqu'à dire, dans le cas de Wiking par exemple, que le *hygge* est « inscrit dans l'ADN du pays, comme la liberté l'est dans celui des États-Unis »⁵³, leur propos est volontiers globalisant, sans précautions excessives, et peu précis. Comment, donc, s'en saisir ?

2. Philosophies pour la vie ?

Une possibilité critique à ce stade est donc celle qu'a récemment illustrée Julia de Funès dans un essai stimulant⁵⁴ s'attaquant à ce qu'elle nomme les pensées positives qui positivent plus qu'elles ne pensent. Réduit à son épure, son propos consiste à dénoncer la prétention, voire la contradiction, qu'il y aurait à formuler de manière globale et générale des supposées recettes infaillibles du bonheur individuel et singulier, autrement dit à profiter du malaise des individus contemporains pour capter leur attention (et leur argent) et renforcer leur conformisme et leur culpabilité face aux embûches qu'ils rencontrent dans leurs vies. L'opposition frontale entre philosophies et perspectives de développement personnel telles qu'elles les dénoncent est ainsi structurant dans le propos de Funès :

Contrairement aux sagesses de supermarché, il n'est pas certain [que la philosophie] rende heureux, mais elle contribue à développer l'intelligence de l'homme, une pensée autonome, faisant d'un homme une personne. [...] Si développement personnel il devrait y avoir, ce serait au sens d'aider les êtres à devenir des personnes, c'est-à-dire des singularités libres. [...] Ce livre veut faire voler en éclats les clichés, les lourdeurs du balisé, les impostures comportementales, en cultivant le point d'interrogation. Si la philosophie, âgée de 3000 ans, est toujours là, si demandée, si attendue malgré son accès difficile, c'est qu'elle n'est pas une mode. Grâce à sa compréhension fine des principes des choses, du caractère inamovible des êtres, de la constance des trames qui meuvent les vies, les limites s'élargissent, les points de vue gagnent en rigueur et en ampleur. La philosophie ouvre les perspectives, décongestionne, réinvente des possibilités d'envol pour permettre à chacun de mieux affirmer sa pensée et mieux vivre sa liberté⁵⁵.

⁵³ http://www.lemonde.fr/m-perso/article/2016/10/15/le-hygge-recette-danoise-dubonheur_5014226_4497916.html [consulté le 10 septembre 2021].

⁵⁴ J. Funès, *Développement (im)personnel. Le succès d'une imposture*, J'ai lu, 2021.

⁵⁵ *Ibid.*, p. 176-178.

Sans doute y aurait-il des passages des différents ouvrages de développement personnel ici étudiés qui pourraient être justiciables, *mutatis mutandis*, de certaines des critiques de Funès. La perspective que nous souhaitons adopter dans la suite de notre développement est toutefois un peu différente de celle qu'elle propose. Sans rien ignorer des dangers justement pointés par Funès, nous souhaitons en effet essayer de resituer malgré tout le *hygge* dans ce que pourrait être sa contribution à une logique prudentielle aujourd'hui, au double sens où elle permettrait à l'individu d'apprendre à mettre deux ressources importantes au service d'une certaine expertise dans l'usage des moyens qui conduisent les individus à leur propre bien-être, dans le respect des autres et en interaction avec un environnement complexe : un héritage culturel d'une part, des thèmes importants des théories politiques, éthiques et sociales contemporaines d'autre part.

Commençons donc par le volet que l'on peut dire historique des présentations du *hygge* étudiées ici. Le plus éclairant pour ce faire est sans doute de lire la section « Histoire »⁵⁶ que Thomsen Brits consacre à l'ancrage du *hygge* dans le passé linguistique, politique et culturel danois. Le terme même de *hygge*, rappelle-t-elle, « vient du mot *hu* en vieux norois qui signifie pensée, esprit, courage. La forme *hyggja* (proche de *hycgan* en anglais ancien et *huggen* en vieux haut-allemand) veut dire penser. [En] danois médiéval, *hygge* signifie consoler ou encourager »⁵⁷. Pour l'auteur, le *hygge* rencontre aussi l'idée d'une petitesse satisfaisante, et a ainsi pu devenir un élément clé de la mémoire collective danoise, dans une période qui permis à un Danemark touché dans sa grandeur impériale et dans son rayonnement territorial et géopolitique à l'époque moderne d'apaiser la douleur de ses pertes et d'en faire une force. Les paragraphes que l'auteure consacre à une brève restitution de cette période de l'histoire danoise dans l'histoire des idées mérite d'être citée quasi *in extenso*, car elle nous paraît fort éclairante.

La nouvelle identité nationale danoise a été façonnée par l'instruction et les enseignements de Nikolai Frederik Severin Grundtvig (1783-1872) et son projet de *folkeoplysning*, ou éducation populaire. Il épousait les valeurs des Lumières associées à la liberté personnelle, s'inspirait de la mythologie nordique, et il était par-dessus tout anti-élitiste. Grundtvig pensait que l'identité nationale reposait sur un sentiment d'appartenance, que le Danemark ne devait pas rechercher la grandeur extérieure mais la prospérité dans le bien-être de son peuple. Selon lui, l'éducation et la qualité de vie devaient être accessibles à tous [...]. Il enseignait par le biais de chansons et de cantiques, instaurant une tradition du chant choral qui demeure aujourd'hui. La plupart des foyers danois ont un exemplaire du recueil de chansons des

⁵⁶ L. Thomsen Brits, *Hygge. L'art du bonheur à la danoise*, Robert Laffont, 2016, p. 16-19.

⁵⁷ *Ibid.*, p. 16.

écoles populaires. En de multiples occasions, ils reprennent ces chants qui glorifient l'idée de simplicité, joie, réciprocité, communauté et appartenance, les pierres angulaires du *hygge*⁵⁸.

Arrêtons-nous donc ici quelques instants sur ces références faites à Grundtvig, penseur majeur de l'histoire européenne des idées et pourtant longtemps et encore largement méconnu⁵⁹ en France. On doit récemment au travail de Jean-François Dupeyron, Christophe Miqueu et France Roy – en collaboration avec l'*Aarhus University* et le traducteur Marc Auchet – une première édition importante en français des principaux textes de Grundtvig dans le domaine de la philosophie de l'éducation⁶⁰. Cette dernière, toutefois, ne se comprend dans le cas de ce penseur danois que resituée dans le cadre plus vaste de son anthropologie philosophique et de ses conceptions aussi bien politiques et sociales que religieuses. Ces éléments sont donc également présentés dans ce même ouvrage. Ils peuvent ici nous être précieux pour discerner ce qui – dans la forme de trait d'union continue que Thomsen Brits semble proposer entre l'inspiration grundtvigienne et le *hygge* tel que les auteurs étudiés le présentent – paraît pouvoir justifier d'en faire une *philosophie pour la vie* au sens où Grundtvig parlait d'une *école pour la vie*. Ils nous aident aussi à identifier ce qui, au contraire, paraît davantage répondre d'une actualisation, voire d'un effet d'opportunité, face aux problématiques clés pour les sujets humains hypermodernes.

Notons avant toute chose qu'Ove Korsgaard lui-même, un des meilleurs spécialistes du penseur danois, insiste sur le fait qu'« aujourd'hui encore, Grundtvig peut être source d'inspiration pour ceux qui sont en quête d'autonomisation (*empowerment*), c'est-à-dire qu'il peut donner envie d'exercer une influence sur sa propre vie et d'en porter la responsabilité collectivement avec d'autres »⁶¹. Chercher à souligner l'actualité de sa pensée, par le prisme du *hygge* ou par d'autre biais, n'est donc pas inintéressant, mais pose aussi un certain nombre de questions et soulève même des difficultés.

Le point le plus intéressant dans la perspective qui est la nôtre est que ces historiens des idées insistent, rejoignant en cela les auteurs du corpus étudié dans notre première partie, sur le caractère central et caractéristique de la pensée de Grundtvig du concept d'*oplysning*⁶², que l'on peut définir comme :

⁵⁸ *Ibid.*, p. 17-19.

⁵⁹ Comme le note utilement Dupeyron, son « nom est récemment sorti de l'anonymat quand il fut choisi pour désigner le volet "Éducation des adultes" du programme européen Socrates 2 », in N.-F.-S. Grundtvig, *L'école pour la vie*, Vrin, 2018, p. 15.

⁶⁰ N.-F.-S. Grundtvig, *L'école pour la vie*, Vrin, 2018.

⁶¹ O. Korsgaard, in N.-F.-S. Grundtvig, *L'école pour la vie*, Vrin, 2018, p. 14.

⁶² F. Roy, in N.-F.-S. Grundtvig, *L'école pour la vie*, Vrin, 2018, p. 23-24.

Un éveil éclairé mais qui ne renie en rien l'importance de l'émotion et du cœur est sans doute le type de périphrase qui rendrait le plus précisément l'objectif de Grundtvig lorsqu'il donne une telle importance à ce thème. Selon Grundtvig, il ne peut être question de Lumières intellectuelles, érudites, centrées sur les connaissances, les opinions et les intérêts de l'individu. Il veut sortir de l'individualisme rationaliste qui met l'orgueil et l'obsession de soi au cœur de la vie occidentale, et fait décliner toute passion sociale. [...] Il s'agit clairement de retrouver le sens que l'imagination et le sentiment accordés à ce que l'on apprend : autrement dit de proposer concrètement au peuple les moyens de renouveler à chaque génération son unification par l'apprentissage de ce qu'il est⁶³.

Ce faisant, comme l'écrit Miqueu, « Grundtvig veut retrouver le sens [d'une vie humaine] par définition collective, et proposer donc de ramener le développement de la société par l'éducation sur ce qu'il considère comme la bonne voie »⁶⁴. Cette pensée est donc clairement perfectionniste et paternaliste, au sens où elle veut prescrire un mode de vie globale aux individus et non uniquement des règles de cohabitation sociétale paisibles et justes.

Ainsi, comme le rappelle utilement Korsgaard, « Grundtvig était [aussi] particulièrement critique à l'égard de l'anthropologie du siècle des Lumières et il lui opposa une conception qui entraînait une révision du statut des sentiments humains par rapport au raisonnement »⁶⁵. Il cherche en fait à convertir, au sens quasi religieux, ce qu'il identifie comme les passions civilisationnelles structurantes des peuples nordiques en général et danois en particulier au service de son projet philosophique pour le Danemark moderne. « Grundtvig ambitionne de mettre cette culture de combat au service de la vie, en utilisant dans le domaine culturel l'énergie créatrice dont elle est porteuse, permettant une lutte fraternelle fructueuse et, par l'usage du dialogue notamment, d'en faire un vecteur d'union et d'harmonie »⁶⁶. On retrouve aussi cette idée d'enracinement au cœur d'une tension structurante entre ce qui, pouvant s'exprimer centralement dans le domaine pédagogique mais faisant sens largement au-delà, oppose *l'apprentissage pour la vie* et *l'apprentissage pour la mort*.

Il s'agit là d'une opposition fondamentale : l'école pour la mort est une école purement livresque, savante, scolastique, pédante, élitiste, obsédée par les examens et par les langues mortes [...]. *A contrario*, l'école pour la vie doit dispenser une éducation patriotique en langue danoise, alignée sur les besoins de la vie nationale et non sur le projet chimérique de création d'une autre vie⁶⁷.

⁶³ C. Miqueu, in N.-F.-S. Grundtvig, *L'école pour la vie*, Vrin, 2018, p. 91.

⁶⁴ *Ibid.*, p. 92.

⁶⁵ O. Korsgaard, in N.-F.-S. Grundtvig, *L'école pour la vie*, Vrin, 2018, p. 11.

⁶⁶ J.-F. Dupeyron, in N.-F.-S. Grundtvig, *L'école pour la vie*, Vrin, 2018, p. 20.

⁶⁷ J.-F. Dupeyron, in N.-F.-S. Grundtvig, *L'école pour la vie*, Vrin, 2018, p. 38.

En peu de mots, on peut dire que la tendance générale des principaux auteurs de littérature de développement personnel lus ici et se consacrant au *hygge* est de saisir au bond la balle grundtvigienne de mise en avant de l'importance de l'équilibre entre émotions et raison dans l'expérience humaine, de formation globale des sujets et non uniquement de formation utilitaire et technique (ce qui évoque aussi la notion allemande de *Bildung*), la mise en avant de la créativité, de l'authenticité et d'une large inclusivité sociale. En revanche, tout ce qui touche davantage aux thèmes de l'enracinement, du caractère explicitement religieux de la pensée de Grundtvig ou encore *in fine* de sa défiance envers certains volets de l'individualisme juridique – et non uniquement de ses manifestations les plus outrées et problématiques – paraît bien souvent quasi érudé.

Si l'on se déporte à présent du paysage philosophique danois du XIX^{ème} siècle à l'espace public occidental contemporain et aux problématiques qui le meuvent, le thème clé des philosophies politiques, morales et sociales contemporaines qui paraît irriguer – de manière souvent inchoative – l'ensemble de la littérature de développement personnel sur le *hygge* ici considérée est celui de la vulnérabilité. Cela doit s'entendre dans un double sens : d'une part la vulnérabilité inhérente à la finitude humaine, et d'autre part les nouvelles vulnérabilisations induites par les transformations majeures du monde hypermoderne. Réfléchissant sur la condition de l'homme contemporain, Zygmunt Bauman parle ainsi d'une : « vie liquide [...] précaire, vécue dans des conditions d'incertitude constante [...] une version sinistre du jeu des chaises musicales – disputée pour de vrai »⁶⁸. Alain Ehrenberg, lui, évoque la « fatigue d'être soi »⁶⁹ de l'individu contemporain et l'advenue d'une « société du malaise »⁷⁰, lequel serait créé par la distance entre ce que l'autonomie exige en fait et le peu qu'il resterait désormais dans bien des cas à l'individu de droit pour y parvenir. Ce ne sont là que deux exemples marquant parmi une vaste littérature – notamment sociologique et critique – consacrée aux pathologies de l'hypermodernité, mais qui ont en commun de mettre centralement l'accent sur les dimensions de vulnérabilisation souvent tragique qui constituent parfois la face cachée d'individualisation et de la libéralisation des démocraties occidentales contemporaines.

En cela, nombre de propositions formulées dans notre corpus d'étude au titre du *hygge* nous paraissent rencontrer et/ou reprendre celles formulées dans le champ de la philosophie politique, morale et sociale depuis quelques décennies au

⁶⁸ Z. Bauman, *La vie liquide*, Arthème Fayard, 2013, p. 8-11.

⁶⁹ A. Ehrenberg, *La fatigue d'être soi ; Dépression et société*, Odile Jacob, 1998.

⁷⁰ A. Ehrenberg, *La société du malaise*, Odile Jacob, 2012.

titre des théories du *care*. Sans ignorer la pluralité interne de ces courants, nous nous appuyerons ci-après particulièrement sur l'importante contribution de Joan Tronto à ce champ.

Au niveau le plus général, écrit-elle en effet, nous suggérons que le *care* soit considéré comme une activité générique qui comprend tout ce que nous faisons pour maintenir, perpétuer et réparer notre monde, de sorte que nous puissions y vivre aussi bien que possible. Ce monde comprend nos corps, nous-mêmes et notre environnement, tous éléments que nous cherchons à relier en un réseau complexe, en soutien à la vie⁷¹.

Cette même préoccupation est présente dans le *hygge*, tant du point de vue de l'agir humain sur la nature que de l'interaction entre individus : « Prêter attention au bien-être permet de répondre aux besoins de notre environnement – la société où nous vivons et notre planète »⁷². A lire les quatre auteurs d'ouvrage de développement personnel sur le *hygge* sur lesquels nous avons centralement travaillé ici, cette *danish way of life* nous semble participer à l'établissement d'un tel écosystème, s'articulant autour des préceptes suivant : capacité à se reconforter les uns les autres⁷³, respect de l'autre sans jugement sur sa « valeur intrinsèque »⁷⁴, prise en compte de l'autre et de son besoin d'« appartenance »⁷⁵. Le *hygge* y est souvent ainsi assimilé à un mode non contraignant d'institutionnalisation de l'empathie dans l'ensemble des rapports humains, ou de connexions sociales temporaires, et comme permettant en outre d'aborder sous le même prisme les enjeux relationnels posés par les nouvelles technologies⁷⁶. Il est ainsi présenté comme une invitation à accepter ce qui dans l'action de garder renvoie à la vigilance à l'autre (et à soi), et à rejeter ce qui mène à la contrainte et à la coercition. Cela nous rapproche du sens donné par les théoriciennes du *care* au mot *take* qui souvent le précède. Le prendre soin ne doit pas être captateur. La sollicitude *hyggelig* non plus. La dialectique du confort *hyggelig* et des vulnérabilités humaines est aussi omniprésente dans la pensée du *hygge*⁷⁷. Ce dernier est alors présenté comme une troisième voie possible entre l'insouciance imprudente et le stress déraisonnable. Wiking écrit : « Nous nous sentons détendus dans un *hygge*krog⁷⁸ – nous avons l'impression de contrôler la situation et ne nous

⁷¹ J. Tronto, *Un monde vulnérable, pour une politique du care*, La Découverte, 2009, p. 13.

⁷² L. Thomsen Brits, *Hygge. L'art du bonheur à la danoise*, Robert Laffont, 2016, p. 39.

⁷³ *Ibid.*, p. 85.

⁷⁴ M. Rydhal, *Heureux comme un Danois*, Grasset & Fasquelle, 2014, p. 175.

⁷⁵ M. Wiking, *Le livre du hygge. Mieux vivre : la méthode danoise*, First, 2016, p. 61-62.

⁷⁶ *Ibid.*, p. 46-47.

⁷⁷ M. Rydhal, *Heureux comme un Danois*, Grasset & Fasquelle, 2014, p. 182.

⁷⁸ « Zone de *hygge* »

sentons pas vulnérables face à l'imprévisible »⁷⁹. Cette imprévisibilité du monde contemporain, à laquelle l'individu va devoir sans cesse faire face par ses initiatives et assumer la responsabilité des effets obtenus, est présentée par Ehrenberg⁸⁰ comme une des sources du mal-être des sociétés démocratiques contemporaines. La vision de Bauman de la difficulté de vivre dans un « monde moderne liquide » s'en rapproche également. Le sentiment de sécurité, de refuge⁸¹ que procure le *hygge* n'y aurait que plus de poids, il serait donc en un sens un moyen de prendre également soin de soi, sans nuire dans le même temps aux autres ni les oublier.

Pour autant, bien des choses nous paraissent distinguer – voire séparer – les perspectives philosophiques du *care* et celles que l'on peut distinguer à l'œuvre au sein des propositions formulées dans notre corpus d'étude au titre du *hygge*. Sans prétention d'exhaustivité, nous pointons ci-après quelques éléments en ce sens.

Le *care*, tel qu'il est conçu en particulier par Tronto, nous paraît ainsi plus explicitement du côté de la revendication d'une égalité à advenir, voire à conquérir, et donc parfois dans une rhétorique de l'émancipation. Il s'articule autour de la nécessité de penser les vulnérabilités et les interdépendances non comme des tares ou des manquements à un idéal d'autonomie et de liberté mais comme des éléments constitutifs de la vie et de la condition humaine⁸². La contradiction entre inégalités de fait et égalité en droit est au cœur du projet philosophique et politique du *care*. Tronto affirme : « si nous souhaitons maintenir un certain engagement en faveur des valeurs démocratiques, nous devons donc expliquer comment l'égalité peut naître de l'inégalité »⁸³ et plus loin met en garde sur l'insuffisance du raisonnement consistant à supposer l'égalité de tous et s'en tenir là. Comme évoqué ci-avant concernant la vulnérabilité, cette vision de l'égalité s'inscrit contre ce qui, selon Tronto, contribue à maintenir et à creuser les inégalités, en particulier ce qu'elle appelle l'hypothèse libérale sur les humains⁸⁴. De même, et bien que leurs théories aillent bien au-delà, Tronto comme Gilligan⁸⁵ inscrivent pleinement leurs réflexions dans une démarche de revendication de l'égalité homme/femme, la dévalorisation des tâches de *care* étant corrélée selon elle à celle des femmes qui y sont dévolues.

Le *hygge* se situe sans doute davantage dans la conscience d'une égalité relative (en tout cas perçue comme acceptable) et d'un certain confort social, et donc parfois dans une rhétorique de la célébration ou de la conservation. De même, là où cette même théoricienne du *care* se positionne contre l'anthropologie libérale –

⁷⁹ M. Rydhal, *Heureux comme un Danois*, Grasset & Fasquelle, 2014, p. 119.

⁸⁰ A. Ehrenberg, *La fatigue d'être soi ; Dépression et société*, Odile Jacob, 1998.

⁸¹ L. Thomsen Brits, *Hygge. L'art du bonheur à la danoise*, Robert Laffont, 2016, p. 55.

⁸² F. Brugère, *L'éthique du "care"*, Presses Universitaires de France, 2011, p. 66-74.

⁸³ J. Tronto, *Un monde vulnérable, pour une politique du care*, La Découverte, 2009, p. 193.

⁸⁴ *Ibid.*, p. 211-215.

⁸⁵ C. Gilligan, *Une voie différente*, Champs-Flammarion, 2008.

plus proche en cela *mutatis mutandis*, peut-être, de Grundtvig comme nous l'avons évoqué ci-avant – le *hygge* semble constituer davantage un pas de côté⁸⁶ voire une indifférence polie⁸⁷, sur fond d'accord tacite qu'une confrontation à ce modèle. Peut-être cette divergence sur ce point entre *care* et *hygge* tient-elle en partie à l'« écologie d'apparition » des deux pensées, ce que les auteurs lus ici mettent eux-mêmes en avant. Thomsen Brits écrit ainsi que le « *hygge* est né dans une société qui donne la priorité aux valeurs douces et qui est façonnée par les structures d'une conduite égalitaire »⁸⁸ là où Tronto⁸⁹ comme Brugère⁹⁰ pointent la singularité de la société américaine où sont nés les pensées du *care* en termes d'inégalités sociales, ethniques et genrées, et donc justement la nécessité d'y développer une pensée telle que celle du *care* (à même de penser les vulnérabilités et les dépendances de chacun). Cette opposition argumentative entre les deux modèles est d'ailleurs pointée par Rydahl : « Selon la « Great Gatsby Curve » (...), qui établit une relation entre les inégalités et le manque de mobilité sociale intergénérationnelle (Krueger, 2012), les États-Unis se positionnent même loin derrière la France, le Japon et bien sûr le Danemark »⁹¹.

Il nous faut toutefois avancer ici une autre hypothèse interprétative, dont il n'est pas exclu qu'elle puisse se combiner avec la précédente, mais qui paraît une forme d'arrière-plan inexprimé ou de quasi sens commun de la manière dont les auteurs d'ouvrages sur le *hygge* que nous avons lus envisagent les vertus contemporaines de ce dernier. Celle-ci est tout simplement que, davantage que d'un héritage culturel danois spécifique ou une pensée philosophique contemporaine spécifique, le *hygge* tel qu'il se développe témoigne bien plus fondamentalement d'une parfaite inscription dans l'économie de la légitimité qui est celle de la société des individus (en particulier telle que Gauchet en brosse le panorama⁹²). Toute chose – en particulier collective – ne peut en effet selon lui désormais n'y être reconnue comme légitime par les individus concernés que si elle est perçue comme une contribution concrète au soutien de leur capacité à se comporter en fait comme les être autonomes, individués et individualisés qu'ils sont *a priori* en droit. En cela, pour Gauchet, la modernité démocratique en générale et ses expressions hypermodernes en particulier sont de *structure libérale et individualiste*, mais nécessitent la mobilisation de nombre de ressources collectives, sociales, culturelles, pour donner de la concrétude à ce principe théorique qui constitue par ailleurs l'architectonique

⁸⁶ L. Thomsen Brits, *Hygge. L'art du bonheur à la danoise*, Robert Laffont, 2016, p. 49.

⁸⁷ M. Wiking, *Le livre du hygge. Mieux vivre : la méthode danoise*, First, 2016, p. 270.

⁸⁸ L. Thomsen Brits, *Hygge. L'art du bonheur à la danoise*, Robert Laffont, 2016, p. 49.

⁸⁹ J. Tronto, *Un monde vulnérable, pour une politique du care*, La Découverte, 2009, p. 189-195.

⁹⁰ F. Brugère, *L'éthique du "care"*, Presses Universitaires de France, 2011, p. 4.

⁹¹ M. Rydahl, *Heureux comme un Danois*, Grasset & Fasquelle, 2014, p. 72.

⁹² M. Gauchet, *Le nouveau monde. L'avènement de la démocratie IV*, Gallimard, 2017, p. 487-632.

sur fond de laquelle l'ensemble des débats et possibles s'articulent ensuite. Gauchet parle ainsi de monothéisme des valeurs autour de la pierre de touche que constituent les droits humains fondamentaux, et de polythéismes des jugements que chacun peut proposer quant aux manières de mener ensuite au mieux sa vie dans un tel cadre.

Cela pourrait aussi contribuer à expliquer que l'on retrouve sous la plume des auteurs traitant du *hygge* dans les collections de développement personnel un Grundtvig sans doute plus proche de l'individualisme des droits de l'Homme que ce critique de la Révolution française⁹³ ne l'était réellement dans ses textes et en son temps. Quelque chose comme l'esprit d'un *care* conçu davantage, selon une dichotomie proposée par Ruwen Ogien⁹⁴, comme un complément de cœur et une éthique d'appoint visant à humaniser un individualisme libéral fondamentalement et globalement accepté, que comme une véritable alternative forte de ce dit individualisme démocratique moderne.

Faisant fond sur des inspirations d'hier et d'aujourd'hui, parfois explicitement, parfois implicitement, et sur une forme de climat de l'opinion en ces temps hypermodernes en termes d'angoisses et d'attentes, le *hygge* peut donc sans doute – en tout cas sous la forme où nous l'avons rencontré – être présenté non comme un autre mode de vie ou comme une philosophie de vie en lui-même, mais comme une manière non dénuée d'avantages pratiques et subjectifs de saisir le mode de vie et la philosophie de vie que Benjamin Constant⁹⁵ a en son temps génialement définis au titre de la *liberté des modernes*, conçue comme jouissance paisible du bien-être privé non exempt du souci des conditions de sa durabilité et de sa compatibilité avec cette même poursuite par les autres individus.

En ce sens, il nous paraît possible de dire que le *hygge* tend avant tout à la promotion de ce que nous avons appelé ailleurs des capacités prudentielles⁹⁶ au sein des sociétés des individus comme démocraties libérales. Dire cela ne présume pas du tout – en tout cas dans notre esprit, de son inintérêt, au contraire. Il nous semble en revanche que cette clarification est bénéfique pour permettre à chacun de s'emparer ou non des outils ainsi proposés dans le cadre de son propre projet de vie et de sa conception individuelle de ce qu'est une vie bonne, et donc pour éviter les écueils pointés ci-avant par Funès.

⁹³ O. Korsgaard, in N.-F.-S. Grundtvig, *L'école pour la vie*, Vrin, 2018, p. 8.

⁹⁴ R. Ogien, *L'influence de l'odeur des croissants chauds sur la bonté humaine*, Grasset & Fasquelle, 2016, p. 112-117.

⁹⁵ C. Roelens, « Couler, surfer ou naviguer dans un monde liquide et accéléré ? Critique de la patience à l'horizon d'une éthique de l'autonomie », *Revue française d'éthique appliquée*, n° 9, 2020, p. 67-68.

⁹⁶ B. Constant, *De la liberté des Anciens comparée à celle des Modernes*, Mille et une nuits, 2010.

3. Ouverture conclusive : du travail intellectuel dans une société des individus

On peut donc synthétiser ce qui précède en disant que ce qui, par le *hygge* et à travers lui, semble contribuer à permettre l’audience des ouvrages de développement personnel étudiés, c’est qu’ils participent d’un dispositif dynamique d’accompagnement vers le bien-être, l’épanouissement et l’autonomie individuelle – faisant feu de toutes les ressources culturelles et sociales disponibles – qui constitue rien de moins que la condition de possibilité de l’existence durable d’une société des individus. Or, ce besoin d’accompagnement⁹⁷ comporte également un important volet touchant au sens que les individus peuvent donner à leurs existences individuelles et à leurs articulations collectives, il concerne également le rôle social qu’il est possible d’attribuer aux philosophes. Comme l’a écrit Bauman⁹⁸, de législateurs, ils sont requis de devenir interprètes⁹⁹, herméneutes du monde tel qu’il change et évolue à une vitesse exponentielle, et ici en l’occurrence du monde démocratique dans ses aspects tant politiques qu’économiques, tant sociaux que technologiques, tant environnementaux qu’artistiques.

Ainsi et plus globalement, il nous semble donc que la présente étude peut suggérer quelque chose quant au type de travail intellectuel que requiert la pratique actualisée de la tâche qu’Hegel attribuait à la philosophie, à savoir celle de saisir son temps par la pensée. De nos temps démocratiques, ce type de pratiques et d’objets culturels fait pleinement partie et constitue autant d’indices pour les mieux comprendre, ainsi que l’a par exemple bien montré Gilles Lipovetsky¹⁰⁰. Il nous semble alors que Marcel Gauchet touche juste lorsqu’il en appelle aujourd’hui à un

⁹⁷ M. Paul, *Une société d’accompagnement. Guides, mentors, conseillers, coaches : comment en est-on arrivé là ?*, Raison et Passions, 2021.

⁹⁸ Z. Bauman, *La décadence des intellectuels. Des législateurs aux interprètes*, Actes Sud, 2007.

⁹⁹ Il est permis de voir ici un autre lieu possible avec l’œuvre de Grundtvig évoqué si avant, dont Dupeyron nous rappelle que « s’il ne voulut pas édifier un quelconque système intellectuel, c’est que personne, de son point de vue, ne peut prétendre avoir résolu à lui seul et de manière définitive l’énigme que constitue la vie humaine. Il s’efforça cependant d’explorer de manière approfondie tous les domaines accessibles à sa compétence, ceux-ci interagissant, et manifestant finalement une profonde cohérence », in N.-F.-S. Grundtvig, *L’école pour la vie*, Vrin, 2018, p. 17-18.

¹⁰⁰ G. Lipovetsky, *Le crépuscule du devoir. L’éthique indolore des nouveaux temps démocratiques*, Gallimard, 1992 ; G. Lipovetsky, *Le bonheur paradoxal. Essai sur la société d’hyperconsommation*, Gallimard, 2006 ; G. Lipovetsky, *De la légèreté*, Grasset & Fasquelle, 2015 ; G. Lipovetsky, *Plaire et toucher*, Gallimard, 2017. Voir ici en particulier, sur l’analyse des contributions de cet autonome à une analyse philosophique du devenir soi-même en démocratie : C. Roelens, « Penser l’éducation avec Gilles Lipovetsky », in *Penser l’éducation*, n° 49, 2021, p. 81-110.

... travail proprement intellectuel [qui] ne consiste pas à ajouter de l'expertise à de l'expertise mais à mettre sur la table ce que véhicule l'expertise ou ce qu'elle induit. Je ne pense pas uniquement à une clarification conceptuelle en bonne et due forme. L'entreprise est diverse. Elle passe aussi bien par la littérature et le cinéma que par les sciences humaines ou la philosophie. C'est ce qui justifie le maintien de ce terme d'"intellectuel". Il a la vertu d'indiquer le caractère extraterritorial et fédérateur de la tâche. En relève tout ce qui élargit l'accès de la collectivité à la vérité de son fonctionnement. Un film ou un roman peuvent y contribuer [...] Il y a besoin de tous les concours, tant la chape de la méconnaissance est lourde à soulever¹⁰¹.

Il est néanmoins permis de penser que la philosophie a toutefois de solides cartes à faire valoir en ce sens, ne serait-ce que par sa longue habitude de la démarche herméneutique. Dans la perspective d'un tel travail et sur le thème ici saisi, il y aurait donc sans doute pour les chercheuses et chercheurs en philosophie du XXI^{ème} siècle deux fausses routes à la fois opposées et jumelles dans les manières d'en user avec la littérature grise de manière générale, et avec les livres de développement personnel en particulier. Une première impasse serait de les placer sur le même plan que les travaux académiques dans les bibliographies, au mépris de la rigueur scientifique. Une seconde impasse serait de les ignorer purement et simplement, au mépris de l'importance du signal fort sur les enjeux subjectifs de notre contemporain que leur épanouissement constitue.

Enfin, s'il est permis d'être interpellé par bien des points de l'économie argumentative d'ouvrage tels que ceux que nous avons ici étudiés lorsque on en aborde la lecture de manière critique, ce sentiment nous paraît pouvoir trouver son meilleur usage en se faisant aiguillon poussant les philosophes académiques à davantage d'investissement dans une médiation scientifique de qualité¹⁰². Cette dernière allierait idéalement le souci de toucher un large public en quête de compréhension d'un monde problématique (demande à quoi répond aujourd'hui largement l'offre de développement personnel dans sa diversité) et le maniement expert des concepts, de l'étude de textes et de la situation des propositions interprétatives dans l'histoire des idées, ce que permet la philosophie comme discipline scientifique. Inclusivité et rigueur au service de la plus grande pertinence et ampleur heuristique possible, tels sont peut-être les horizons – souvent en tension dialectique – vers lesquels nous sommes aujourd'hui requis de progresser sans cesse dans les usages possibles de la philosophie aujourd'hui.

¹⁰¹ M. Gauchet, *La condition historique*, Stock, 2003, p. 449-450.

¹⁰² Nous nous sommes risqués à tenter d'illustrer ce type de démarche dans : C. Roelens, *Manuel de l'autorité. La comprendre et s'en saisir*, Chronique sociale, 2021.

BIBLIOGRAPHIE

- Aurell, Brontë, *Hygge. L'art de vivre à la scandinave*, Grund, 2017.
- Bauman, Zygmunt, *La décadence des intellectuels. Des législateurs aux interprètes*, Actes Sud, 2007.
- Bauman, Zygmunt, *La vie liquide*, Arthème Fayard, 2013.
- Boudon, Raymond, *Tocqueville aujourd'hui*, Odile Jacob, 2005.
- Brugère, Fabienne, *L'éthique du "care"*, Presses Universitaires de France, 2011.
- Camden, Charlotte, *Hygge Christmas*, KDP/Amazon, 2020.
- Christensen, Clara, *Hygge and kisses. Une anglaise, un danois, de l'amour... et pas mal de cupcakes !*, Eyrolles, 2018.
- Cinier, Valentine, *Mon cahier Hygge happy thérapie*, Solar, 2020.
- Constant, Benjamin, *De la liberté des Anciens comparée à celle des Modernes*, Mille et une nuits, 2010.
- Dahl, Birgit, *La cuisine hygge. Les recettes danoises du bonheur*, Solar, 2017.
- Edberg, Pia, *Hygge. Se réjouir des choses simples*, Dunod, 2017.
- Ehrenberg, Alain, *La fatigue d'être soi ; Dépression et société*, Odile Jacob, 1998.
- Ehrenberg, Alain, *La société du malaise*, Odile Jacob, 2012.
- Fabre, Michel, *Éduquer pour un monde problématique. La carte et la boussole*, Presses Universitaires de France, 2011.
- Fabre, Michel, *Un avenir problématique. Éducation et responsabilité d'après Hans Jonas*, Raisons et Passions, 2021.
- Foray, Philippe, *Devenir autonome. Apprendre à se diriger soi-même*, ESF, 2016.
- Franc, Caroline, *Mission Hygge*, Pocket 2019.
- Gauchet, Marcel, « Tocqueville, l'Amérique et nous. Sur la genèse des sociétés démocratiques », *Libre*, n° 7, 1980, p. 43-120.
- Gauchet, Marcel, « Essais de psychologie contemporaine I et II », *La démocratie contre elle-même*, France, 2002, p. 229-295.
- Gauchet, Marcel, *La condition historique*, Stock, 2003.
- Gauchet, Marcel, *Le nouveau monde. L'avènement de la démocratie IV*, Gallimard, 2017.
- Gilligan, Carol, *Une voie différente*, Champs-Flammarion, 2008.
- Howell, Jordan P. et Sundberg, Todd, "Towards an Affective Geopolitics: Soft Power and the Danish Notion of *Hygge*", dans *Environment, Space, Place*, Zeta Books, 2015.
- Jackson, Jonny, Larsen, Elias et Vaudrey, Catherine, *La magie du Hygge. Mettez de la douceur nordique dans votre vie*, Contre-dires, 2017.
- Lindgren, Liv et Olsen, Ida, *Le livre du Hygge. L'art danois de créer des habitudes de confort, de joie et de bonheur*, House Press Publishing, 2021.
- Lipovetsky, Gilles, *Le crépuscule du devoir. L'éthique indolore des nouveaux temps démocratiques*, Gallimard, 1992.

- Lipovetsky, Gilles, *Le bonheur paradoxal. Essai sur la société d'hyperconsommation*, Gallimard, 2006.
- Lipovetsky, Gilles, *De la légèreté*, Grasset & Fasquelle, 2015.
- Lipovetsky, Gilles, *Plaire et toucher*, Gallimard, 2017.
- Manent, Pierre, *Tocqueville et la nature de la démocratie*, Gallimard, 2006.
- Ogien, Ruwen, *L'éthique aujourd'hui. Maximalistes et minimalistes*, Gallimard, 2007.
- Ogien, Ruwen, *L'influence de l'odeur des croissants chauds sur la bonté humaine*, Grasset & Fasquelle, 2016.
- Paul, Maëla, *Une société d'accompagnement. Guides, mentors, conseillers, coaches : comment en est-on arrivé là ?*, Raison et Passions, 2021.
- Robert, Valérie, *Les clés du bonheur qui vient du Nord. Hygge, lagom : le bien-être contagieux !* LEDUC.S, 2017.
- Roelens, Camille, « Vers un individualisme substantiel : images de l'enfant et sagesse de l'individualisation. Une lecture de Marcel Gauchet », *Le Télémaque*, n° 56, 2019, p. 43-55.
- Roelens, Camille, « Association, modernité, autorité », *Carrefours de l'éducation*, n° 49, 2020, p. 225-238.
- Roelens, Camille, « Couler, surfer ou naviguer dans un monde liquide et accéléré ? Critique de la patience à l'horizon d'une éthique de l'autonomie », *Revue française d'éthique appliquée*, n° 9, 2020, p. 59-73.
- Roelens, Camille, *Manuel de l'autorité. La comprendre et s'en saisir*, Chronique sociale, 2021.
- Roelens, Camille, « Penser l'éducation avec Gilles Lipovetsky », in *Penser l'éducation*, n° 49, 2021, p. 81-110.
- Rydhal, Malene, *Heureux comme un Danois*, Grasset & Fasquelle, 2014.
- Sandemose, Aksel, *Un fugitif recoupe ses traces. Récit de l'enfance d'un meurtrier*, Presses universitaires de Caen, 2014
- Spitz, Jean-Fabien, « L'individualisme peut-il être un idéal ? », *Critique*, n°552, 1993, p. 259-281.
- Taylor, Charles, *Le malaise de la modernité*, Éditions du Cerf, 2015.
- Thomsen Brits, Louisa, *Hygge. L'art du bonheur à la danoise*, Robert Laffont, 2016.
- Tocqueville, Alexis de, *De la Démocratie en Amérique (tomes 1 et 2)*, Garnier-Flammarion, 1981.
- Tronto, Joan, *Un monde vulnérable, pour une politique du care*, La Découverte, 2009.
- Wiking, Meik, *Le livre du hygge. Mieux vivre : la méthode danoise*, First, 2016.

