

Le lagom pour les nuls par Niki Brantmark

Article mis à jour le 28/11/17 11:29

Partager sur   

A l'occasion de la sortie de son livre "Lagom, le juste équilibre", Niki Brantmark, du blog **My Scandinavian Home**, nous a invité à échanger autour de cet art de vivre Made in Sweden. Douce rencontre et conseils à la clé.



© Harper Collins

La quoi ? Lagom ! C'est ce **concept suédois qui signifie "juste ce qu'il faut" pour se sentir bien**. Dans la vie de tous les jours - à la maison ou au bureau - mais aussi en famille, le lagom permet de **se recentrer sur l'essentiel** pour se sentir mieux. Conviée à un petit-déjeuner confidences à La Trésorerie, rue du Château d'Eau à Paris, la rédaction a pu papoter avec **Niki Brantmark, du blog My Scandinavian Home**. Experte du lagom depuis qu'elle a rencontré son mari suédois, **cette anglaise d'origine revient sur les principes fondateurs de cet art de (mieux) vivre et nous donne les clés pour l'appliquer, petit à petit, à nos vies bien (trop) remplies**. Si le Lagom est encré dans la culture suédoise, il n'est pas impossible de le faire entrer dans notre vie, quel que soit le domaine. Comment ? Grâce à de petits changements qui mèneront, plus tard, à de grands. Démonstration.

Aménager un intérieur lagom

Propre et ordonnée, l'ambiance que Niki nous invite à façonner ne laisse pas de place au bazar, bien au contraire. Si l'on suit ses conseils avisés, pour se créer un cocon agréable à vivre, il faut **désencombrer**. Le but ? Ne garder que l'essentiel. Ainsi dépouillé du superflu, notre intérieur fait le plein d'espace et peut même gagner, visuellement, quelques précieux mètres carrés.

"Suivez la règle du "un qui rentre, un qui sort" - pour chaque objet acheté, débarrassez-vous d'un autre"

Sans tomber dans une atmosphère monacale, qui n'aurait plus ni saveur, ni charme, Niki recommande vivement d'**upcycler**, de donner une seconde vie aux choses. La **déco récup'** a donc tout à voir avec le lagom. Aussi, elle invite à privilégier le ***Do It Yourself***, une chose que l'on a réalisé de ses propres mains aura toujours plus de valeur qu'un produit acheté en magasins et l'on aura d'autant plus envie de le mettre en scène, n'est-ce pas ? **Faire entrer le végétal indoor** à l'aide de plantes réputées increvables - hévéa, langue de belle-mère, dragonnier de Madagascar, aloé vera, chlorophyton chevelu, figuier lyre - est également une bonne idée. Enfin, l'intérieur lagom est comme nous, il a besoin de lumière. Et si, comme en hiver, la nuit tombe vite, **faire le plein de bougies** et les disperser dans toute la maisonnée, c'est futé et peu coûteux. Que la lumière soit !



© Niki Brantmark

Apaiser son esprit à l'aide du lagom

Faire de son chez-soi un cocon douillet digne des maisons suédoises, c'est bien mais il est possible d'aller un peu plus loin. Grâce à "Cinq leçons pour dormir comme un suédois", Niki nous apprend que le sommeil occupe une place fondamentale dans ce concept de vie qu'est le lagom. Plus l'on va bien dormir, plus notre esprit sera serein, reposé et apaisé au réveil. Aussi, **se donner les moyens de devenir un lève-tôt**, en se couchant sans regarder d'écran ou en boycottant tout appareil technologique de la chambre à coucher, téléphone inclus, est un bon moyen de démarrer la journée du bon pied. On le sait, si l'on part en retard de chez soi, le stress ne fera qu'augmenter et la mauvaise humeur avec.

"Un esprit troublé fait un bien mauvais oreiller" Charlotte Brontë

Le Journal des Femmes : Si on est très attaché aux choses, comment parvenir à faire le tri de manière efficace ?

Niki Brantmark : L'important c'est d'y aller à son rythme, ne pas brusquer les choses. Pour un tri qui puisse durer dans le temps, l'idéal est de ranger les affaires dans trois boîtes : "A garder", "A donner" et "A jeter". Oubliée la boîte "Peut-être", qui ne sert qu'à stocker plus longtemps. Je parle d'expérience.

Quels sont les 5 objets dont vous ne pourriez jamais vous séparer ?

Le **vélo**, c'est mon moyen de transport en Suède, je ne pourrais pas vivre sans. Même si j'essaie de marcher aussi, de marcher moins vite. A la maison, on a un nouveau **canapé très profond**, qui vient de chez Ikea. Recouvert d'une housse en lin Bemz, il est très doux et toute la famille peut s'y blottir. Les **bougies** aussi, très importantes en Suède, elles représentent une autre forme de lumière naturelle. C'est un bon moyen d'offrir une ambiance douillette et chaleureuse à la maisonnée, notamment l'hiver. J'ai un **banc vintage**, un brin rustique, que j'utilise d'ailleurs à toutes les sauces sur le blog, il apparaît sur de nombreuses photos. Il est polyvalent et sert à prendre le café, à dîner et déjeuner, il est très beau, je l'adore. Pour terminer, j'ai un **vieux chariot à boisson** suédois des années 1950, que j'ai déniché dans le grenier de mes beaux-parents. Il est magnifique et j'y mets tous mes alcools. Puis-je me permettre d'en rajouter un sixième ? Avec plaisir ! **La nature, les plantes**. Je ne pourrais pas vivre sans, j'en mets partout, même si j'ai tendance à oublier de les arroser. Les plantes et fleurs me remplissent de joie. En Suède, la nature s'invite à l'intérieur de la maison. Pas par le biais de bouquets de fleurs ou de plantes extravagantes, mais plutôt de choses très simples, de petits éléments de la nature que l'on ramène de promenade en forêt ou sur la plage.

Quelle(s) différence(s) existe-t-il entre le hygge et le lagom ?

Le hygge c'est une ambiance, c'est ce que l'on ressent quand on est dans un environnement chaleureux avec ses amis ou sa famille. Le lagom traite de tous les aspects de la vie de tous les jours. Le concept de hygge existe aussi en Suède, il est appelé "mys". De même, le concept de lagom est présent au

Danemark. Dans ces deux pays, le hygge et le lagom sont très forts et marquent le mode de vie apaisé et serein des scandinaves, qui sont, de manière générale, des personnes très calmes.

Comment convaincre les personnes qui, de prime abord, ne sont pas très emballées par le Lagom ?

Je suis britannique et mon mari suédois vous dira que je suis foncièrement britannique. Pourtant, j'ai intégré, au fil du temps, de petits éléments de cet esprit Lagom et je m'en porte beaucoup mieux. Il me semble que dans notre monde moderne, où l'on court toutes et tous un peu dans tous les sens, on est connecté 24h/24, on a tout intérêt à tirer quelques bénéfices et avantages de cet art de vivre et à ralentir un peu la cadence. Si cela ne suffit pas, je pourrais leur rendre une petite visite (*rires*) !

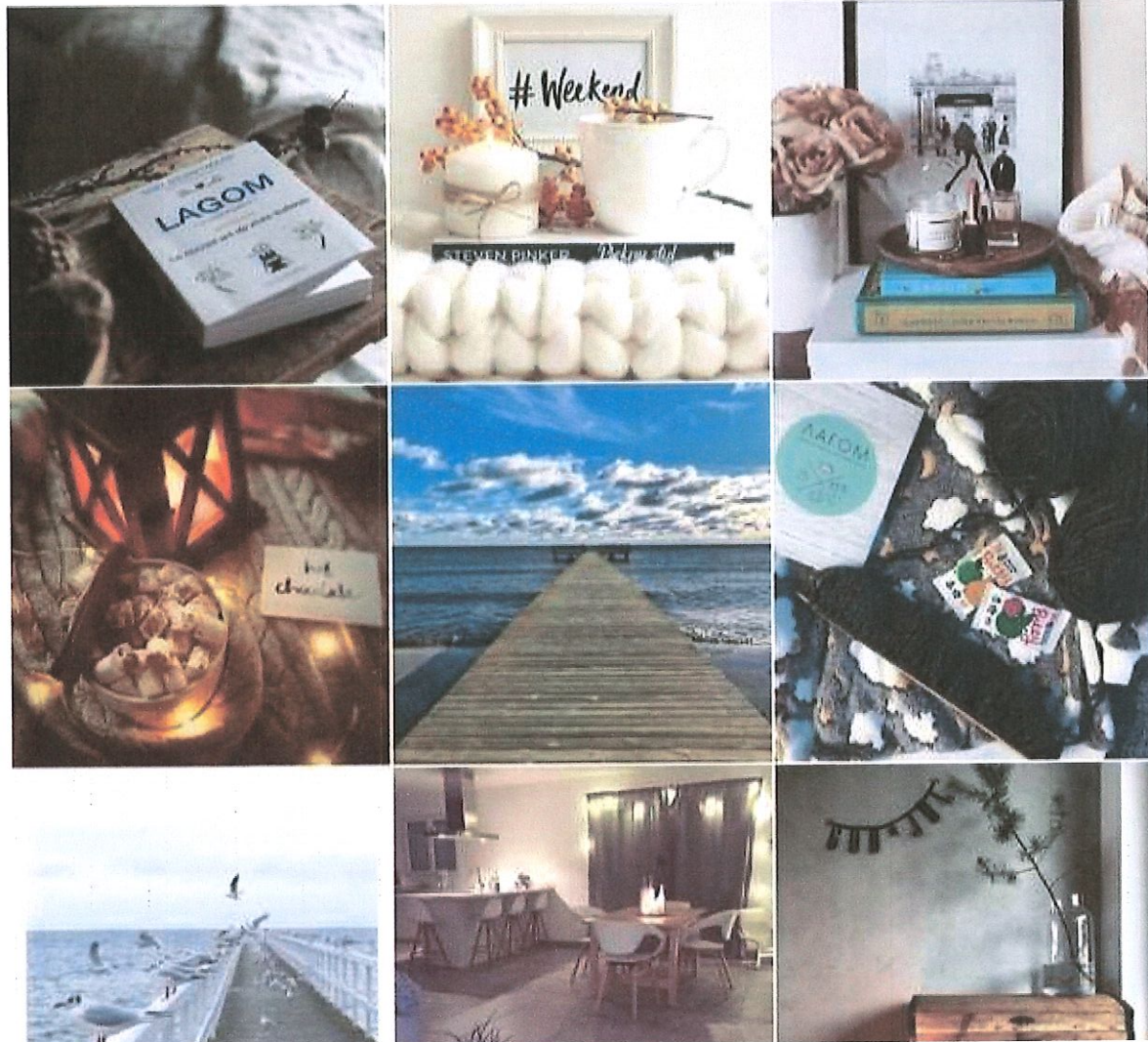
Sur Instagram, le #lagom a déjà été utilisé près de 45000 fois. Une tendance à suivre et à partager !

#lagom

Connexes : [#pompdelux_official](#) [#morogbarn](#) [#livetpåbars](#)

MEILLEURES PUBLICATIONS

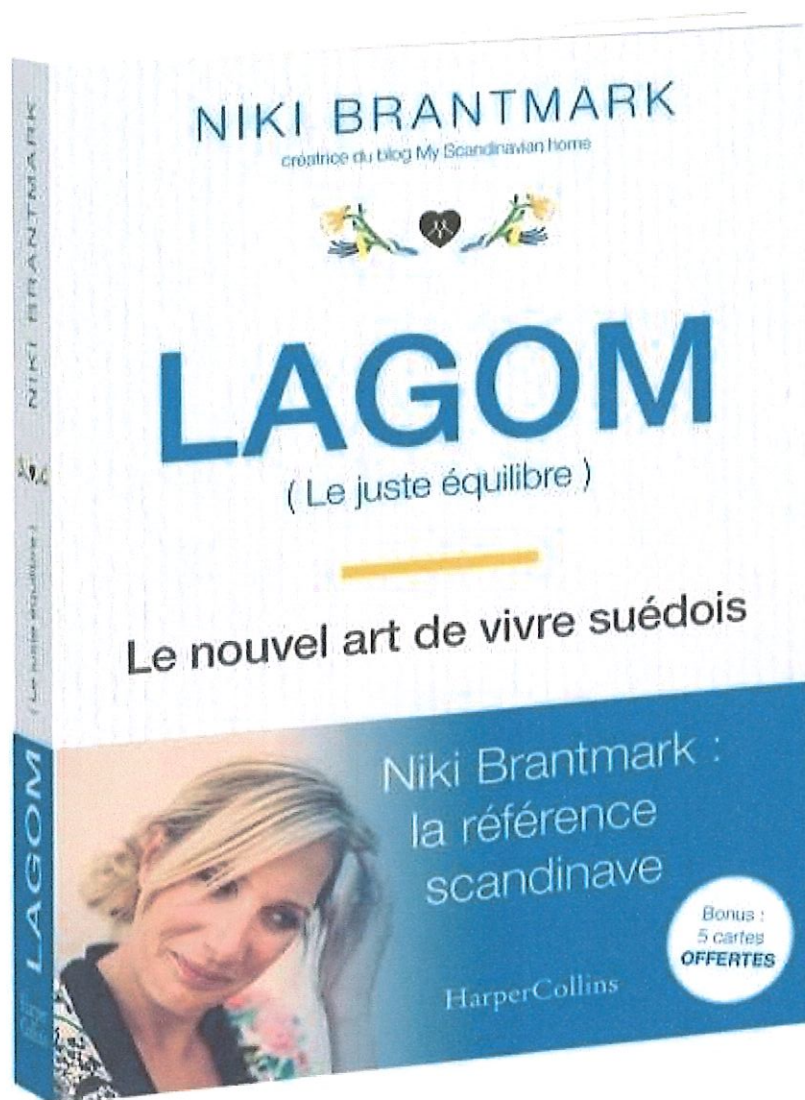
43 227 publications



L'art de vivre lagom selon les réseaux sociaux © Capture Instagram

Lagom, le juste équilibre de Niki Brantmark aux Editions Harper Collins - 280 pages : 14,50 euros.

Son blog : [My Scandinavian Home](#)



© Harper Collins

Julie Guillermet
JournalDesFemmes.com

Partager sur   

Newsletter Décoration

Entrer son email pour s'abonner

S'abonner