

## Lagom

*Lagom* est un adverbe suédois qui signifie : « Ni trop ni trop peu. Juste ce qu'il faut. ». Une notion impliquant que nous savons ce dont notre corps et notre âme ont besoin.



## Lagom



*Not too little, not too much.*

*Just right.*



**Swedish.**



Nous y trouvons la vertu suédoise de la bonne mesure et la sensibilité sociale typiquement suédoise selon laquelle tout le monde doit être satisfait.

Dans les temps anciens, les Vikings se passaient entre eux des cornes remplies d'hydromel, assis en rond autour d'un feu et il était clair que chacun ne devait pas boire davantage que la part qui lui revenait pour que les autres en aient encore suffisamment.

Il s'agit donc de chercher le juste milieu, de trouver notre juste équilibre et de nous y tenir. Avec en touche supplémentaire : soyons raisonnable, ne frimons pas, ne nous enorgueillissons pas.

La notion s'est élargie à : ne prenons pas plus que les autres, mais ne donnons pas non plus beaucoup plus que les autres car cela les gênerait. N'exagérons-pas. Veillons par exemple à ne pas être trop habillé pour une occasion, car tout le monde se sentirait gêné.

*lagom*

*just the  
right amount*

*Lagom* est à peu près le contraire de l'ambitieux besoin de performance venu d'Amérique, qui pousse tout le monde à vouloir être un champion et à claironner à tout vent qu'il est le meilleur.

En Suède, les vainqueurs se montrent souvent modestes. Les concours style « The Voice » où chacun étale son talent y sont rares. Les entreprises ne publient pas souvent de publicités affirmant qu'elles sont les meilleures.

Néanmoins, *lagom* ne signifie pas non plus « médiocrité » et n'induit pas que nous sommes tous pareils. Au contraire, cette notion donne justement en essence la place à l'individualité de chacun. Elle explique l'immense taux d'émancipation de la société suédoise. Les hommes ne sont ni plus forts, ni plus intelligents que les femmes, pourquoi le seraient-ils ? Les femmes ne prennent pas mieux soin des autres que les hommes ; par conséquent les papas s'occupent autant des enfants que les mamans. Et aucun individu n'est traité avec plus de déférence qu'un autre et ceci qu'elle que soit sa position sociale.



*Lagom* signifie la bonne mesure à tous points de vue et dans tous les domaines. C'est optimal au lieu d'être maximal.

Quelques exemples de comportements : ne pas trop parler – ne pas accabler les autres de questions – laisser le silence s'installer sans se sentir gêné - travailler à un rythme zen, détendu dans lequel finalement, tout se passe mieux.

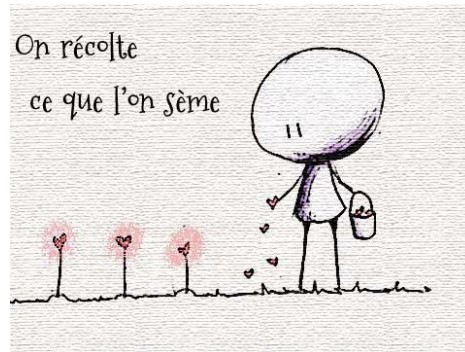
*Lagom*, c'est être en équilibre et, ainsi, nous retrouver en harmonie avec notre entourage. C'est aussi avoir conscience de soi sans se surestimer. Tout cela fait penser à la maturité affective. C'est aussi savoir faire la différence entre un souhait et un besoin. Tous ces objets dont nous n'avons pas besoin font souvent obstacle à notre épanouissement intérieur.



Trop de *Lagom* n'est pas bon non plus. Le refus de témoigner ouvertement son appréciation mutuelle peut se transformer en réserve affective.

*Lagom* signifie que nous comblons nos propres besoins, de façon à ce que la paix et un sentiment d'accomplissement nous pénètrent, quel que soit ce que nous voulons.

Il s'agit de trouver notre espace intérieur, au sein duquel nous nous sentons forts et sûrs de nous, de façon à pouvoir être à l'aise avec les autres sans avoir peur d'être traités de haut. En même temps, nous devons veiller à ne pas snober quelqu'un d'autre, car on récolte ce que l'on sème ...



*Lagom* veut dire veiller à atteindre notre niveau idéal. Pouvoir nous servir de notre propre force, faire appel à d'autres personnes si besoin et chercher l'harmonie dans les solutions à nos problèmes.

La bonne mesure, c'est aussi l'équilibre et l'harmonie.

Trouver l'équilibre entre le yin et le yang, entre recevoir et donner. Désstresser et ne pas courir comme un dératé mais ne pas rester non plus apathique. Être aimable au lieu de s'imposer ou garder une froide distance.

Tout un programme !

En pratique :

- *Juste ce qu'il faut* : Ressentons en pleine conscience ce dont notre corps et notre âme ont vraiment besoin. Déterminons nos besoins réels et ceux qui nous sont dictés par les impulsions de notre ego. Répondons aux premiers et limitons les autres. Cherchons notre optimum : un état naturel de facilité, notre juste équilibre entre trop et pas assez.
- *Pas de bla-bla* : Écoutons, prenons le temps d'entendre ce que disent les autres. S'il n'y a rien d'important à ajouter, taisons-nous et détendons-nous. Disons « Non » de temps en temps, c'est une question d'honnêteté.
- *Rythme zen* : Ralentissons notre rythme jusqu'à un niveau sain et équilibré. Réservez-nous régulièrement des pauses revigorantes. Ne nous sacrifions pas, mais cherchons une plus grande harmonie d'ensemble qui nous permettra de nous épanouir au mieux.