Visit Sweden News Room

Offrez-vous le luxe ultime : une dose d’ennui en Suède

Ralentir et faire de la place au calme. Cet hiver, la Suède assume pleinement un concept discret mais en vogue dans les milieux du voyage et du bien-être : l’ennui élevé au rang de luxe. Regarder un feu de bois et l’entendre crépiter au cœur d’une forêt enneigée, observer les étoiles se déployer dans le ciel arctique multicolore ou guetter, assis sur un lac gelé, un poisson qui ne mordra peut-être jamais. En Suède, l’ennui n’est pas un problème – c'est un moyen de revenir l’essentiel.



En hiver, la pêche au trou est une activité très appréciée et relaxante. Photo: Dalécarlie. Roger Borgelid/imagebank.sweden.se (Télécharger)

L’ennui revient sur le devant de la scène

En 1964, l’écrivaine suédoise Astrid Lindgren notait dans son journal :

« *Il faut aussi du temps pour simplement s’asseoir et rêvasser.* »

À l’heure où les boîtes mail débordent et où le burn-out de fin d’année guette, cette idée n’a rien perdu de sa pertinence. La Suède en fait aujourd’hui une véritable invitation touristique : un espace pour ralentir, se déconnecter… et ne rien faire, ou presque.

Car choisir l’ennui volontaire, ce n’est pas ne rien faire. C’est ralentir, alléger le programme, laisser du temps au vide et à l’essentiel.

La recherche scientifique vient appuyer cette approche. On sait désormais que notre cerveau peine à absorber la masse d’informations quotidienne.

– « *Il faut savoir s’ennuyer* », rappelait cette année le professeur Arthur C. Brooks (Harvard) lors d’uneinterview.

Les recherches révèlent que l’ennui permet de reposer l’esprit, de stimuler la créativité et de favoriser la réflexion.Une étude de l’université suédoise des sciences agricoles démontre même qu’observer passivement des élans en migration contribue à diminuer le stress.

L’ennui s’inscrit parfaitement dans plusieurs courants actuels : déconnexion digitale, immersion en nature,*quiet luxury*. Le tourisme bien-être connaît une progression marquée, comme le souligne le WTM Global Travel Report 2025, avec un engouement croissant pour les expériences sobres et proches de la nature.

À quoi ressemble une « dose d’ennui » en Suède ?

En Suède, tout est déjà là : l'obscurité, le silence, l'air vif, d'innombrables lacs et forêts… et surtout, de l'espace pour respirer.

Le pays offre un terrain idéal pour ce genre d'expérience au ralenti. Le mode de vie national, le *lagom*, célèbre l'équilibre – y compris celui qui laisse de la place à l'ennui.

– « *Il y a beaucoup à faire ici, mais l'une des plus belles choses, c'est peut-être de savourer le silence… et de s'ennuyer* », confie Susanne Andersson, PDG de Visit Sweden.

Voici quelques façons de vivre l'ennui à la suédoise

Déconnexion totale dans les bois

Se retirer dans une cabane isolée, coupée du monde, au milieu de la nature.

- **Hop Farm Beach, Hälsingland –** Cabane détox numérique entre forêt et rivage, à deux heures au nord de l'aéroport de Stockholm Arlanda.
- **Landet Stay, Sörmland –** Cabines architecturales entourées en plein archipel, à moins d'une heure de Stockholm.
- **Hyssna Forest Resort, Ouest de la Suède –** Cabanes dans les arbres, sur les rochers ou au bord d'un ruisseau, toutes avec spa privé. À moins d'une heure de Göteborg.

Tête en l'air en Laponie

Là où les nuits d'hiver s'étirent à l'infini, le ciel se transforme en spectacle.

- **Kiruna** – la ville la plus septentrionale de Suède compte plus de 25 jours de nuit polaire, l'idéal pour observer les étoiles.
- **Jukkasjärvi** – le village de 800 habitants (et 1000 chiens !) abrite le fameux ICEHOTEL, tout premier hôtel de glace au monde.
- **Abisko** – Repaire niché entre les montagnes aux portes du parc national et prisé pour observer les aurores boréales

Ralentir sur la neige

Se mettre en mouvement… tout doucement.

- **Björkliden en Laponie** – Petite station au panorama spectaculaire. Prenez part à une randonnée à la journée ou une sortie aurore boréale jusque dans un *lavvu* traditionnel (tente sami).
- **Åre, Jämtland** – Évitez la foule et partez pour une balade gourmande guidée ou une randonnée avec déjeuner dans un igloo.
- **Dalarna** – Promenade aux côtés d'un renne semi-domestique dans le village sami le plus méridional de Suède, ou randonnée jusqu'à la chute Njupeskär pour y voir Old Tjikko, l'arbre le plus vieux du monde.

Prendre la route, laisser filer le reste

Loin des embouteillages, des routes paisibles pour méditer.

- **Vildmarksvägen** – Route la plus élevée du pays ; circuit majestueux traversant certains des espaces naturels les plus incroyables et les plus reculés du pays, entre forêts profondes et territoires de rennes.
- **La Route bleue (E12)** – Elle serpente de la Norvège à la Finlande, en traversant la nature majestueuse et le patrimoine culturel du Västerbotten et de la partie méridionale de la Laponie.
- **Route des Aurores boréales (Route 99)** – Le long du fleuve Torne, entre Haparanda et Karesuando. Le rêve des chasseurs d'aurores boréales – et de calme.

La pêche au trou – l'art de ne rien faire

Solitude, silence… et peut-être un poisson.

- **Lac Storsjön, Östersund** – Spot prisé pour les pêcheurs autonomes. Perches, truites et poissons blancs sous la glace.
- **Sälen, Dalarna** – Sortie guidée : on apprend, on fore, on cuisine sur feu de bois.

Slow food à la suédoise

Cuisine en plein air, produits locaux, zéro précipitation.

- **Huuva Hideaway** – Saveurs et récits sámi au cœur de la Laponie.
- **Kukkolaforsen** – Grill traditionnel de poisson blanc à la frontière finlandaise.
- **Knystaforsen** – Dans ce restaurant étoilé, ni urgence ni fioritures. Pendant quatre heures, dégustez un menu inspiré du garde-manger de la nature – servi dans l'ancienne scierie et autour d'un feu de camp.

Bain glacé, calme assuré

Le grand froid comme art de vivre.

- **Arctic Bath** – Hôtel-spa flottant sur le fleuve Luleälv, qui rend hommage à l'histoire du bois flotté.
- **Varberg –** Bain de bois historique du XIXe siècle, au-dessus du Kattegat.
- **Helsingborg** – Capitale suédoise du bain froid, avec trois établissements et une Cold Bath Week… de douze jours.

Cet hiver, troquez l'agitation contre le calme suédois. C'est peut-être exactement ce qu'il vous faut.

Plus d'information sur : Les bienfaits d'une dose d'ennui en Suède

Sélection de visuels libres de droits : imagebank Sweden

Contact presse : Elisabeth Nebout, elisabeth.nebout@visitsweden.com

---

https://press.visitsweden.com/2025-11-18-Offrez-vous-le-luxe-ultime-une-dose-dennui-en-Suede