

Elégance & bonnes manières :  
par où commencer ?



par l'Académie des Bienséances



# I. Introduction

Commençons par définir ce que sont les bonnes manières et ce qu'elles ne sont pas.

Elles sont bien sûr synonyme de politesse. Toutefois, comment pourrait-on définir ce terme ?

La politesse est synonyme de la bonne éducation et se réfère également à la civilisation, à la culture et au raffinement d'une société.

La Bruyère disait « L'esprit de politesse est une certaine attention à faire que les autres se retirent contents d'eux-mêmes et de nous ».

Les bonnes manières ont trois buts principaux :

- Etre respectueux des autres tout en se respectant soi-même ;
- Donner une bonne et juste image de soi en véhiculant les bons messages ;
- Si possible, être agréable, serviable et prévenant envers les autres, en s'adaptant à eux.

Il existe aussi ce que l'on nomme « la politesse du cœur », soit le respect des bonnes manières non seulement dicté par les usages mais aussi par des sentiments sincères.

C'est précisément ce que nous encourageons à l'Académie des Bienséances.

Autre point important : les bonnes manières ne sont pas des codes figés dans le temps et dans les situations.

Le savoir-vivre est une discipline vivante par essence et reflétant toujours une continuité entre le passé et le présent, entre la tradition et la modernité.

La bienséance, tout comme l'élégance, ne consiste pas, et cela est très important à comprendre, à appliquer des codes sans tenir compte du contexte.

Par exemple, et nous prenons des exemples caricaturaux à dessein, une femme qui porterait une robe de bal pour se promener dans la campagne ou quelqu'un qui se servirait toujours de ses couverts pour manger quelque chose qui se mange avec les doigts.

Autre cas de figure, si vous vous trouvez dans une situation où appliquer telle règle de bienséance mettra l'autre mal à l'aise, de façon certaine ou presque, ne la suivez pas !

Donc, ne suivez jamais bêtement les règles. Tenez toujours compte de la logique, du bon sens et de la bienveillance. Respectez toujours l'essence du savoir-vivre et adaptez-vous toujours aux circonstances.

L'élégance correspond, quant à elle, dans le domaine de l'esthétique en tant que science du beau, à la qualité qui se caractérise par une grâce faite d'harmonie, de légèreté et d'aisance dans la forme et les lignes, dans la disposition et les proportions des parties, dans le mouvement.

Béregère de Monbois aime à dire que l'élégance est le naturel sublimé. Cela signifie que notre nature seule, brute, est rarement élégante de façon innée.

On le voit à l'heure actuelle dans le maintien, dans la posture : rares sont les personnes qui se tiennent correctement aujourd'hui. Tout simplement car personne ne le leur a appris. Il faut, tel un diamant brut, polir son naturel, le sophistiquer sans le trahir pour autant.

Non pas pour devenir une autre personne, non pas pour faire semblant, mais dans le but de devenir une personne qui aura gagné en distinction, en grâce mais toujours avec authenticité et naturel.

Il est important de connaître certains principes, qui nous permettront de travailler intelligemment et efficacement sur nous-même, que ce soit dans le domaine de l'élégance et du savoir-vivre tout comme dans d'autres sphères.

Voici les plus importants :

- Vous avez le droit de faire des erreurs et c'est précisément en faisant des erreurs que nous progressons. L'erreur ne signifie pas que vous n'arriverez jamais à votre objectif ou que vous êtes un ou une incapable. L'erreur est normale. De plus, accepter de faire des erreurs, et de les réparer si nécessaire, développe les très belles vertus que sont l'humilité et l'honnêteté. N'ayez donc jamais peur de faire des erreurs ;
- Dans tout travail, il faut se refuser à exiger un résultat parfait dès le premier essai. Soyez toujours flexible dans votre travail, en acceptant que, bien souvent, vous n'obtiendrez pas le résultat optimal ou parfait dès votre première tentative. Acceptez d'avancer par étapes, acceptez de vous améliorer avec le temps. Rappelons aussi que le moindre temps accordé à un objectif est toujours mieux que rien ;
- Sans objectifs définis, sans date butoir fixée, vous n'avancerez que très peu voire pas du tout. Un grand objectif se décompose toujours en sous-objectifs. Une date butoir, qui n'a pas forcément besoin d'être une date fixe mais peut être une année ou un semestre ou encore un trimestre, doit être arrêtée. Vos progrès doivent pouvoir être

mesurés et évalués régulièrement. Il est essentiel de noter, et les points faibles, et les points forts. Se concentrer uniquement sur l'un ou sur l'autre est contre-productif.

- Enfin, sans efforts, sans patience et sans persévérance, il est évident qu'on ne peut progresser. Pour qu'un travail porte ses fruits, il faut accepter de faire des efforts, d'être patient et persévérant.

Le regard des autres est souvent un frein majeur.

Avant de développer ce point, il nous semble important de noter que dans l'imaginaire collectif actuel, en tout cas en France, l'élégance, la distinction, la tenue et l'élévation sont souvent mal perçues et associées à certains défauts comme la froideur, la vanité ou encore la pédanterie.

Il faut l'accepter et se dire que les personnes réellement honnêtes et bienveillantes ne penseront pas du mal de nous. Et même dans le cas où elles auraient une mauvaise opinion de nous au départ, nous les ferions changer d'avis en nous comportant vertueusement avec patience et constance. Pour les autres, tant pis pour elles !

Nul n'a envie de fréquenter des personnes bornées, stupides, de mauvaise foi, jalouses et qui n'ont aucun sens de la nuance.

Pour en revenir au regard des autres, il est très utile de relativiser.

Rappelez-vous régulièrement que quoi que vous fassiez, aussi vertueux que vous soyez, il y aura toujours, des personnes pour vous critiquer, pour se moquer, pour vous contredire. La vie est ainsi faite et ce n'est pas grave.

Pourquoi n'est-ce pas grave ? Car on ne nous juge pas sur une faute isolée mais sur notre cohérence globale. En règle générale, tout le monde fera fi d'une erreur d'élégance ou

de savoir-vivre si le reste du temps, vous faites preuve de grâce, de bienveillance, d'honnêteté et que vous montrez votre volonté de bien faire.

Aussi parce que les jugements de personnes que vous ne connaissez pas ou que vous n'estimez pas (par exemple car elles ne sont pas des modèles elles-mêmes) n'ont aucune conséquence réelle sur votre vie, sur votre quotidien, sur l'amour et l'estime que les personnes qui vous aiment sincèrement ont pour vous.

Souvenez-vous donc que si une personne que vous n'estimez pas vous juge ou se moque de vous, cela ne dit rien de vous et n'a aucune conséquence sur votre vie.

Comme dans tout, attention à ne pas tomber dans l'excès que serait de ne recevoir aucune critique constructive.

Pour progresser, il faut accepter de ne pas être parfait. Nul ne l'est et cela ne vous rend pas moins aimable ou moins digne. Tout le monde commet des erreurs. Tout le monde se sent gêné à un moment. L'important est de garder son calme et faire de son mieux.

Soyez bienveillant avec vous-même, humble, honnête et reconnaissez aussi bien vos défauts que vos qualités. Soyez suffisamment durs avec vous-même pour vous pousser à agir mais suffisamment doux avec vous-même pour vous rassurer, pour vous encourager et pour être flexible quand cela est nécessaire.

Par ailleurs, il nous semble important de vous rappeler une évidence : nous avons le droit de changer. Nous avons le droit d'évoluer.

Nous le savons bien mais se donne-t-on réellement le droit d'évoluer ? Acceptons-nous le fait que nous aurons forcément des remarques à cet égard ? Acceptons-nous d'éventuellement déplaire à certaines personnes ?

Le manque de temps, quant à lui, est plutôt un faux problème. Il s'agit en réalité plutôt d'un souci de priorités et parfois de flexibilité. Si l'on a seulement quinze minutes par jour à

consacrer à une activité, prenons ces quinze minutes au lieu d'attendre d'avoir plus de temps. De cette façon, nous avançons certes lentement, mais sûrement.

Pour en revenir aux priorités, il est très important de vous organiser et de planifier votre apprentissage, non seulement en fonction de vos autres priorités (votre santé, votre travail ou vos études, votre famille, etc.) en les hiérarchisant. On ne peut pas tout faire et faire des choix implique bien souvent de renoncer à quelque chose ou de réduire ou mettre de côté une activité.

Lorsque vous planifierez votre apprentissage, bloquez déjà les créneaux pris par les priorités plus importantes et seulement ensuite prévoyez une ou plusieurs plages horaires pour travailler votre élégance et vos manières.

Vous avez sans doute dû lire certains livres ou regarder les réseaux sociaux, sans constater de changement notable sur vos manières ou votre élégance.

Cela est tout à fait normal et logique car sans passage à l'action, le savoir théorique ne produit aucun fruit. L'esprit et le corps sont liés.

Développons succinctement ce point. N'oubliez pas que la cohérence est fondamentale. L'être humain a un besoin vital de cohérence pour aller bien. Donc il ne faut pas, par exemple, simplement être élégant intérieurement ou seulement à travers son comportement et s'habiller n'importe comment. On véhiculerait ainsi le mauvais message et aux autres et à nous-même, ce qui nous nuirait rapidement.

Vous l'aurez compris, pour progresser, vous devez matérialiser, incarner les connaissances que vous apprenez.

Un apprentissage concret, une progression réelle, supposent un passage à l'action en :

- posant un choix (par exemple : je décide d'améliorer mon maintien) et en se rappelant qu'on ne peut pas tout faire en même temps ;

- en répondant aux questions « quand » (à partir de quand, pendant combien de temps, à quelle fréquence), « comment » et « pourquoi » (pourquoi c'est important pour moi, quels sont les bénéfices que j'obtiendrai) afin d'établir un plan d'action solide ;
- en appliquant ce plan d'action à la fois avec rigueur et souplesse (par exemple, vous aviez décidé de travailler votre éloquence deux fois par semaine mais finalement vous vous rendez compte que cela est trop compliqué pour vous donc vous décidez, sans culpabiliser, de ne la travailler qu'une fois par semaine) ;
- en vous évaluant et en réorientant votre travail si besoin.

## II. Le grooming

Nous vous proposons d'aborder trois grands thèmes du savoir-vivre, qui vous permettront de poser des fondations solides à votre évolution vers plus d'élégance : le grooming, l'élégance vestimentaire et le maintien.

Ces domaines de l'élégance sont précisément ceux qui auront l'impact le plus fort et le plus rapide sur votre évolution.

Le tout premier point que nous vous proposons de travailler est votre grooming, autrement dit le soin que vous portez à votre corps.

Négliger son corps, son hygiène, sa santé, son hygiène de vie provoque une sensation d'inconfort permanent et l'inconfort crée de la fatigue, de la tension et de l'irritabilité.

Une apparence négligée dégrade nécessairement l'image que l'on a de soi et on aura par conséquent tendance à se recroqueviller sur soi, à se tasser, à mal se tenir.

Commençons donc par nous préoccuper de notre grooming en revenant à ses principes fondamentaux. Vous les connaissez sans doute mais nous avons pour principe de rappeler des évidences quand cela est nécessaire, car ce n'est pas parce que l'on sait qu'il faut suivre une règle qu'on l'applique nécessairement.

Vous savez qu'il faut vous laver tous les jours mais n'hésitez pas, quand cela est nécessaire et vous permettra de vous sentir mieux, à prendre une douche supplémentaire si besoin.

Gérez au mieux les éventuelles odeurs corporelles en mettant du déodorant.

Veillez également à la fraîcheur de votre haleine, non seulement en vous brossant les dents deux à trois fois par jour, vous le savez, mais aussi en utilisant des bains de bouche (privilégiez les formulations naturelles) et utilisez régulièrement du fil dentaire, idéalement une fois par jour.

Prenez soin de votre peau. Celle de votre visage, mais aussi celle de votre corps.

En plus du nettoyage quotidien avec un produit adapté, il est important d'hydrater régulièrement sa peau. Pensez en particulier au visage, au cou, aux mains, aux pieds, aux coudes et aux genoux.

Si vous avez des problèmes de peau, consultez votre dermatologue pour les traiter.

Vos sourcils quant à eux, doivent être ordonnés et brossés. Les poils solitaires sous les sourcils ou entre les deux sourcils doivent être retirés.

Après votre visage, vos mains sont la partie la plus visible de votre corps. Il est donc indispensable de veiller à leur propreté et à leur hydratation.

Vos ongles doivent quant à eux être toujours nets en étant bien coupés, dans la même forme et à la même taille et les cuticules doivent être régulièrement repoussés à l'aide d'un bâton de buis. Vous pourrez également couper soigneusement les peaux mortes, en veillant à ne pas vous blesser.

Les femmes peuvent porter du vernis, de préférence d'une couleur proche de celle de l'ongle ou rouge. Les excentricités sont à éviter.

Vos cheveux doivent eux aussi toujours être propres et coiffés, donc au minimum brossés harmonieusement.

Cela signifie donc d'une part, qu'on fera attention à ne pas avoir nos petits cheveux de repousse en bataille, dans tous les sens sur notre tête et d'autre part, qu'on fera attention à ce que nos cheveux forment une masse uniforme, sans petites mèches effilées et irrégulières, qui se détachent du reste de la coiffure.

Les mèches de cheveux qui arrivent devant les yeux donnent vite un aspect négligé et la politesse veut qu'on ait le visage dégagé, même si l'on peut bien sûr porter une frange, qui n'arrive pas dans les yeux.

Un conseil pratique pour les femmes qui aiment généralement varier de coiffure : pour ne pas avoir à trop réfléchir à une nouvelle coiffure ou pour ne pas vous coiffer tout le temps de la même façon (si vous le souhaitez bien sûr), n'hésitez pas à imprimer des idées de coiffure que vous pourrez placer dans un classeur par exemple, à proximité de l'endroit où vous vous préparez. Ces images peuvent aussi être répertoriées dans un tableau Pinterest ou dans un album sur votre téléphone.

Pour les Messieurs, évitez la barbe de trois jours qui peut donner un aspect négligé. Il faut soit vous raser tous les jours, soit porter une barbe bien entretenue, c'est-à-dire propre et taillée.

Insistons d'ailleurs sur le nettoyage de la barbe. Quelle que soit sa longueur, il est important de la nettoyer avec un produit adapté et de nettoyer la peau qui se trouve en dessous car l'eau seule ne suffit pas.

En plus de cela, nous vous recommandons d'utiliser un baume ou une huile dédiée et de brosser votre barbe régulièrement.

Pour les femmes, le maquillage n'est pas une obligation pour être élégante.

Si l'on choisit d'en porter, on veillera à ce que celui-ci soit naturel et adapté au contexte.

Un maquillage naturel met en valeur nos points forts et atténue nos éventuels points faibles.

Quelques repères faciles à suivre :

Pour le regard, vous pouvez porter du fard à paupières beige, brun, rosé, toute teinte assez proche de votre couleur de peau ou bien noir, tant que cela n'est pas trop prononcé (en tout cas en journée). Evitez les couleurs vives telles que le vert, le bleu, le violet, l'orange, etc.

Le mascara pourra être noir ou brun. Jamais bleu, vert, violet ou autre.

Le fond de teint ne doit pas donner l'effet d'un masque. Pensez d'ailleurs bien à descendre la matière au niveau de votre cou.

Le blush peut être utilisé afin de vous donner bonne mine. Vous le choisirez en fonction de la couleur de votre teint. Pour une peau claire, rosé, pour une peau mate ou foncée, corail, orangé.

Le gloss transparent sans paillettes ou le rouge à lèvres d'une couleur proche de celle de vos lèvres peuvent être portés, tout comme le rouge à lèvres rouge.

Qu'on soit un homme ou une femme, nous pouvons porter du parfum ou une eau de toilette. Il faudra simplement veiller à ne pas excéder trois à quatre vaporisations maximum, que l'on peut effectuer derrière l'oreille. Il est en revanche déconseillé de vaporiser du parfum sur ses vêtements car cela peut les abîmer, en particulier si on les expose au soleil après.

Enfin, prenez soin de votre corps également grâce à une alimentation saine et équilibrée et bien sûr grâce à une activité physique régulière.

L'élégance, c'est aussi prendre soin de soi : de son corps et de son mental.

### III. L'élégance vestimentaire

La deuxième étape que nous vous proposons a pour objet l'élégance vestimentaire.

Avoir une tenue soignée et élégante va avoir un impact sur notre humeur, notre posture, notre gestuelle, notre confiance en nous et même sur notre énergie et notre concentration.

Il ne faut jamais sous-estimer le pouvoir des vêtements.

Nous allons voir dans un premier temps les caractéristiques essentielles d'une tenue vestimentaire élégante, puis nous verrons dans un second temps par où commencer concrètement.

Une tenue vestimentaire élégante obéit à cinq grands principes que nous allons développer par la suite :

- elle est généralement plutôt simple ou sobre ;
- ses éléments sont de bonne qualité et en parfait état ;
- elle est intemporelle ;
- elle correspond à nos caractéristiques physiques et à notre personnalité ;
- elle est adaptée aux circonstances.

Pour commencer, il vaut mieux privilégier des coupes et des coloris sobres. Posons les fondations avec de la clarté, avec de la structure puis ensuite, nous pourrons apporter plus d'originalité à nos tenues et les personnaliser davantage.

Evitez donc tout vêtement trop original dans sa coupe ou dans ses motifs pour commencer.

Votre vêtement ne doit pas brouiller les lignes de votre silhouette. Ainsi, il est préférable d'éviter tout habit ayant une coupe asymétrique, un motif trop original, des volants trop nombreux, des épaulettes trop prononcées, des éléments originaux qui vont tout de suite attirer l'œil.

Vous trouverez dans le manuel les principales matières et les principaux motifs classiques.

Une règle simple que vous pouvez suivre en guise de repère, toujours avec bon sens et flexibilité, est de ne pas porter plus de trois couleurs différentes.

Les éléments composant votre tenue doivent toujours être en parfait état et de bonne voire de très bonne qualité. Nous vous conseillons donc de privilégier les matières naturelles notamment la laine, le lin, le cachemire, la soie, le chanvre et le coton. Néanmoins, certaines

matières synthétiques, si et seulement si elles sont de bonne qualité, peuvent aussi être portées.

Pensez à prendre soin de vos vêtements et de vos souliers : nettoyez-les bien sûr, de façon adaptée, mais prenez également le temps de les observer régulièrement, idéalement après chaque port : n'y aurait-il pas un fil qui dépasse par ici ? un bouton prêt à tomber par là ? des poils de chien ou de chat de ce côté ?

Concernant l'entretien des souliers, évitez de porter deux jours de suite une même paire de chaussures. Laissez-la au repos deux jours minimum, afin que l'humidité s'évapore.

Le repassage de vos vêtements est bien sûr indispensable. Vous pouvez soit utiliser un fer à repasser pour les matières les plus difficiles à repasser, soit un défroisseur à vapeur pour les matières légères notamment.

Une tenue vestimentaire intemporelle signifie que pour commencer, il vaut mieux éviter de suivre la mode mais plutôt regarder du côté des pièces qui ne se sont jamais vraiment démodées et qui sont devenues des classiques.

Peut-être avez-vous déjà remarqué qu'une tenue allait très bien à une autre personne mais pas à vous. Pourquoi cela ?

D'une part car les couleurs qui nous vont ne sont pas toutes identiques, d'autre part car nous avons des morphologies et des proportions différentes.

Il est donc important de connaître votre morphologie, surtout les femmes qui ont des morphologies plus variées que les hommes.

L'élégance vestimentaire ne consiste pas à vous déguiser en quelqu'un d'autre. Il faut bien faire la différence entre une nouvelle tenue qui va vous perturber de par sa nouveauté et

une nouvelle tenue qui ne vous convient tout simplement pas, même si elle est élégante, tout simplement parce qu'elle ne correspond pas à vos goûts et à votre personnalité.

Enfin, une tenue n'est élégante que si elle est adaptée aux circonstances, au contexte. Donc, à la météo bien sûr, mais aussi, au moment de la journée (journée / soir), aux activités prévues et au lieu dans lequel vous vous trouvez (ville / campagne).

Comment doit-on s'habiller quand le contexte voudrait qu'on s'habille très élégamment mais que l'on sait que les autres personnes ne seront pas habillées de la sorte ?

Tant que votre tenue est adaptée au contexte, à l'événement, aux circonstances, vous pouvez porter une tenue très élégante. En revanche, si vous préférez porter une toilette plus sobre pour ne pas vous faire remarquer, vous pouvez vous vêtir élégamment et sobrement. Il s'agit simplement d'une question de choix, de priorité.

Ce qu'il faudra éviter à tout prix, c'est de se laisser tirer vers le bas par les autres. Et tant pis si on nous remarque. Ne pensez pas systématiquement que les autres vont vous juger négativement, au contraire, il est probable que vous inspiriez certaines personnes qui aimeraient faire comme vous mais qui n'osent pas encore !

Cela étant dit, voyons maintenant par où commencer concrètement.

Si vous n'osez pas encore porter des tenues élégantes au quotidien, au travail, nous vous proposons de commencer par : les sous-vêtements (y compris les vêtements que l'on place directement sur la peau, sous un autre vêtement), les accessoires et les tenues d'intérieur.

De cette façon-là, vous allez pouvoir vous habituer à développer un style plus élégant en toute discrétion, sans que le jugement extérieur des autres ne vienne vous perturber.

De même, n'hésitez pas à porter une robe très habillée ou un costume chez vous dans le but de vous y habituer tranquillement.

Ensuite, quand vous serez prêt à sortir dans une tenue élégante, qui tranchera peut-être assez significativement avec vos tenues habituelles, préparez-vous à recevoir des remarques. Positives et négatives.

Souvenez-vous que les remarques négatives :

- n'ont pas d'impact réel sur votre vie ;
- ne vous définissent pas ;
- cesseront avec le temps quand les autres seront habitués à votre nouveau style.

Rappelons-nous aussi que nous ne parlons que d'élégance et de vêtements, pas d'une question de vie ou de mort.

## IV. Le maintien

Intéressons-nous au dernier point par lequel nous vous conseillons de commencer, mais seulement après avoir posé les premières fondations que sont le grooming et l'élégance vestimentaire.

Le tout premier point qu'il convient de corriger, quand nous nous sommes déjà occupés de notre grooming et de notre tenue vestimentaire, est la posture.

Souvenez-vous que le soin que vous portez à votre personne et à votre tenue vestimentaire doit être un soutien, et non pas un frein, à l'acquisition d'un bon maintien.

Avoir un bon maintien est non seulement important pour notre élégance mais surtout pour notre santé. De même, un maintien juste vous permettra de véhiculer une bonne image de vous-même et les bons messages.

La règle générale sera de se tenir droit.

Une bonne posture n'est ni rigide ni figée même si vous allez sentir que vous forcez sur vos muscles au début. Cela est normal puisque vous travaillez vos muscles posturaux, qui ne sont pas habitués à la bonne posture (sauf si vous vous tenez déjà droit bien sûr, auquel cas, vous pouvez simplement vérifier la justesse de votre posture et passer à l'étape suivante), vous allez sentir que vous les étirez.

Vous percevrez donc une certaine raideur qui sera passagère. Attention toutefois à ne jamais forcer de façon à vous faire mal !

Une bonne posture debout s'obtient à travers quatre axes : l'ancrage, l'alignement, l'ouverture et le port de tête.

Vous allez commencer par l'ancrage, en ancrant vos pieds dans le sol. Vous pouvez les écarter légèrement, en suivant à peu près l'écart de vos hanches. Vos pieds doivent être bien à plat et votre poids réparti de façon égale entre vos deux pieds et entre l'avant et l'arrière du pied.

Relaxez les coudes et les genoux, qui ne doivent pas être tendus, sans pour autant les plier.

Prenez une grande respiration et détendez-vous.

Cherchez à aligner vos chevilles, vos genoux, votre bassin, vos épaules et votre tête selon un même axe. Imaginez une ligne verticale, une ligne droite qui va passer par votre oreille, votre épaule, trancher votre buste en deux puis continuer le long de vos jambes jusqu'à vos chevilles.

Continuez, tout en gardant le dos droit, en ouvrant le haut du buste et en plaçant les épaules vers l'arrière et vers le bas. Vous pouvez effectuer un petit cercle avec vos épaules en commençant votre petit cercle vers l'avant, puis le haut, puis l'arrière, puis le bas.

Vous pouvez imaginer que vous portez un sac à dos qui vous tire les épaules vers l'arrière et vers le bas mais sans cambrer le dos, en le gardant droit.

Pour finir, votre port de tête ne doit ni être trop haut, ni être trop bas. Un menton relevé peut vous faire passer pour quelqu'un d'hautain, tandis qu'un menton trop bas communiquera un manque d'assurance.

Le dessous de votre menton doit donc être horizontal, parallèle au sol.

Vous pouvez imaginer un fil au sommet de votre tête, au milieu, qui vous tire vers le haut, sans décoller les pieds et sans lever les épaules.

Pour sentir cette bonne posture, il existe un exercice que vous pouvez faire régulièrement pour travailler les muscles posturaux.

Vous allez vous adosser à un mur, en plaçant vos pieds à quelques centimètres du mur et vous tenir droit. L'arrière de votre tête, si cela ne la place pas trop en arrière, ainsi que le haut et le bas de votre dos, doivent toucher le mur.

Vous devriez avoir juste l'espace de passer votre main dans le creux de votre dos. Si vous pouvez battre de la main, votre dos est trop cambré. Si vous avez des difficultés à passer votre main, votre dos est trop rond.

A partir de cette position, vous allez fléchir les genoux en glissant contre le mur. Si cela provoque des douleurs, ne forcez pas évidemment.

Votre tête et votre dos doivent donc toujours toucher le mur.

En d'autres termes, vous allez coulisser le long du mur comme si vous alliez vous asseoir, puis revenir à la position initiale, toujours en glissant le long du mur.

Ce mouvement doit être réalisé lentement et régulièrement.

Pendant huit semaines, faites cet exercice une fois par jour, huit fois d'affilée pour obtenir des résultats durables.

Ensuite, il sera nécessaire de réaliser cet exercice deux à trois fois par semaine, en guise d'entretien, avec seulement cinq répétitions.

Cet exercice ne vous prendra qu'une à deux minutes.

Tout en gardant en tête qu'il faut commencer par la posture, qui est la fondation d'un bon maintien, vous pourrez également travailler votre gestuelle.

Une gestuelle élégante est une gestuelle : intentionnelle, maîtrisée, souple et plutôt lente.

Vous pourrez donc la travailler déjà en ralentissant le rythme de vos gestes, y compris celui de vos pas lorsque vous marchez.

Travaillez quotidiennement pendant au moins trois mois le fait de ralentir et de poser vos gestes.

Vous pouvez soit le faire en permanence, dès que vous y pensez (mais il ne faudra travailler que ce point-là) soit dédier un ou plusieurs moments de la journée pour prendre cette bonne habitude.

Par exemple, vous pouvez choisir de prendre le temps d'effectuer vos gestes calmement lorsque vous vous préparez, lorsque vous sortez du travail, lorsque vous cuisinez, lorsque vous mettez la table, à chaque fois que vous vous asseyez et vous levez.

L'important est de définir au moins un moment de la journée, le plus facile pour vous, pour travailler votre gestuelle quotidiennement.

Il vaut mieux faire une chose bien que deux choses pas très bien voire mal.

Lorsque vous vous asseyez et vous levez, pensez à deux choses : gardez le dos droit en poussant sur vos jambes et ralentissez le mouvement.

## V. Conclusion

Vous avez désormais un cadre clair, les bons principes et une méthode d'apprentissage pour commencer à développer votre élégance.

Bien entendu, le savoir-vivre s'étend au-delà des thèmes que nous avons vus aujourd'hui. Il a notamment trait à la communication écrite et orale, à la conversation, aux manières à table et à l'art de recevoir.

Il est un précieux allié pour s'élever, se distinguer et prendre confiance en soi. Il est aussi indispensable à des relations épanouissantes, sereines et fonctionnelles, sans parler de ses multiples bénéfices dans la sphère professionnelle.

Un ultime conseil : n'oubliez pas que le plus important est de faire de son mieux.

Dans un contexte délicat, ou bien dans une situation où vous doutez du comportement à adopter, faites de votre mieux. Tout en continuant à apprendre continuellement, c'est de cette façon que vous développerez votre élégance.

# Table

|                          |    |
|--------------------------|----|
| Introduction             | 3  |
| Le grooming              | 9  |
| L'élégance vestimentaire | 13 |
| Le maintien              | 17 |
| Conclusion               | 21 |
| Table                    | 23 |

# Notes

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





# L'Académie des Bienséances

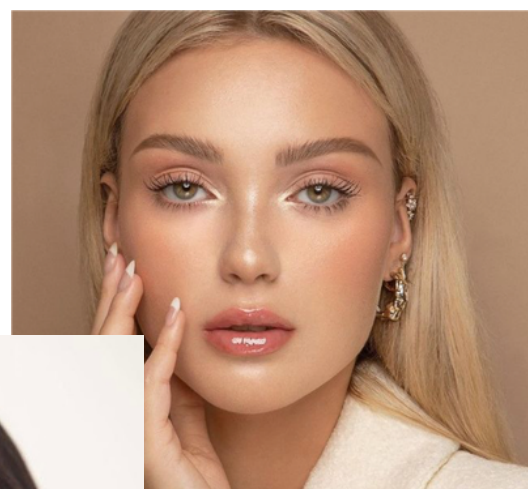
Faites du savoir-vivre la clé de votre succès

*[academiedesbienseances.fr](http://academiedesbienseances.fr)*

GROOMING

# LE MAQUILLAGE

*naturel*



L'ACADEMIE DES BIENSEANCES

GROOMING

# LES COIFFURES

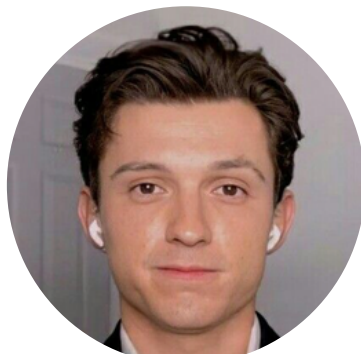
*pour dames*



GROOMING

# LES COIFFURES

*pour messieurs*



## GROOMING

# CHECKLIST

- ☐ *Visage propre et hydraté*

---
- ☐ *Sourcils nets et brossés*

---
- ☐ *Lèvres hydratées*

---
- ☐ *Cheveux coiffés ou brossés harmonieusement*

---
- ☐ *Ongles propres & nets*

---
- ☐ *Cuticules repoussées*

---
- ☐ *Mains propres et hydratées*

---
- ☐ *Haleine fraîche*

---
- ☐ *Odeur corporelle neutre ou parfumée*

---
- ☐ *(Maquillage discret et naturel)*

---
- ☐ *(Vernis en parfait état)*

---
- ☐ *(Barbe rasée ou entretenue)*

---



ÉLÉGANCE VESTIMENTAIRE

# LES MATIÈRES



Le coton



Le lin



La soie



La laine



Le cachemire



Le chanvre



# ÉLÉGANCE VESTIMENTAIRE

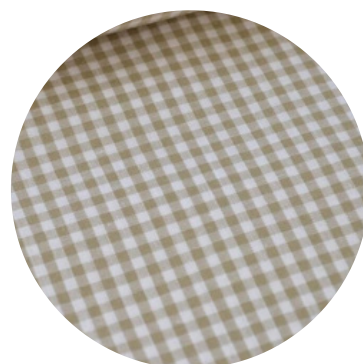
## LES MOTIFS



Les rayures fines



Les petits pois



Les carreaux Vichy



Le pied de poule



Le chevron



Le Prince de Galles



## LES ACCESSOIRES

# POUR DAMES

☐ *Nœuds (pour les cheveux)*

---

☐ *Serre-têtes*

---

☐ *Barrettes*

---

☐ *Foulards & carrés*

---

☐ *Montres*

---

☐ *Broches*

---

☐ *Ceintures*

---

☐ *Colts (de chemisier ou de fourrure)*

---

☐ *Colliers*

---

☐ *Boucles d'oreilles*

---

☐ *Bagues & bracelets*

---

☐ *Sacs*

---



## LES ACCESSOIRES

# POUR MESSIEURS

- ☐ *Cravates*

---
- ☐ *Pinces de cravate*

---
- ☐ *Épingles à cravate*

---
- ☐ *Foulards ascot ou lavallière*

---
- ☐ *Montres*

---
- ☐ *Broches ou épingles de revers*

---
- ☐ *Boutons de manchette*

---
- ☐ *Pochettes (dans la poche d'une veste)*

---
- ☐ *Bague (une seule en plus de l'alliance)*

---
- ☐ *Stylo*

---
- ☐ *Portefeuille*

---
- ☐ *Épingles de col*

---



## TENUE VESTIMENTAIRE

# CHECKLIST

- ☐ *Sobriété & simplicité*

---
- ☐ *Qualité*

---
- ☐ *Propreté*

---
- ☐ *Parfait état (pas de fils, bouloches, poils, etc.)*

---
- ☐ *Intemporalité*

---
- ☐ *Adaptée à ma morphologie*

---
- ☐ *Ajustée à ma taille*

---
- ☐ *Adaptée à ma personnalité*

---
- ☐ *Repassée ou défroissée*

---
- ☐ *Adaptée au moment de la journée*

---
- ☐ *Adaptée au lieu*

---
- ☐ *Adaptée aux activités et au contexte*

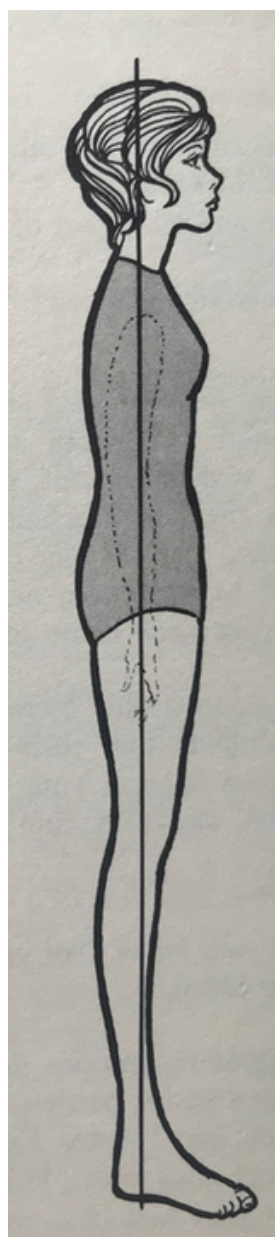
---



MAINTIEN

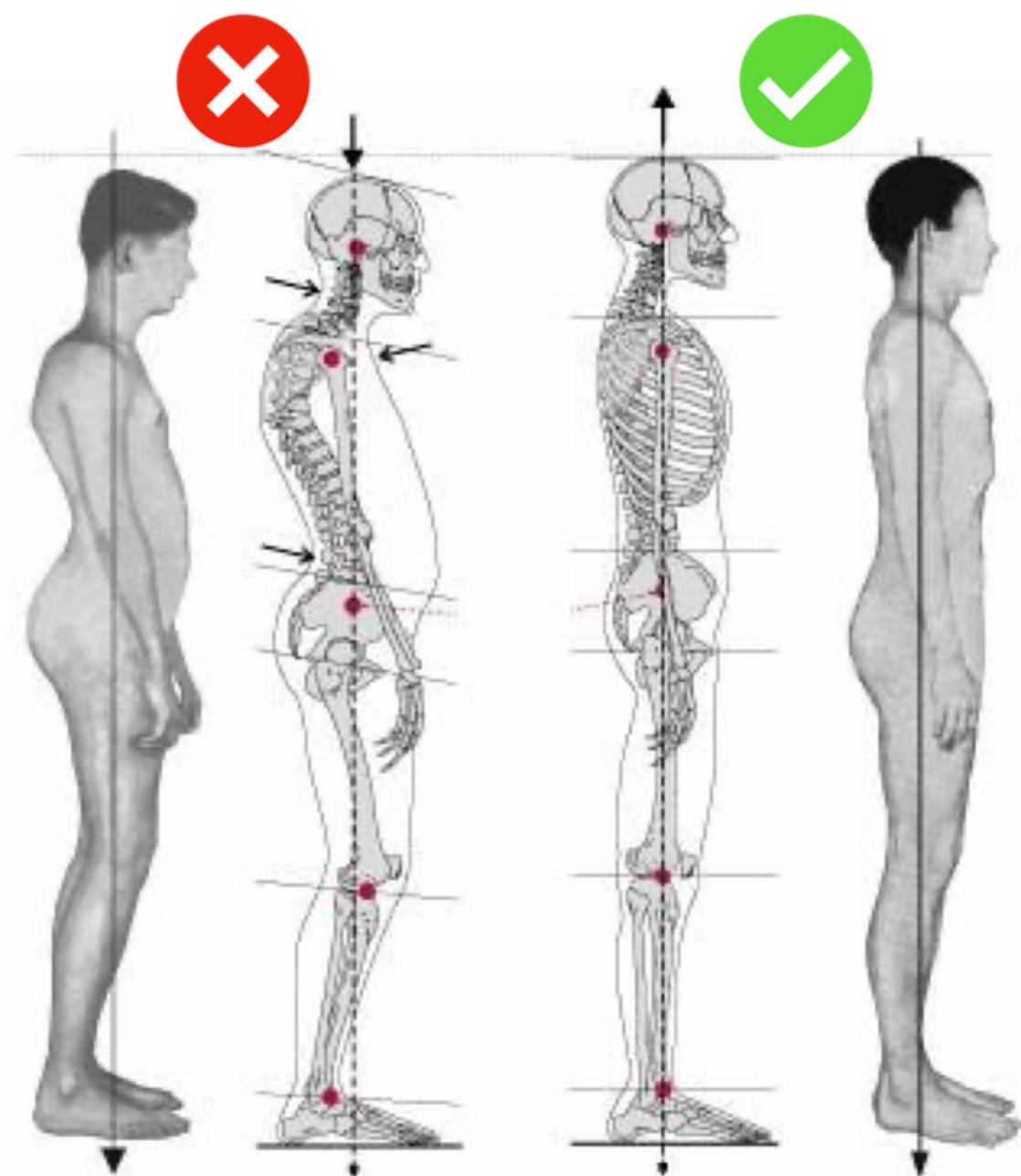
# LA POSTURE

*correcte*



MAINTIEN

# LA POSTURE



## POSTURE & MAINTIEN

# CHECKLIST

- ☐ *Pieds ancrés et à plat*
- ☐ *Poids du corps réparti dans les pieds*
- ☐ *Genoux & coudes détendus*
- ☐ *Bassin rentré vers l'avant et le haut*
- ☐ *Dos droit (haut et bas du buste alignés)*
- ☐ *Poitrine ouverte*
- ☐ *Epaules vers l'arrière et le bas*
- ☐ *Dessous du menton horizontal*
- ☐ *Tête tirée vers le haut (sans lever le menton)*
- ☐ *Axe vertical oreille, coude, genou, cheville \**
- ☐ *Mouvements maîtrisés & réfléchis*
- ☐ *Gestuelle plus posée et plus lente*

\*Se référer aux images d'illustration précédentes



*Faites du savoir-vivre  
la clé de votre succès*

**L'Académie des Bienséances**  
*L'institution de référence du savoir-vivre en France*

[academiedesbienseances.fr](http://academiedesbienseances.fr)

+33(0)3 45 45 33 20

[contact@academiedesbienseances.fr](mailto:contact@academiedesbienseances.fr)

