

FLORENCE CANE

aka Duchesse Milouin

LA
MAGIE
DE LA
POLITESSE

Comment les bonnes manières rendent heureux

hachette

LA PREMIÈRE DES POLITESSES

La première des politesses, et je crois la plus dure, c'est celle que chacun se doit à soi-même. Être poli avec soi, c'est la première chose à faire. J'ai toujours été fascinée par les gens qui s'aiment, ceux qui, d'une façon ou d'une autre, ne remettent pas en cause l'amour qu'ils ont pour eux-mêmes.

Je me souviens d'une conversation avec un directeur général d'hôtel qui venait de se faire remercier par le propriétaire de l'établissement après quelques mois de prestations préouverture particulièrement catastrophiques. Je lui ai dit : « Ne t'en fais pas, c'est juste que votre binôme n'était pas adéquat, mais tu vas repartir et trouver un nouvel emploi rapidement... » Et lui me répondre : « Ah non, mais ne t'en fais pas non plus, je ne me mets pas en question deux secondes. » Incroyable, n'est-ce pas ?

Incroyable, cette capacité à s'aimer sans se remettre en question, cette force qui consiste à ne pas douter de soi et à avancer sans entacher sa confiance. Je parle de confiance, mais je devrais plutôt parler d'estime. J'ai par exemple une grande confiance en mes capacités quand il s'agit de ma vie professionnelle, et très peu d'estime de soi quand il s'agit de ma vie personnelle.

Or c'est bien dans cet aspect-là de sa vie qu'il convient d'être aligné, l'estime de soi, l'amour de soi et tout ce qui doit naturellement en découler : la douceur, la compréhension, la patience, la bienveillance et plus généralement la politesse.

Être poli avec soi-même, qu'est-ce que ça signifie ?

Cela commence par une juste compréhension de qui l'on est, de son parcours, des handicaps avec lesquels on est arrivé sur Terre

et la lucidité de la vie que l'on mène. Cette lucidité doit toujours servir de levier pour aller puiser la tolérance nécessaire à la mise en place d'une vie douce. Savoir que sa vie est ainsi faite, savoir que l'on est ainsi fait, doit aider à deux choses : d'abord la compréhension des chemins de travail qui se présentent en face de soi, pour s'améliorer et évoluer ; ensuite l'amour dont il faut faire preuve pour pouvoir accepter certains mécanismes qui mettent parfois du temps à devenir plus vivables ou à s'effacer.

Dans ma tête, habite toute une famille de saboteurs, ils passent leur temps à me dire que je suis nulle, que je suis comme ci ou comme ça. Ce sont eux, les vrais ennemis.

Cet hiver, alors que je gravissais le plateau Saint-Jean et ses 283 mètres de dénivelé positif avec mon mari à ski de fond, j'étais à la traîne - pas le cardio, pas les cuisses, pas le moral -, et lui grimpait devant moi comme un cabri. « Allez mon amour ! » Et mon saboteur de lui répondre dans ma tête : « C'est normal avec tous les kilos en trop, comment veux-tu qu'elle avance... »

Me voilà loin d'être polie avec moi-même.

Face à ce mauvais mécanisme, il convient d'abord de comprendre que ce n'est pas moi qui parle mais bien un saboteur et que, comme tous les saboteurs, il ment. Il convient ensuite et pour toujours de me regarder avec amour. Car la bonne réaction est la vérité, celle qui consiste à remarquer que la détermination dont je fais preuve pour me lancer dans cette ascension et arriver au bout est formidable, peu important mon rythme et le temps que je mets.

La politesse avec soi commence par la compréhension et la tolérance. S'aimer soi-même est bien ce qui compte le plus, de même que se respecter et s'accorder toutes les précautions du monde ; car les gens autour de vous se comporteront sans aucun doute à l'image de la façon dont vous vous comportez avec vous-même..

DÈS DEMAIN

Dès demain, faites cet exercice et regardez-vous dans la glace ; qu'est-ce qu'il y a de formidable en vous ? Et je ne veux pas entendre « rien », car cela n'existe pas. Un sourire, une patience hors norme, des cheveux splendides, des yeux à tomber, une intelligence rapide, de l'empathie, de la force, de la vitesse... Listez tout ce qu'il y a de chances en vous, d'opportunités merveilleuses, et si cet exercice ne suffit pas, alors faites-en un autre : envoyez un message à cinq de vos proches et demandez-leur de vous lister trois raisons pour lesquelles ils vous aiment. Vous verrez, c'est un exercice très gratifiant. Instaurer la politesse avec votre personne, c'est le commencement d'une certaine forme de bonheur.

POURQUOI DEMANDER AUX GENS «COMMENT ILS VONT» A CHANGÉ MA VIE

Un de mes anciens fiancés, sudiste, marin, très nature, avait le franc-parler équivalent à la franchise de sa poignée de main. À chaque fois qu'il entrait dans une boutique, il regardait la vendeuse et s'exclamait : « Alors, ça va ? » Avec son accent chantant et sa carrure d'athlète, ça avait sacrément de la gueule. Je regardais les réactions des gens, toujours surpris, et avec les années, j'ai intégré ça dans ma vie. Au début un petit peu, et puis complètement jusqu'à ce que cela devienne un réflexe dont je ne me dépars jamais.

Cette phrase, « Comment allez-vous ? », d'une simplicité abusive, change mon quotidien. Tous les jours, dans toutes les situations, avec n'importe quel interlocuteur et quel que soit l'objet de ma visite, je demande systématiquement à la personne en face de moi comment elle va. Ça paraît tout bête, mais c'est comme une formule magique avec des pouvoirs immensément étendus et des effets particulièrement immédiats.

Illustration. Il y a deux jours, je suis allée chez Décathlon acheter une chemise pour ma jument. J'arrive dans le département équitation et la jeune femme avait le nez plongé dans un bac, elle rangeait les cravaches. « Bonjour, Madame. » Et elle de me répondre « Bonjour », sans se redresser. Quand elle me regarde enfin, je lui adresse le fameux : « Comment allez-vous aujourd'hui ? ». Et là, comme à chaque fois, le pouvoir agit, un peu comme un parfum.

L'effet de surprise passé - car il y a toujours un premier moment de surprise, parfois même un petit recul physique -, cette charmante vendeuse s'ouvre comme une fleur, elle me regarde dans les yeux, me sourit et me répond : « Mais ça va très bien et vous-même ? » Ça y est, c'est fini, tout est dit et tout est enclenché, la relation est plus douce, plus agréable et le rapport qui va s'installer entre elle et moi tout de suite plus sensible. Je lui explique alors ce que je cherche et immédiatement elle se donne plus de peine, essaie de me faire plaisir, va chercher encore et encore, bref, me rend, par ses services, l'intérêt que je lui ai offert.

Cette simple phrase change la vie. Quelques secondes de plus suffisent pour la prononcer, et ce, quel que soit le lieu, quelle que soit la personne en face, quel que soit le moment de la journée.

Quand je suis à Paris et que j'achète des tickets de métro, je demande au contrôleur de la RATP comment il va, à la caisse du supermarché, je regarde la caissière dans les yeux, je marque un temps d'arrêt, je m'adresse à elle : « Comment allez-vous ? » ; et ainsi quand je monte dans l'avion, à la caisse au cinéma, évidemment chez le boucher, le fromager et tous les commerçants. Je me rends compte que personne n'échappe à la règle, mais aussi à quel point cette façon d'aborder les gens au quotidien est source de bonheur partagé, et je pèse mes mots quand j'écris cela.

Prendre ces quelques secondes de plus - je viens de me chronométrer, on parle de moins de 3 secondes - offre l'opportunité de marquer une pause, de regarder dans les yeux la personne en face, de lui accorder de l'intérêt et de poser une question en ayant réellement l'envie d'entendre la réponse. C'est l'une des plus jolies choses que j'ai décidé de faire dans ma vie et je n'ai absolument aucun doute sur le fait que cela rendra votre vie quotidienne plus heureuse.

DÈS DEMAIN

Évidemment, c'est ma formule magique, celle que je recommande à tout le monde, alors vous pensez bien que dès demain, je vous invite à essayer. Comme à chaque fois, commencez gentiment, à la boulangerie ou au supermarché, à la caisse en regardant la vendeuse. Quel que soit votre premier essai, vous ne serez pas déçu, c'est une évidence.

LA TABLE

Les invitations

Elle est à la fois loin et révolue, l'époque où les invitations étaient lancées par écrit, au moins huit jours avant afin que tous les invités aient à la fois le temps de bloquer leur agenda et de répondre en renvoyant un carton prévu à cet effet.

Aujourd'hui, à tort ou à raison, les dizaines voire centaines de groupes WhatsApp qui ont envahi nos téléphones servent de carton d'invitation, comme de lieu de prévenance de retard le soir même du dîner et d'albums photos dès le lendemain d'une soirée réussie qui aurait fini avec les invités dansant dans le salon sur des rythmes endiablés.

Quel que soit le chemin que vous décidez de prendre, considérez qu'il sera le bon. Ayez néanmoins la délicatesse de prévenir si un *dress code* particulier est demandé, si une couleur est proposée ou si vous vous embarquez dans un dîner « chasse » afin de vous assurer que tous vos invités mangent du gibier.

En fonction de la soirée que vous préparez, vous pourrez aussi imaginer des invitations plus délicates, et si c'est à l'occasion d'une fête ou d'un anniversaire, n'hésitez pas à laisser votre créativité parler et s'exprimer jusque dans le carton.

En ce qui me concerne, j'adore donner des noms à mes dîners ; évidemment pour les grandes occasions, Noël, Pâques ou autres commémorations, mais également à tout ce qui ne se fête pas et qui se doit d'être célébré. J'ai notamment fait un dîner de « Ça va mieux » il y a quelque temps déjà dont l'objectif était de célébrer, comme son nom l'indiquait, le fait que ça allait mieux !

Dans vos invitations, vous prendrez soin de donner votre adresse, le code, l'étage, mais aussi l'heure à laquelle vous attendez vos in-

vités. Ni trop tôt - vous pourriez encore être en train de préparer - ni trop tard, l'horaire de 20 heures est pour moi le plus agréable. Il permet de prendre le temps de discuter et de passer à table à 21 heures, quand tout le monde est arrivé et que l'apéritif a été dégusté.

Les invités

J'adore mélanger et sortir de tous les cadres possibles et imaginables. D'ailleurs, à ce titre, je déteste la question de la cohérence d'un dîner ; à moins que ce dernier ait un objectif particulier, j'adore mélanger et asseoir à ma table des personnalités différentes, aux parcours dissemblables et aux trajectoires dissonantes. Ainsi, je n'ai jamais hésité à inviter un ami coiffeur de renom avec un directeur d'hôtel, un violoncelliste et un patron de magasins de pompes funèbres. Ce qui relie les gens est la joie, l'envie d'entreprendre et leur regard sur la vie ; quand ils ont cela en commun, n'ayez crainte de les assembler, quels que soient leurs terrains d'expression, ils se retrouveront sur l'essentiel.

Il peut néanmoins parfois arriver qu'il y ait des dîners à objectif. Par exemple, j'adore les dîners où je m'invente entremetteuse. Bien que je sois particulièrement mauvaise à ce jeu-là, j'ai toujours à cœur de prendre le temps et de proposer à mes amis célibataires de venir passer une soirée à la maison. Si votre idée est ainsi de créer un couple, alors soyez fin et ne conviez pas à votre table trois couples et deux célibataires, votre stratégie serait trop vite découverte. Soyez plus élégant et invitez votre amie célibataire, deux amis célibataires et un autre couple, par exemple. Noyez le poisson afin que personne ne puisse se dire en arrivant : « Je suis la seule célibataire, lui aussi, c'est sûr, elle a prévu de nous mettre ensemble... »

Enfin, alternez vos invitations à dîner entre amis sincères et de longue date et personnes que vous connaissez moins. Mais quoi qu'il arrive, ne craignez pas de mélanger, il en sort toujours des surprises inattendues qui valent la peine d'être vécues !

Le plan de table

Le plan de table est fondamental et quelle que soit la nature de votre dîner, il conviendra de vous donner la peine de le préparer. En effet, rien n'est plus inconfortable pour des invités que d'attendre autour d'une table sans avoir où s'asseoir ou pire, de s'asseoir là où ce n'était pas prévu si au cours de l'apéritif pris au salon ils avaient sympathisé avec Untel ou Unetelle.

Le plan de table devra être fait en fonction des affinités des uns et des autres et des volontés que vous avez de faire se rencontrer l'un de vos invités avec un autre.

N'hésitez pas non plus à disposer sur la table des porte-noms, que vous pourrez écrire à la main sur un carton de correspondance. C'est toujours une attention très appréciée, et dans le cas d'un grand dîner, une façon de se rappeler discrètement le nom de la charmante femme assise à votre droite.

Votre mari et vous-même devrez être assis au centre de la table, l'un en face de l'autre puisque c'est à partir de vous que se déroule le plan de table.

Quand vous êtes placés ainsi, il y a alors deux places d'honneur, à la droite de la maîtresse de maison pour un homme, à la droite du maître de maison pour une femme. Si vous avez des invités de marque, une personne qui vient de loin ou que vous n'avez pas vue depuis longtemps, c'est la place que vous devrez lui donner. Si rien de particulier ne vous aide à placer vos invités d'honneur, alors comme pour les présentations, référez-vous à l'âge et au statut social, ce sera toujours une piste d'orientation utile.

Par ailleurs, la femme et l'homme mariés sont toujours séparés à table, à moins qu'ils ne se soient unis dans l'année.

Enfin, que faire si vous vous retrouvez treize à table ? Afin de conjurer le sort, vous pourrez soit dresser un couvert pour le quatorzième invité, soit, dès le début du dîner, demander que personne - exceptionnellement - n'endosse pour ce soir le rôle de Judas en allant dénoncer à la police les vins qui auront été dégustés...

Avec ces précautions, tout devrait bien se passer...

La table

Contrairement à ce que l'on pense, il en faut peu... pour être heureux... et pour faire une jolie table.

À quoi tient une jolie table ? D'abord à l'attention, au temps et à la créativité que l'on y aura consacrés.

Commencez par la nappe ; elle ne doit pas glisser ni trop dépasser de chaque côté. Une retombée de vingt centimètres est suffisante, elle évitera que vos invités ne l'emportent quand ils s'assoient ou se lèvent. Vous pouvez aussi opter pour des sets de table ou dresser des chemins de table si vous êtes six par exemple, assis les uns en face des autres.

En fonction de la couleur que vous avez choisie, et si vous avez plusieurs services de table, jouez sur les teintes et mariez les assiettes entre elles. Ne soyez pas trop inquiet à l'idée de faire bien ou pas, les couleurs n'existent que parce qu'elles vivent ensemble et si vous vous en tenez à deux ou trois couleurs maximum qui font écho à celles de votre nappe, vous ne pourrez pas faire de faute de goût.

En ce qui me concerne, je suis totalement affranchie des strictes manières de décorer une table et je pioche presque systématiquement dans la nature ce qui inspirera mes compositions. Ainsi, à l'automne, pour un dîner de famille, je suis partie avec mon fils cadet dans la forêt à côté de la maison et nous avons ramassé toutes sortes de petit bois, mousse, feuilles jaunes, marron, violettes, des pommes de pin, des dizaines de marrons, quelques bogues et des morceaux d'écorce. Une fois rentrés, j'ai tout disposé au centre de la table, sur environ un tiers de la table, bien au milieu. Pas besoin de créer une vitrine Hermès, vous ne pouvez pas vous tromper, ce sera forcément joli. En hiver, par exemple, j'adore récupérer des épluchures d'agrumes et les disposer tout simplement en centre de table comme des guirlandes. La diversité des formes et des couleurs que nous offrent les arbres du jardin suffit largement à rem-

plir l'esthétisme attendu d'une belle tablée entre amis.

Les bonnes manières à table

- Attendez que la maîtresse de maison soit assise pour vous asseoir.
- Prenez votre serviette délicatement et dépliez-la sur vos genoux ; jamais au grand jamais vous ne la mettez autour de votre cou, dussiez-vous affronter – en chemise blanche – des pâtes à la bolognaise.
- Vous vous tiendrez à bonne distance de la table, ce n'est pas un volant de kart et vous n'êtes pas non plus équipé de bras télescopiques.
- Vous vous tiendrez droit et décontracté sur votre chaise, ni vautré, ni rigide.
- Vous ne mettez pas vos coudes sur la table ; eh oui, comme quand vous êtes petit, ça vaut pour toute la vie.
- Vous attendez que la maîtresse de maison commence à dîner pour prendre vos couverts.
- Vous ne direz pas « Bon appétit »... On ne le répétera jamais assez.
- Vous ne vous jetez pas sur le pain, vous pourrez le déguster après l'entrée.
- Pendant le repas, c'est bien la fourchette qui vient à la bouche et pas la bouche qui va à la rencontre de la fourchette.
- Vous ne parlerez pas la bouche pleine.
- Vous ne ferez pas de bruits en mastiquant, ni n'ouvrirez la bouche pendant que vous mangez.
- Vous n'aspirerez pas le potage, ni ne soufflerez sur votre assiette si c'est trop chaud ; vous attendrez, patiemment.

- Si vous êtes une femme, vous ne vous servirez pas de vin, vous ne demanderez pas non plus, mais vous espérerez alors que l'un de vos voisins de table ait suffisamment d'éducation pour surveiller le niveau de votre verre et prendre soin de le remplir.
- Vous pourrez en laisser un peu dans votre assiette, signe que vous avez suffisamment dîné.
- Vous ne saucerez pas le plat, sauf si la maîtresse de maison vous le propose.

Le déroulé de la soirée

Règle d'or : soyez prêt. J'ai longtemps couru après le temps, je travaillais trop et je me retrouvais toujours à arriver en retard à la maison pour tout préparer et j'arrivais soit à avoir une table et un dîner sublimes mais je n'étais pas prête, soit j'étais prête mais le dîner ne l'était pas.

En vieillissant, j'ai appris à prendre plus de temps, beaucoup plus de temps, et à recevoir plus posément, à tout faire calmement dans la même soirée. Il m'arrive parfois de dresser la table l'après-midi pour gagner du temps sur la préparation du soir.

Partez du principe que vous n'aurez jamais trop de temps et que vous pourrez peaufiner si vous êtes en avance... Mais entre nous, c'est rarement le cas.

Préparez tout, le plateau avec les coupes de champagne, l'apéritif déposé sur la table basse, et si vous en avez les moyens, n'hésitez pas à demander à une personne de vous aider. Votre nounou peut faire cela, ou votre employée de maison ? Vous prendrez soin de la rémunérer comme un travail en plus.

Entendez-vous avec votre mari sur les séquences et mettez-le dans les confidences de votre dîner. Votre mari est votre meilleur allié et doit - en 2024 - participer autant que vous à la réussite de votre soirée.

Le moment le plus délicat est l'arrivée des invités. Si peu de gens

se connaissent, gardez en tête que vous êtes leur seul point de connexion et que votre présence sera le liant nécessaire à la délicate mise en scène de votre dîner. Soyez donc disponible, présentez les invités entre eux en respectant les trois règles d'or des présentations, allez de l'un à l'autre et veillez à ce que chacun soit valorisé. Pour ce faire, n'hésitez pas à expliquer à l'un ce que fait l'autre en prenant soin de mettre en avant des particularités et intérêts communs – une passion partagée, un voyage en commun, une amitié connue... Avant de laisser deux invités discuter ensemble, il conviendra de lancer une conversation qui les animera.

Quand vous voudrez passer à table, vous pourrez gentiment informer vos invités : « S'il vous plaît, nous passons à table », et il faudra impérativement que chacun d'entre vous veille à être réactif et à se rendre dans les plus brefs délais à la table.

Une fois le dîner passé, la maîtresse de maison se lève la première pour passer au salon. Elle pourra le dire et le préciser, mais chacun devrait le comprendre. Son mari la suivra immédiatement et chaque homme devra se lever rapidement afin de tirer délicatement la chaise de chaque femme assise à table.

Je sers habituellement le café et les tisanes à table, mais j'aime passer au salon pour changer d'ambiance, que les invités se mélangent à nouveau et qu'un autre intermède puisse commencer. Si je dîne toujours en silence, je trouve qu'un peu de musique après le repas est toujours le bienvenu. Danser aussi...

Au moment de vous lever, vous ferez attention de ne pas interrompre une conversation endiablée, mais à l'inverse, vous pourriez aussi vous lever si vous sentiez qu'une conversation commence à un peu trop s'animer.

Quand vous serez au salon, vous pourrez apporter des digestifs et quelques chocolats.

Le moment du départ devrait être spontané pour vos invités qui devraient sentir l'opportunité de rentrer chez eux. Parfois ce ne sera pas le cas, il vous faudra alors vous armer de patience.

Mes parents avaient un couple d'amis qui possédaient une maison

à Issy-les-Moulineaux, nous y allions souvent dîner. Je me souviens, petite fille, de soirées animées, aux grands éclats de rire et puis à la fin du repas, Jean-Pierre, le maître de maison, se levait, prenait sa chaise et la retournait sur la table. Comme au restaurant. Le message était clair, il était temps de partir...

Mon père, par exemple, lui, quand il veut que les invités s'en aillent, va dans le salon, s'allonge sur son canapé et allume la télé, ici aussi, il ne peut pas y avoir d'ambiguïté... chacun est invité à rentrer chez lui !!!

FACE À LA MORT

Et si on était poli avec la mort ?

Quelle étrange question, n'est-ce pas ? Étrange ? Certainement, pour nos sociétés actuelles, qui repoussent les limites de la fin et ne regardent jamais longtemps dans cette direction ; mais habituel en revanche au xv^e siècle, après le passage de la peste noire qui fait tranquillement 200 millions de morts à travers le monde. Tout le monde étant concerné, la mort n'a épargné personne, et le climat est encore morbide lorsque sort un livre sur le savoir-mourir ou l'art du décès, *Artes moriendi* en latin. Ce livre reprend en six chapitres tout ce qu'il faut savoir sur la mort pour tous ceux qui n'ont jamais osé le demander. Ainsi, au fil des pages, l'on découvre les bons côtés du décès ; les tentations qui assaillent toujours le mourant et comment s'en défendre ; les sept questions à poser au mourant ; des conseils pour les proches et la famille puis les prières qu'il convient de prononcer pour le mourant.

Ce qui est passionnant à la lecture des *Artes moriendi*, c'est d'abord de voir que les tentations du début du xv^e siècle sont intactes et qu'en 2024, notre rapport à la mort, s'il est plus discret, moins évident, reste néanmoins le même. Les cinq tentations de 1402 sont devenues les cinq phases de la mort décrites si souvent par les médecins qui travaillent sur les réactions face aux diagnostics de maladies en phase terminale.

Ainsi, l'orgueil, l'avarice, l'impatience, le désespoir et la foi ont laissé la place au déni, à la colère, au marchandage, à la dépression et à l'acceptation.

La foi du Moyen Âge inspire le chemin de l'acceptation du XXI^e siècle et promeut une réconciliation avec la vie, avec soi-même et avec les autres. Pas de regret, pas de rancœurs sur les erreurs passées, sur les mauvais mots ou les absences, il ne reste plus que la lucidité

et cette capacité à être en paix avec la réalité.

Ces voies qui permettent de réfléchir à notre rapport à la mort sont évidemment personnelles, mais elles peuvent aussi parfois relever du bon sens. Ainsi, je crois profondément qu'il ne faut pas nier la réalité, mais bien au contraire regarder avec considération ce qui va nous arriver afin d'adopter un comportement juste, pour soi, mais aussi pour les autres. Réfléchir à sa propre mort, tant qu'il est encore temps, est une réelle chance, qu'il convient de saisir pour en parler, préparer, anticiper, imaginer et mettre en scène ce qui demain sera une réalité.

La peine : à graduer et à vivre

Préparer sa mort permet aux survivants de n'être que tristes, les épargnant ainsi de gérer les tâches administratives, les choix délicats et, je le souhaite, les protégeant aussi de se disputer ou de se déchirer sur telle ou telle décision à prendre. N'être que triste peut ainsi être vu comme un luxe, que tout le monde devrait espérer pouvoir offrir à ses proches. La peine, la douleur, la tristesse, sont des éléments indissociables de la mort, et il convient d'en parler. J'aurais deux commentaires sur la bienséance face à la peine.

La première chose est de faire preuve de graduation et de discrétion.

Face à la mort, tout le monde se sent touché, chacun d'entre nous avait une histoire, un lien, une anecdote, un souvenir à partager ; pourtant, en fonction des circonstances, force est de constater que la juste place doit l'emporter sur l'émotion et la retenue sur le manque d'à-propos. Ainsi, quand un ami proche perd un parent, ce qu'il faut offrir en priorité c'est du temps, de la disponibilité, de l'écoute et de l'amour. Il faut ainsi veiller à graduer sa peine face à celui qui traverse le deuil. J'ai de nombreuses fois entendu : « Je suis tellement triste », alors même que c'est la personne endeuillée qui porte la tristesse. Votre peine est réelle, certainement, mais que dire alors de celle qui vient de perdre un proche ? La politesse voudrait que l'on soit discret, mais plus que tout, disponible et à

sa place.

Au téléphone, en fonction de son degré de proximité avec la personne qui traverse un deuil, vous pourrez dire simplement :

- « Je suis avec toi. »
- « J'imagine à quel point tu dois être triste. »
- « Je suis là si tu as besoin. »
- « As-tu besoin que je t'accompagne aux pompes funèbres ? »
- « En quoi puis-je t'aider ? »
- « Voudrais-tu que je m'occupe des enfants quelque temps ? »
- « Puis-je prendre ton chat ou ton chien pour te soulager ? »
- « Est-ce que cela t'aiderait si je passais prendre ton père ou ta mère le jour des obsèques ? »

L'organisation administrative est lourde, il ne faut pas avoir peur de proposer son aide, être en disponibilité, en toute simplicité, aider, être présent, car en face de soi, la peine est réelle, le deuil commence et c'est bien de ce côté-là qu'est la douleur. Trop souvent, les gens ne se retiennent pas, éclatent en sanglots, et il n'est pas rare d'avoir un ami consolé par celui qui traverse le deuil. Scène inversée et pourtant réelle ; il convient de se comporter avec justesse et délicatesse..., avec politesse.

Mais que dire alors à la personne endeuillée ? Comment l'accompagner au mieux ?

La seconde chose est de s'autoriser et autoriser à vivre la peine.

D'abord, il faut écouter, être présent, peut-être juste dans le silence, mais être là... Parfois tenir la main vaut mieux qu'un discours maladroit.

Il est aujourd'hui habituel d'aller de l'avant, de faire face, de repartir au travail et de se remettre en selle. Pour quoi faire ? Pour nier ? Pour ne plus y penser ? Parfois, quand je suis trop angoissée le

soir, au lieu de m'allonger les yeux fermés ou de prendre un livre, je m'enivre avec Instagram, ces vidéos de chats et de danse qui s'enchaînent sont comme une drogue douce qui empêche de réfléchir, comme une perfusion que l'on injecterait directement dans le cerveau, un somnifère qui altère la réalité, ralentit la pensée et permet de rester béatement simple d'esprit. Ne pas regarder la peine, vouloir impérativement combler le vide et annihiler l'absence revient à saboter son deuil et à passer à côté de la peine. Cette tristesse est comme la dépression, comme la mort, ce n'est pas correct de la rencontrer ni d'en parler, encore moins de la vivre, il convient juste de la gérer, comme un projet, puis de la traverser, comme une épreuve de la vie, voilà tout.

En 2017, tous les piliers qui constituaient ma vie se sont effondrés l'un après l'autre, tout a basculé et je n'ai eu de cesse pendant les semaines d'effondrement et les mois qui ont suivi de me relever, de repartir au combat et de faire comme si de rien n'était. Deux éléments ont déclenché ma prise de conscience. Un de mes proches collaborateurs m'a dit un jour au bureau : « Boss, on est avec vous, on pourrait tout aller conquérir, mais vous n'êtes plus là, vous donnez une direction puis vous disparaissez, ça ne peut plus fonctionner comme ça. » Puis, quelques jours après, mon mari m'a dit : « Au rugby, quand tu prends un gros coup sur la tête et que tu es sonné, tu dois rester à terre, si tu te relèves tout de suite, tu risques de retomber et de ne plus te relever. » N'étais-je plus capable d'avancer ? C'était un autre contexte, mais non, je n'étais plus capable d'avancer.

Alors quand la mort s'invite, la peine arrive... Et il faut vivre sa peine. Mais vivre sa peine, ça veut dire quoi ? Probablement être triste tout simplement et l'accepter, et plus vraisemblablement l'assumer, intimement et publiquement.

La peine peut ainsi entraîner de la léthargie, de la fatigue, des envies de pleurer, soudaines et parfois incontrôlables, une diminution de l'appétit ou alors des crises de boulimie, des problèmes de sommeil, des difficultés à se concentrer ou même des douleurs corporelles. C'est ainsi, et je ne suis pas partisane de la lutte contre ces phénomènes. Je dirais alors que la politesse face à la peine

consiste à simplement accepter de ne pas avoir envie, mais aussi :

- considérer qu'il est normal d'être triste ;
- être indulgent avec soi ;
- écouter les musiques qui rendent tristes parce qu'elles rappellent le défunt ;
- dire tout simplement que l'on ne peut pas ;
- rester chez soi à pleurer ;
- pleurer encore même de façon inattendue ou inopportune ;
- voir seulement les gens qui nous font du bien ;
- ne pas faire si on le peut quand il n'y a aucune motivation ;
- ne pas prendre de décisions tout de suite quand on ne s'en sent pas capable ;
- ne pas forcer les collaborations ou les interactions sociales.

Il est ainsi fondamental de vivre sa peine, de reconnaître son état de tristesse, de mélancolie parfois même, et d'accepter que pendant un certain temps, le quotidien soit jalonné d'émotions et d'autres réactions tout à fait normales. Vivre sa peine permet de reprendre goût à la vie, tranquillement, à son rythme. Vivre sa peine offre ainsi l'opportunité de ne rien négliger, de prendre le temps qu'il faut et de vivre à nouveau, différemment, mais encore.

Lors des funérailles

Vous allez certainement trouver ça bizarre, mais j'ai toujours trouvé que les funérailles étaient un moment de paix et d'amour. De façon presque inattendue, il y a dans l'air, le jour des obsèques, un esprit de trêve qui règne, comme si la peine obligeait, comme si la perte d'un être cher tordait le bras aux conflits. Face à la mort, tout le monde est perdant, alors ne serait-ce que l'instant d'une cérémonie, face à celle qui nous rassemble tous tôt ou tard, tout le monde s'accorde, tout le monde s'aligne. Et puis les obsèques sont comme les mariages, l'occasion de revoir ceux que l'on n'a pas vus

depuis longtemps, les personnes qui habitent loin ; chacun vient conjurer le sort et porter ses hommages, une dernière pensée, une communion pour son salut. Les obsèques sont ainsi des moments de partage, de symbiose et de paix humaine, comme des parenthèses à l'intérieur desquelles il convient d'être à sa place, humble face à la mort et en empathie avec les vivants.

Mon père ne va jamais aux enterrements, il déteste ça ; il est allé à celui de son frère aîné, mais à aucune des cérémonies organisées pour les obsèques de ses amis. Pourtant, c'est indélicat de ne pas se rendre aux enterrements auxquels on a été invité personnellement. Ce serait mal venu de ne pas venir, sauf si l'on en a parlé avec les proches et que l'on s'est expliqué formellement avant.

La politesse veut que l'on porte une tenue sombre, noire de préférence, à moins que la famille ait demandé de porter une couleur particulière. Le noir est en Occident la couleur du deuil depuis le xvi^e siècle, avant on pleurait ses morts en blanc – pour célébrer le passage vers la lumière –, comme en Inde ou au Japon encore aujourd'hui ; en Chine, on porte du rouge et en Iran, du bleu. Chaque pays a ses coutumes et chaque couleur ses significations. C'est en 1495 qu'Anne de Bretagne décida que les gens seraient vêtus de noir pour les obsèques de son jeune enfant, en souvenir de sa Bretagne natale, et de la terre noire de là-bas. Marie Stuart fut la dernière reine blanche et Anne de Bretagne la première reine noire. Le noir est ainsi assimilé aux ténèbres, aux souterrains, aux origines et à la terre. Pourtant cette couleur est difficile à obtenir et peu de teinturiers s'y aventurent, car le noyer, à la base de la couleur, est rarement cultivé, presque dangereux et nocif. Au xix^e siècle, les périodes de deuil s'allongent et les femmes doivent, au moins pendant une année, être vêtues chaque jour de noir. Ainsi, des catalogues de tenues de deuil se développent, des marchés de mode dédiés aux robes noires également. Aujourd'hui, le noir est devenu chic, mais reste synonyme de sobriété et de discrétion, et en cela, il reste de bon ton pour des funérailles.

Si le défunt est un proche, on suit le convoi depuis l'église jusqu'au cimetière pour assister à la mise en terre ; sinon, il convient de partir après la cérémonie religieuse si elle a eu lieu. Les hommes

marchent en avant du convoi et les femmes suivent derrière, des voitures de deuil peuvent être également commandées pour accompagner les personnes présentes.

Les funérailles sont ainsi la dernière occasion de rendre hommage à une personne qui faisait partie de notre vie, que l'on connaissait, qui comptait de près ou de loin. Cette journée est aussi le moment pour faire part aux proches de son soutien, par sa présence et sa compassion. Pour les membres de la famille, c'est un moment important au cours duquel l'appui et la présence sont fortement appréciés.

