

GENE RICAUD-FRANÇOIS

psychologue

Préface de Anne-Sophie Pic, chef 3 étoiles au Michelin

Tiens-toi droit(e) !

Épanouissez-vous grâce au savoir-vivre



Tiens-toi droit(e) !

Être ponctuel, regarder vos interlocuteurs dans les yeux et les écouter avec attention, savoir remercier ou s'excuser, voilà autant de petites politesses qui permettent le « vivre ensemble ».

Et loin d'être désuet, le savoir-vivre c'est aussi et surtout **un formidable outil pour retrouver confiance en vous**. Votre manière d'agir et de vous tenir corporellement construit votre façon de penser et d'être : la forme agit sur le fond en un cercle vertueux. En adoptant les bons gestes **vous dopez votre moral et envoyez une meilleure image de vous !**

Découvrez dans ce guide pratique, riche en exemples et témoignages :

- **Les 3 piliers du savoir-vivre : posture, regard, écoute**, pourquoi ils sont vitaux et comment vous appuyer dessus pour améliorer votre relation aux autres ;
- **Les qualités qui vont faire de vous quelqu'un dont on recherche la compagnie** : la générosité, l'honnêteté, la gratitude, l'élégance...
- **Les règles de politesse indispensables à connaître** : savoir vous présenter, vous excuser, remercier... Apprenez les petits détails qui feront la différence.

**LE SAVOIR-VIVRE, CES CODES ÉTERNELS POUR VOUS ÉPANOUIR
ET PROGRESSER SUR LA VOIE DU BIEN-ÊTRE**

Gene Ricaud-François est psychologue clinicienne et thérapeute familiale. Passionnée par les relations humaines et la formidable capacité d'évolution de chacun, elle organise des séminaires de développement personnel autour des projets de vie et de leur réalisation.

Préface de **Anne-Sophie Pic**, chef triplement étoilée et propriétaire du restaurant la Maison Pic, à Valence. Le savoir-vivre, elle l'exerce à chaque service, en portant un soin infini à faire plaisir à ses convives.

ISBN 979-10-285-0264-5



9 791028 502645

17 euros
Prix TTC France

illustration : magalie foutrier

L E D U C . S
E D I T I O N S

design : bernard amiard

RAYON LIBRAIRIE : DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

ou scannez ce code :

<http://leduc.force.com/lecteur>



Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur notre site :
www.editionsleduc.com

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog : blog.editionsleduc.com
sur notre page Facebook : **Leduc.s Éditions**

Conseil éditorial : Pascale Senk

Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Magalie Foutrier, <http://magaliefoutrier.tumblr.com>

Suivi éditorial : Joanne Mirailles

© 2016 Leduc.s Éditions

17, rue du Regard

75006 Paris – France

E-mail : info@editionsleduc.com

ISBN : 979-10-285-0264-5

GENE RICAUD-FRANÇOIS
PSYCHOLOGUE

TIENS-TOI DROIT(E) !

L E D U C . S
E D I T I O N S

À Mathilde et Olivier, mes parents

SOMMAIRE

PRÉFACE DE ANNE-SOPHIE PIC	9
INTRODUCTION	11
CHAPITRE 1	
POURQUOI AVONS-NOUS TANT BESOIN DE SAVOIR-VIVRE ?	15
CHAPITRE 2	
LA POSTURE : PREMIER PILIER DU SAVOIR-VIVRE	39
CHAPITRE 3	
LE REGARD : DEUXIÈME PILIER DU SAVOIR-VIVRE	53
CHAPITRE 4	
L'ÉCOUTE : TROISIÈME PILIER DU SAVOIR-VIVRE	83
CHAPITRE 5	
DÉVELOPPER DES QUALITÉS INESTIMABLES GRÂCE AU SAVOIR-VIVRE	117
CHAPITRE 6	
LE SAVOIR-VIVRE AU QUOTIDIEN : L'APPLICATION DES VALEURS	139
CHAPITRE 7	
LES LIMITES DU SAVOIR-VIVRE	173
CONCLUSION	183
BIBLIOGRAPHIE	185
TABLE DES MATIÈRES	187

PRÉFACE DE ANNE-SOPHIE PIC

Lorsque Gene m'a parlé de son projet d'ouvrage, elle a aiguisé ma curiosité. Un livre sur le savoir-vivre ? Je me demandais quel pouvait en être le propos. Son idée était d'expliquer en quoi les règles de politesse créent le lien à l'autre. Elle m'a invitée à partager avec vous mon expérience des affaires de table. Car aller au restaurant, c'est aussi vivre une expérience de lien, de règles conviviales.

Aller au restaurant, c'est vivre une expérience. Une expérience qui fait appel aux cinq sens. Au goût, bien sûr, car c'est la sensation synthétique, globale, c'est le sens par lequel nous percevons la saveur des plats. Mais, pour fonctionner, il doit s'accompagner des quatre autres. Les couleurs, les formes, les textures, la structure d'un plat, son parfum avant de le porter en bouche participent à son appréciation. La vue et l'odorat jouent ainsi un rôle essentiel dans l'anticipation gustative. Le palais renseigne sur l'onctuosité ou le croquant, sur la température et bien d'autres sensations. L'ouïe intervient également dans la perception de bulles qui éclatent, d'une croûte qui crisse...

Au-delà du strict cadre de l'assiette, l'expérience du restaurant a ceci de particulier qu'elle est éphémère et prend forme dans un lieu, dans un contexte social, affectif et personnel qui la rendent unique. L'appréciation d'un repas dépend d'une somme de facteurs qu'il est parfois difficile de maîtriser, parmi lesquels on peut citer les personnes avec lesquelles on le partage, le contexte, l'humeur du

moment. Ce que nous nous devons de maîtriser en revanche, c'est l'accueil que nous faisons à nos clients, la décoration, l'atmosphère du restaurant, les arts de la table, la qualité du service qui doivent raconter notre histoire, dire qui nous sommes.

Et c'est là que nous nous rejoignons avec Gene. L'importance de l'attention à l'autre est clé dans mon métier. Cuisiner est un acte d'amour, un don de soi. L'attention à l'autre s'exprime à travers l'écoute mais aussi dans tous les détails qui font que le convive se sent unique : rituel d'accueil et de passage à table, vaisselle et mise de table, décoration du restaurant, rythme du repas, tour de salle, etc.

Je dis souvent que j'accueille mes convives dans ma maison. Car c'est là que j'ai vécu enfant, au-dessus des cuisines de mon père, c'est cette maison qui m'a vu grandir et c'est cette maison que nous avons reprise avec mon mari, depuis plus de vingt ans, et pour laquelle nous donnons le meilleur de nous-mêmes, aidés en cela de toutes nos équipes.

L'esprit d'une maison, les valeurs que chacun de ses membres porte sont des éléments clés de la réussite d'un restaurant. Nos métiers nous enseignent l'humilité, la valeur du travail et de la volonté, l'importance de l'humain, l'écoute et l'empathie. Il faut savoir se remettre en question, être en permanente recherche de perfection. Mais dans ce questionnement nous ne sommes jamais seuls car c'est une aventure d'équipe que celle de la restauration.

Je voudrais conclure en insistant sur la chance que j'ai d'avoir un métier comme le mien. Un métier difficile certes, exigeant, physique, qui nécessite rigueur, discipline et maîtrise... mais un métier qui continue de faire rêver, qui procure du bonheur à nos convives, qui est au cœur de notre identité culturelle.

ANNE-SOPHIE PIC, chef trois étoiles au Michelin,
propriétaire du restaurant la Maison Pic, à Valence

INTRODUCTION

« Si la politesse n'inspire pas toujours la bonté, l'équité, la complaisance, la gratitude ; elle en donne du moins les apparences, et fait paraître l'homme au dehors, comme il devrait être intérieurement. »

JEAN DE LA BRUYÈRE

Parler de savoir-vivre aujourd'hui peut paraître dérisoire, désuet, voire décalé. N'y a-t-il pas des sujets plus préoccupants que la politesse ou la courtoisie ? Possible. Et pourtant, le savoir-vivre y trouverait sa place tant il imprègne, qu'on le veuille ou non, toutes les sphères de notre quotidien, que ce soit notre vie intime, familiale, sociale ou professionnelle.

Les règles de politesse et les usages conditionnent la possibilité de **vivre ensemble** en bonne intelligence, et ce, au même titre que la loi. Le savoir-vivre donne un cadre et des us à respecter, indispensables pour permettre à chacun de s'exprimer et de jouir de sa liberté. Ces règles canalisent les débordements pulsionnels et émotionnels des individus, protégeant ainsi chacun. Elles font obstacle, dans la mesure du possible, à la loi du plus fort. Ce qui fonde notre humanité est justement cette aptitude à penser la vie autrement que selon cette loi naturelle, afin de dépasser et d'améliorer ce qui nous semble terriblement injuste. Plus les temps sont troublés

(chômage, risque d'attentats...), plus nous devons nous reconnecter avec les règles du savoir-vivre qui constituent le socle de la vie en société. Chaque être humain a droit au respect. Chacun a besoin d'être regardé et reconnu. C'est la base même de la construction de l'individu. Chaque personne existe en grande partie dans le groupe et par le groupe.

Il est souvent difficile d'aimer son prochain et d'avoir des idées nobles et généreuses. Respecter les règles de politesse et de savoir-vivre peut être un des moyens d'y parvenir ou tout au moins d'essayer. Je fais ce pari de croire que **la manière d'agir construit la façon de penser de l'individu et vice versa**. Autrement dit, la forme agit sur le fond. En réunion professionnelle, si vous écoutez un collègue de manière véritablement attentive, en le regardant dans les yeux, la discussion sera plus intéressante : votre collègue aura alors le sentiment d'avoir été respecté, que ses arguments ont été entendus et compris, et il sera encouragé à vous écouter et à vous respecter de la même façon. À l'inverse, autre situation : si votre adolescent a les yeux rivés sur son téléphone tout le long du repas, vous aurez beau lui poser des questions sur sa journée et tenter d'avoir un véritable échange, il ne sera pas vraiment *là* et aucun de vous deux aura apprécié la discussion. À plus long terme, la relation avec votre enfant en sera affectée.

Le savoir-vivre est indispensable pour vivre en société, mais c'est aussi un formidable outil pour retrouver sa confiance en soi, s'épanouir et progresser. Il vous permet d'améliorer votre bien-être général.

Pour y parvenir, les règles de savoir-vivre doivent prendre sens au-delà des apparences et être comprises dans tout ce qu'elles induisent. Au fil du livre, vous découvrirez à quel point la compréhension de l'intérêt des règles de politesse est en soi un vrai moyen

de développement personnel, au sens le plus noble du terme. C'est souvent par des injonctions, « Tiens-toi droit ! », « Dis bonjour à la dame ! », « Excuse-toi ! », que les règles de savoir-vivre nous ont été transmises. Mais comme un ordre crée toujours une forme de résistance lorsqu'il n'est pas compris, voilà pourquoi je vous propose dans ce livre un autre regard sur le contenu de ces injonctions pleines d'enseignements, au-delà de leur formulation rébarbative. Tel un sportif, en répétant maintes et maintes fois de nouvelles habitudes, et en comprenant leurs implications, votre cerveau et votre corps intégreront le sens de ces règles.

Mon propos est ici de vous aider à comprendre comment, par la mise en œuvre consciente des principes de politesse, vous participez à un mouvement intérieur d'amélioration de votre être et vous pouvez ainsi, dans une certaine mesure, transformer la réalité autour de vous. La soumission à des règles justes permet de grandir. Nous verrons comment le savoir-vivre permet de développer des qualités telles que la curiosité, l'envie d'apprendre, la maîtrise de soi, l'empathie, la richesse intérieure, l'écoute et l'observation, l'attention, la posture physique, le rapport à la beauté et l'harmonie, la gratitude, l'humilité. Les conditions pour développer ce que je nommerai **l'élégance de l'âme** sont le désir, la sincérité, la persévérance et aussi un peu d'humilité car il faudra souvent de la patience et de la vigilance vis-à-vis de ses propres attitudes. Je vous propose, à partir du choix de quelques règles de savoir-vivre, de voir comment elles peuvent être un point d'appui pour développer des qualités humaines utiles à vous et aux autres.

Chapitre 1

POURQUOI AVONS-NOUS TANT BESOIN DE SAVOIR-VIVRE ?

« *La politesse est la grâce de l'esprit.* »

HENRI BERGSON, philosophe

Le savoir-vivre, la politesse, la courtoisie... Tous ces termes regroupent la même idée forte : celle de savoir appliquer des codes pour être accepté par le groupe. Mais contrairement à ce que l'on croit souvent, ces codes, ce n'est pas seulement savoir où positionner le couteau et la fourchette. Il s'agit avant tout d'être capable d'adopter la bonne attitude et de considérer l'autre comme un individu unique et digne de respect, afin que nous puissions vivre ensemble et jouir chacun de notre liberté individuelle sans gêner l'autre.

Le savoir-vivre n'est pas non plus figé dans le temps, comme nous allons le voir dans ce chapitre : il est le reflet des relations humaines à une époque, des valeurs défendues par la société et le poids de la religion notamment. Les codes évoluent avec la société et ils sont, contrairement aux apparences, vitaux à notre épanouissement.

L'homme, un être social par essence

Dans une nature qui le dépasse, l'homme seul ne peut survivre bien longtemps. Il a besoin des autres pour dompter la nature et obtenir d'elle ce qui lui est indispensable pour vivre (se nourrir, dormir, être en sécurité). L'individu seul n'est rien, soumis qu'il est à une force qui le dépasse. Le film *Into the Wild*, de Sean Penn, sorti en 2007, illustre bien la difficulté voire l'impossibilité de survivre seul. Ce film raconte l'histoire d'un jeune homme qui aspire à une vie solitaire dans la nature et choisit, contre l'avis de sa famille, de partir à l'aventure. Isolé de tous, en Alaska, il prend la décision de rentrer mais, alors qu'il est affamé et affaibli, il s'empoisonne accidentellement avec une plante et finit par succomber.

Ce que nous avons parfois oublié était présent en permanence à l'esprit des premières communautés humaines. C'est en s'inscrivant dans le groupe et en le structurant par des règles et la définition des rôles de chacun que l'homme a pu survivre et se développer. L'être humain est condamné en quelque sorte à ce fameux « vivre ensemble ». Les premiers hommes avaient essentiellement comme but de se nourrir pour survivre, de se mettre à l'abri pour ne pas mourir de froid (ou de chaud) et de se protéger des animaux sauvages. En ces temps lointains, tous les animaux étaient sauvages. C'est au fil du temps et par la collaboration entre eux que les hommes ont pu se construire des abris de plus en plus sûrs et sophistiqués, chasser plus efficacement, faire pousser des fruits, légumes et céréales et se protéger des animaux les plus dangereux.

Les « stages de survie » proposés aux cadres de certaines entreprises pour ressouder les équipes s'inspirent de ce constat. Les stages essaient, avec plus ou moins de bonheur, de créer artificiellement un état de nécessité proche de ce que les premiers hommes pouvaient ressentir. La question est : comment le groupe trouve

sa cohésion devant un besoin vital. Des émissions de télé-réalité comme *Koh-Lanta* font de ce thème un spectacle en créant pour les participants des situations précaires nécessitant de mobiliser l'intelligence du groupe en gérant les ego de leurs membres. Le téléspectateur profite de ce spectacle bien au chaud sur son canapé, dans des conditions totalement inverses à celles liées à la survie...

Une communauté, quelle qu'elle soit, doit se structurer pour fonctionner et survivre. Mais à la différence d'autres espèces, l'homme ne se contente pas de survivre, et c'est ainsi que nos sociétés se sont complexifiées au fil des siècles.

Plus la société se complexifie, plus les règles deviennent vitales !

Pour l'ethnologue Claude Lévi-Strauss, l'homme n'est pas seulement un être naturel biologique mais il est aussi un être culturel qui vit en société, qui développe et défend des valeurs. Ainsi, il n'est pas seulement question de survie mais d'adéquation morale et intellectuelle entre les hommes !

Parmi les règles de la société, certaines définissent les rapports entre les membres d'une famille (l'interdiction de l'inceste, par exemple). La religion a d'ailleurs été à l'origine de bon nombre de règles de conduite. Parmi les dix commandements de l'Ancien Testament, six d'entre eux concernent des règles de vie en société, par exemple : « Tu ne commettras pas de meurtre », « Tu ne commettras pas d'adultère » ou encore « Tu ne porteras pas de faux témoignages envers ton prochain ». Ces commandements fixent des limites, sous la forme d'interdits, aux débordements que l'être humain pourrait avoir s'il n'était préoccupé que de son bien-être sans tenir compte de celui de l'autre et du groupe. Toutes les religions monothéistes ont édicté des règles qui avaient pour but de régir la vie en communauté.

Ces préceptes sont constitutifs de la morale de la vie en société mais aussi du développement moral et spirituel de l'individu. Ils sont aussi la base du droit et des lois qui régissent les sociétés.

L'être humain ne se contente donc pas d'agir pour la survie de l'espèce.

Il est un conquérant. Il cherche à dominer le monde, à améliorer son sort, à aller toujours plus loin dans la recherche du confort. L'être humain est aussi un être spirituel curieux de comprendre l'environnement qui l'entoure et sa place dans l'univers. Dès l'Antiquité mais surtout depuis la Renaissance, les échanges commerciaux se sont progressivement intensifiés. Le quotidien est devenu plus confortable mais il a aussi fallu codifier toujours plus pour que les échanges de denrées et de services soient plus justes. D'où la naissance de Codes de commerce.

Plus la société humaine progresse plus elle codifie. Le but des usages, règles et coutumes ainsi définis (de manière explicite ou implicite parfois) a pour objectif principal de permettre à l'humanité de survivre et de se développer dans les meilleures conditions possibles. L'homme étant par essence un être social, il devient difficile de s'épanouir en dehors de l'application des règles.

Petite histoire du savoir-vivre

Élaborées et précisées par des penseurs humanistes, des diplomates, des hommes de cour et des hommes d'Église, les règles de savoir-vivre font partie intégrante des règles et des lois de la société. Il est donc difficile de dater précisément la naissance du savoir-vivre et des règles de politesse tant elles se mélangent avec des règles plus générales et les lois.

On trouve dès l'**Antiquité** des textes qui définissent les conduites à adopter dans certaines circonstances : les salutations, les rencontres, les repas, les fêtes et les cérémonies, les rites funéraires, les alliances... Il existe aussi dès cette période des écrits plus ambitieux et généraux qui érige la politesse au niveau plus élevé de l'éthique. Que ce soit dans le traité *De Finibus*, du philosophe Cicéron (I^{er} siècle av. J.-C.), ou dans *De officiis ministrorum*, de saint Ambroise (IV^e siècle), on retrouve les quatre vertus qui composent la beauté morale, alors nommées vertus cardinales : la **prudence**, la **justice**, la **force** et la **tempérance**. Autour de chacune de ces vertus pivotent les autres, créant un ensemble cohérent qui favorise le progrès moral de l'homme. Celles-ci, lorsqu'elles sont comprises et pratiquées, permettent à l'homme de se construire de façon idéale.

L'influence des auteurs et philosophes de l'Antiquité transparaît de façon évidente dans les traités du **Moyen Âge**, époque où l'Europe est empreinte de christianisme. La morale laïque occidentale, et notamment en France, est très largement inspirée de cet héritage. À travers l'évolution du savoir-vivre, on observe la persistance de notions telles que le respect de soi et des autres, l'hygiène, le progrès humain et l'élévation de l'âme, un idéal de société où chacun a sa place et reconnaît celle des autres. Le Moyen Âge, plus raffiné que l'on ne le présente habituellement, proposera à travers le modèle courtois une utopie de vie sociale harmonieuse. Les romans courtois présentent à partir de fictions des personnages élégants de cœur et d'esprit, une sorte d'idéal de comportement et de spiritualité. L'homme courtois excelle dans les bonnes manières, la maîtrise du langage et la culture. Les valeurs prônées sont le courage, la noblesse de cœur et la galanterie.

Le savoir-vivre est aussi traité de manière plus pragmatique dans un grand nombre de manuels du Moyen Âge, avec des textes plutôt courts qui ont pour vocation explicite d'apprendre la façon de se tenir, de mastiquer, de s'essuyer les mains... Ils prennent souvent la forme de conseils d'un maître à un élève. Il est notamment conseillé de :

- manger peu ;
- ne pas se précipiter sur la nourriture ;
- ne pas choisir les meilleurs morceaux ;
- s'essuyer la bouche avant de boire ;
- ne pas faire de bruit en avalant ;
- ne pas vider son verre d'un trait ;
- boire lentement à petite gorgée ;
- ne pas s'enivrer ;
- et bien d'autres conseils précis.

En règle générale, le destinataire est un jeune noble, mais l'intention des auteurs est d'apporter un enseignement universel et moral destiné à tous. La façon de concevoir le savoir-vivre comme vecteur d'amélioration du comportement, destiné à tous, continuera à s'ancrer à la **Rennaissance**. L'ambition des ouvrages concernant les règles de vie grandit au fil du temps. Ce sont désormais de grands traités dont le sujet est la civilité appréhendée comme une véritable philosophie de l'existence.



*Une grande partie de nos règles de savoir-vivre
étaient déjà édictées au Moyen Âge !*

Quelques ouvrages de savoir-vivre majeurs à la Renaissance

Baldassar Castiglione, diplomate et homme de cour, est l'auteur du *Livre du Courtisan*, qui paraît en Italie en 1528. Ce livre, écrit sous la forme d'une conversation, s'inspire des usages et comportements à la cour d'Urbino, la plus brillante et raffinée d'Italie à cette époque. Dans cet ouvrage, il est essentiellement question du raffinement des mœurs, en prenant pour personnage principal un courtisan parfait et idéalisé : habile avec son corps, fin lettré, artiste, sans affectation (modeste), et de haute moralité. Il ne s'agit pas ici d'une liste de préceptes mais plutôt d'un modèle à imiter, vers lequel tendre. Le courtisan de Castiglione sera copié, adapté et transposé comme un modèle idéal et universel : « C'est bien plus souvent dans les petites choses que dans les grandes que l'on connaît les gens courageux. »

Érasme de Rotterdam, encore connu de nos jours, publie à Bâle en 1530 un traité destiné à l'éducation des enfants : *La Civilité puérile*. Cet écrit est plus pédagogique et a pour but d'enseigner aux enfants des règles de comportement à appliquer dans tous les domaines de leur vie : la façon de s'habiller, de se tenir, les attitudes à adopter à l'église, à table, et avec les personnes que l'on rencontre : « L'art d'instruire consiste en plusieurs parties, dont la première et la principale est que l'esprit encore tendre, reçoive les germes de la piété ; la seconde, qu'il s'adonne aux belles lettres et s'en pénètre à fond ; la troisième, qu'il s'initie aux devoirs de la vie ; la quatrième, qu'il s'habitue aux règles de la civilité. [...] Quoi que le savoir-vivre soit inné chez tout esprit bien réglé, cependant, faute de préceptes formels, des hommes honnêtes et instruits en manquent parfois, ce qui est regrettable. » Érasme reprend les règles déjà préconisées à l'époque médiévale. La morale est importante, on incite l'enfant à la franchise, l'honnêteté, la pudeur, le respect des adultes et la pratique religieuse. Son enseignement est humaniste et présente une éthique de vie basée sur le respect

de soi et des autres. Il est destiné à permettre à chacun de s'élever quelle que soit la classe à laquelle il appartient.

Ces deux ouvrages se répandent largement en Europe où ils ont une grande influence. Ils proposent une représentation de l'homme en tant qu'être social qui s'inscrit dans un contexte culturel et un réseau relationnel qu'il est nécessaire de respecter en appliquant certaines règles de vie et en adoptant des comportements moraux adaptés et acceptés de tous.

Bien d'autres écrits ont été publiés au XVI^e siècle sur le thème de l'éducation, du savoir-vivre, et des règles de politesse, notamment en France et en Italie. On peut citer *Galatée ou la manière de vivre dans le monde*, en 1558, de **Giovanni Della Casa**, qui reprend les règles de Castiglione avec cette particularité que la convivialité prend une plus grande place ; les bonnes manières visent à rendre la vie, les relations, plus agréables et douces.

Les ouvrages du XVI^e siècle, et notamment ceux cités dans l'encadré ci-dessus, ont ouvert la voie en Europe à d'autres traités de savoir-vivre **aux XVII^e et XVIII^e siècles**.

En France, on peut citer les deux ouvrages suivants : *Nouveau Traité de la civilité qui se pratique en France parmi les honnêtes gens*, écrit en 1671 par **Antoine de Courtin**, et *Les Règles de la bienséance et de la civilité chrétienne*, de **Jean-Baptiste de la Salle** en 1703. Ces deux ouvrages montrent une particularité française où la civilité a un double aspect manifeste : elle est une vertu mondaine et aussi chrétienne. Ailleurs, en Europe, d'autres auteurs vont publier des ouvrages influents. L'Espagnol **Balthasar Gracián**, dans *L'Homme de cour*, paru en 1647, présente à travers le modèle du « discreto » l'art de la séduction comme moyen d'accès au pouvoir. En Angleterre,

Henry Peacham, dans *The Compleat Gentleman*, 1622, prône un homme distingué, cultivé, responsable, utile à la société. En Allemagne, le baron **Adolph Knigge**, dans *Du commerce avec les hommes*, 1788, traite des principes fondamentaux des relations humaines et reconnaît la diversité des usages. Il apparaît, en ce sens, comme une transition entre la tradition de l’Ancien Régime et le savoir-vivre moderne qui apporte une dimension pragmatique en faisant primer la réalité sur l’idéal. Cet aspect pratique sera de plus en plus présent dans les traités.

Aux XIX^e et XX^e siècles, une littérature variée et abondante émerge sur le sujet. Cela va de manuels traitant des grandes questions morales à d’autres plus axés sur les comportements du quotidien dans ces détails sans oublier les convenances autour de la table et des réceptions. Cette littérature est influencée par l’évolution de la société, marquée par l’industrialisation, facteur d’ascension sociale, avec l’émergence de nouvelles classes, notamment la bourgeoisie. Ces ouvrages sont de véritables guides et concernent tous les aspects et toutes les périodes de la vie, de la demande en mariage jusqu’à l’organisation des obsèques, en passant par les dîners et autres occasions d’échanges sociaux. Ils sont des ouvrages pratiques avec des conseils détaillés. **Avec l’arrivée de la bourgeoisie, le personnage de la maîtresse de maison prend de l’importance.** Elle est le partenaire de son époux pour l’élévation et la réussite sociale de la famille. Une série de traités écrits sous le pseudonyme **Baronne Staffe**, dont le très célèbre, devenu un véritable succès de librairie : *Usages du monde : règles du savoir-vivre dans la société moderne*, paru en 1889. Ce livre suit le plan classique pour l’époque des différentes périodes de la vie et de toutes les situations de la vie sociale. Parmi les conseils très concrets, on apprend qu’« on ne porte jamais de diamants aux oreilles le matin avec un costume tailleur » ou qu’« il n’est rien d’aussi sot que de refuser un plat qu’on vous offre en expliquant “qu’il ne nous réussit pas” ».

Le revers du savoir-vivre : un outil de domination d'une classe sociale

Le revers du savoir-vivre est qu'il peut aussi être un outil de domination par l'établissement de conventions particulières et précises pratiquées par une classe sociale désirant se distinguer du commun en créant des codes d'appartenance. Cet aspect est bien illustré par les codes de politesse de la bourgeoisie naissante du XIX^e siècle, qui cherche à « s'anoblir ». Il y a dans cette démarche le double aspect du désir d'élévation et aussi de s'affranchir d'une origine non aristocratique. C'est pour cette raison que certains sociologues ont pu considérer les règles de savoir-vivre comme un outil de domination de classe.

Les codes de savoir-vivre peuvent donc avoir une ou plusieurs utilisations. Dans la perspective humaniste, ils sont une aide au progrès et à l'élévation de l'homme. D'un point de vue sociologique, ils servent à marquer les différences sociales mais aussi à asseoir un certain statut au sein de sa propre classe sociale.

Un exemple amusant illustre cette dernière utilisation des codes. Ne pas mettre ses coudes sur la table est une règle présente dans les traités les plus anciens, dont celui du philosophe Érasme, destiné à l'éducation des enfants, au XVI^e siècle. Cette règle est toujours de mise encore aujourd'hui, mais il était accepté au XIX^e siècle que les femmes mariées mettent leurs coudes sur la table en croisant les mains pour montrer les bijoux offerts par leur mari. Ce geste permet d'exposer sa fortune et sa réussite parmi ses pairs au sein d'une société où la création de richesse devient une valeur partagée. Mari et femme sont partenaires, lui travaille, crée la richesse, elle favorise sa réussite et la met en valeur. Nous sommes ici loin de la modestie prônée par le philosophe Érasme. Comme quoi, toute règle peut être facilement détournée de son but premier !

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Tiens-toi droit(e) !
Gene Ricaud-François



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S
E D I T I O N S