

Être élégante

L'élégance n'est pas juste une histoire de vêtements ou de mode. C'est une manière d'être, un reflet de ce que nous sommes réellement. Contrairement au cygne de notre histoire, une personne élégante ne se définit pas comme une beauté froide et méprisante mais elle attire et rayonne autour d'elle.

Elégance et soin de sa personne

Il est difficile d'être élégante si l'on ne prend pas soin de notre corps. Il est bon de veiller sur lui par une alimentation saine, le sommeil, la pratique d'un sport et par le respect des règles d'hygiène incontournables : se laver et se brosser régulièrement les cheveux, changer ses vêtements, soigner ses ongles, ses dents...

Notre corps n'est pas notre dieu, le but n'est pas de passer trois heures dans la salle-de-bain mais un temps raisonnable pour être ensuite tournée vers les autres, en étant agréable et de bonne humeur.

Elégance et savoir-vivre

Loin d'être un code rigide, le savoir-vivre permet d'entrer en relation avec les autres avec respect et naturel. Il favorise les rencontres, les amitiés... Bien se tenir, faire attention à sa façon de manger, tenir la porte, ne pas couper la parole... sont autant d'occasions d'aimer et de créer une ambiance où chacun est à l'aise. Ne négligeons pas ces petits détails de charité.

Dans mon langage

Les mots sont les messagers de ce que je pense, de ce que je suis. Ils révèlent mes désirs, mes idées, mes sentiments... De même que je n'écris pas une lettre à une amie sur un vulgaire brouillon, de même je veille au choix de mes mots pour échanger avec les autres.

Les grossièretés, les blagues de mauvais goût salissent des réalités souvent très belles. Il est bon d'apprendre, de prendre l'habitude de parler avec élégance et correction sans bien sûr tomber dans un style pesant et emprunté.

Elégance et pudeur

L'élégance repose sur la décence, une certaine retenue, discrétion car nous avons conscience de notre intimité. Notre manière de nous habiller, de nous nous comporter révèle ce que nous sommes. La pudeur n'est pas synonyme de honte ou de malaise. Au contraire, elle signifie que nous sommes conscientes que notre corps a de la valeur et qu'il mérite respect et délicatesse. Notre allure doit dire : « Je suis infiniment précieuse. » et non « Regardez-moi à tout prix. »

Elégance et délicatesse

L'élégance n'est pas simplement dans le vêtement mais également dans l'attitude : dans notre démarche, nos gestes, notre manière de parler. Elle est discrétion et attention aux autres. Quand je cours, quand je descends les escaliers, quand je ferme une porte... je peux penser au charme et à la délicatesse d'une plume tombant doucement sur un lac paisible.

- ➔ Je vis l'élégance comme une marque de respect envers moi-même et envers les autres.
- ➔ Je porte mon uniforme avec élégance : chemisier rentré, mocassins cirés, collant non filé.
- ➔ Je respecte les règles d'hygiène de base qui m'aident à prendre soin de ma personne : cheveux propres, vêtements changés régulièrement, ongles soignés...
- ➔ Je soigne habituellement et naturellement mon langage.
- ➔ Je suis délicate dans ma manière de parler, étant sensible à l'ambiance et aux besoins des autres.
- ➔ Je veille sur mon intimité même lorsque nous sommes « entre filles ».
- ➔ Je respecte l'intimité des autres, j'attends l'autorisation avant d'entrer dans un bureau ou une chambre, je ne participe pas aux commérages...
- ➔ J'ai conscience que la véritable élégance vient du cœur, qu'elle n'est autrement que mépris et orgueil.