8°R
84956

CQUELINE DEMORNEX

BELLE ET BIEN

être en super-forme

belfond

BELLE ET BIEN

8° R
84956

61
42.

JACQUELINE DEMORNEX

BELLE ET BIEN

PIERRE BELFOND
3 *bis*, passage de la Petite-Boucherie
75006 Paris

DL-05-06-1980-15267



Si vous souhaitez recevoir notre catalogue
et être tenu au courant de nos publications
envoyez vos nom et adresse en citant ce livre
Éditions Pierre Belfond
3 bis, passage de la Petite-Boucherie
75006 Paris

ISBN 2-7144-1300-5

© Belfond 1980

A N. Y. et à R. M.
sans qui ce livre
n'aurait jamais été écrit

TABLE DES MATIÈRES

Introduction 11

I — LES TEMPS FORTS 19

— L'énergie 21

— Le succès 34

II — LES TEMPS MORTS 51

— La timidité 53

— La déprime 71

III — LE CORPS D'ABORD 89

— Manger mieux : la diététique 91

— Manger moins : maigrir 106

— Bouger plus : le sport 117

IV — UNE MODE QUI DURE 131

— Le style classique 133

V — BELLE ET BIEN 151

— Quand on se trouve laide 153

— La deuxième beauté (vieillir...) 171

— La chirurgie esthétique (ou... ne pas vieillir) 177

Conclusion **189**

INTRODUCTION

Je n'aurais jamais eu l'idée ni l'envie d'écrire ce livre si je n'avais fait — à New York — une expérience décisive. Cela s'est passé il y a cinq ans. Je venais d'avoir trente-cinq ans.

Est-ce parce qu'on change de peau tous les sept ans et que j'entrais dans ma cinquième peau ? Est-ce parce que ce passage d'un âge à l'autre avait lieu — sans témoins gênants — dans une ville à la violence décapante ? J'avais l'impression d'être la Belle au Bois dormant, en train de se réveiller loin de son bois, au milieu du ciment et de l'acier, des sirènes de police, des cahots assourdissants du métro, du climat extrême et de la foule agressive. Réveil brutal, un peu ahuri, avec cette question : si j'avais dormi trente-cinq ans, quelqu'un d'autre avait donc vécu à ma place ? J'allais me rattraper.

Pour commencer, je rejetais tout ce qui me semblait trop doux, trop lénifiant : mon Paris d'avant, mon petit appartement du Quartier latin où j'avais mes habitudes, ma vie de journaliste plutôt gâtée, mon cadre de travail, mon salaire et la Sécurité sociale. J'allais vivre sans

beaucoup d'argent, dans un appartement délabré de Greenwich Village. Il me faudrait apprendre à bien parler anglais, à taper à la machine, à vivre une vie de journaliste indépendante. Indépendante ? Façon de parler. Désormais la qualité de mes articles — leur chance d'être publiés — dépendrait de moi, uniquement. J'avais intérêt à être en forme.

Il s'est trouvé que la forme — FITNESS — commençait justement à être la nouvelle obsession de l'Amérique. On aurait dit que tout — la nourriture, les loisirs, la mode — n'avait plus qu'un seul but : aider chacun à mieux habiter son corps. Mieux bouger, c'était mieux vivre. Toute l'Amérique était en mouvement : claquettes, danse classique et moderne, jazz, disco, patin à roulettes et, bien sûr, jogging... Et on se cultivait l'âme autant que le muscle : on pouvait courir en méditant, méditer en courant, le tout en se bourrant de vitamines, naturelles évidemment.

J'exagère ? A peine. En tout cas, dans le fatras et les excès de cette explosion de narcissisme, mon moi d'alors a pu s'épanouir. Moi aussi, emportée par le rythme, je me suis mise à bouger plus, à manger sain, à courir et même à danser. Au bout de quelques mois, j'avais changé de corps : 50 kg. Et de tête. Je laissais mes cheveux tels quels : frisés et gris. Pour la première fois de ma vie, j'étais bien dans ma peau. Et — détail important — j'écrivais libre-

ment des articles qui me ressemblaient. J'avais des moments troublants. Je ne me reconnaissais pas : cette femme reflétée là-bas dans la vitrine, si mince dans son jean et ses bottes, c'était moi ? Oui. Cet article dans *Le Monde* signé de mon nom, c'était le mien ? Oui ; ça m'étonnait, mais j'aimais bien.

Plus tard, j'ai compris que rien n'était plus banal que ce genre de crise bénéfique. Les « turning points », les grands tournants, provoquent des tempêtes qui vous secouent l'ego dans tous les sens jusqu'à ce qu'il secrète un égoïsme sain, exprimé par un très clair « moi d'abord ». Un moi avec qui on a fait la paix, et qu'on aime bien. C'est alors que l'on peut rendre les autres heureux parce que l'on est heureux soi-même. Une thérapie réussie, un féminisme assimilé, une rencontre avec un homme — ou avec une ville — , toutes ces expériences, si elles sont intenses, peuvent produire le même effet libérateur.

Plus tard encore, j'ai découvert qu'il existait toute une littérature destinée à provoquer ces changements par la réflexion. C'est la littérature des « Self help », livres qui aident à s'aider soi-même. Parmi les plus connus : « Comment devenir son meilleur ami », « Soyez la personne que vous devez être », « Je suis OK, vous êtes OK », « Vos zones erronées » et le fameux « Self Creation ». Je dois avouer que tous ces livres, lus sur place, m'amusaient. Leurs ton-

nes de conseils flattaient mon côté gourou. Parce que je suis moi-même une incorrigible conseillère. Je donne des conseils à mes amies, aux auteurs de manuscrits dans ma maison d'éditions, à des gens que je connais à peine, rencontrés dans le train. Mon verbe préféré est sûrement « il faut », conjugué à tous les temps : il faudrait, il fallait. Et, plus insupportable que tout : il aurait fallu. Mes amis me le pardonnent. Les autres, je ne sais pas.

De retour ici, j'ai pu constater que ces mêmes livres — traduits en français, ne me donnaient pas le même plaisir : à part quelques exceptions, ils deviennent vite systématiques, ou ennuyeux. Quelque chose ne passe pas. C'est comme Agatha Christie ; quand on ne la lit pas dans le texte, elle perd tout son sel. Le « self help » — le mot et la chose qu'il désigne — serait-il trop américain pour supporter une traduction littérale ?

Je pense que oui. Et c'est de là qu'est née l'idée de mon livre. Je me suis dit qu'il était sans doute possible de garder les notions américaines (cette idée — entre autres — qu'on possède en soi les moyens de se re-créer) mais que je ne devais les présenter que filtrées, repensées, contestées parfois, en tout cas revécues à la française. La Française, en l'occurrence, étant moi (moi d'abord, on n'en sort pas).

Je dois préciser que mon métier de journaliste m'a beaucoup aidée. Une expérience-flash

à *Cosmopolitan* m'a obligée à explorer cet espace très particulier qu'est la différence entre les mentalités française et américaine. Chargée d'adapter des articles du Cosmo américain pour le Cosmo français, à chaque ligne je me posais la question : faut-il traduire mot à mot, ou réinventer des équivalents français ? Il fallait toujours réinventer, bien sûr. Par la suite, j'ai écrit mes propres articles pour *Elle*. C'était « Le Feuilleton de la Superforme », où l'on trouvait déjà, dans le désordre, non structurée, la matière même de *Belle et bien*.

Ce livre est donc inspiré par mes lectures et mes aventures de Française en Amérique, et soutenu par quelques idées fixes, qui toutes démontrent la même chose : que la forme physique et morale, la beauté, l'éclat, et même le style sont des cadeaux à la portée de toutes. A condition de le vouloir. Plus exactement : de vouloir le vouloir, et de ne pas dire en haussant les épaules : tout ça, c'est de l'utopie. Bien sûr que ça devient du rêve, si l'on n'y croit pas ou si l'on croit que ces cadeaux-là dépendent de quelqu'un d'autre ou d'autre chose que de soi-même ! Cette volonté de vouloir n'a rien de rébarbatif. Elle est pétrie d'un élan et d'un désir que vous possédez déjà (sinon vous n'auriez pas acheté ce livre).

Belle et Bien n'est pas à lire dans l'ordre. C'est à vous de construire votre livre à l'intérieur du livre, selon vos priorités. Mais avant

de le commencer il est bon de savoir que, quel que soit le moment de l'année où vous lisez ces lignes, vous êtes en train de préparer votre rentrée personnelle.

Elle peut coïncider avec les autres rentrées, celles qui sont solidement datées : septembre, le Jour de l'An ou le jour de votre anniversaire. Trois moments de l'année où l'on a l'impression que l'année recommence, et qui sont propices aux bonnes résolutions.

Les rentrées personnelles sont plus secrètes. Elles marquent en général la fin d'un temps mort. Elles sont des espèces de sursauts qui suivent les périodes où l'on a mal vécu, ou vécu à moitié, à la suite d'un deuil, d'une maladie, d'une rupture ou, le plus souvent, sans raison. On peut passer des mois dans un état de semi-dépression, à se laisser aller, à se laisser grossir, à s'aigrir, dans les retards et le désordre. J'appelle ça vivre en veau. Et puis, un beau matin, est-ce parce qu'on a touché le fond, ou que la grâce vous a touché, on en a assez de faire le veau. On pense : « Ça suffit comme ça. »

Ces rentrées-là sont les vraies rentrées. Après quelques mois d'« absence », on revient dans la vie avec une grande soif d'ordre, de rigueur et de neuf. On veut réagir, agir, FAIRE.

FAIRE est le verbe de toutes les rentrées. Mais faire quoi ? Vous le savez bien. Chacun,

sous ce verbe, en met un autre plus précis. Cela peut être maigrir, arrêter de fumer, arrêter de boire, arrêter d'être bloquée... pour conduire, écrire, parler... que sais-je ? Cela veut donc dire : CHANGER (mais pas changer pour devenir quelqu'un d'autre, changer pour devenir enfin soi-même).

On peut avoir envie de changer pour quelqu'un. Pour un homme par exemple. Et c'est alors plus facile : l'envie de plaire donne de la force. Mais, en fait, quand on décide de changer, il faut le faire pour soi-même. Si quelqu'un d'autre en profite, tant mieux (et les autres en profitent toujours. Rien de plus attirant que quelqu'un qui bouge, qui avance, qu'une « femme en marche » comme dirait Sonia Rykiel).

Il ne faut pas se leurrer. Ce n'est pas si facile de perdre une habitude et d'inaugurer de nouveaux comportements. Mais croyez-vous qu'il soit facile pour un écrivain de commencer un livre, pour un champion accidenté de se remettre à l'entraînement, pour n'importe quel créateur de se mettre à l'œuvre ? En décidant de changer — de vous recréer — ,vous vous lancez dans un travail semblable, sur vous-même. La seule chose qui puisse vous aider, c'est d'imaginer le résultat et d'appeler à votre secours toutes les ressources de votre énergie.

I

LES TEMPS FORTS