

# QU'EST-CE QU'AVOIR DE L'ALLURE ?

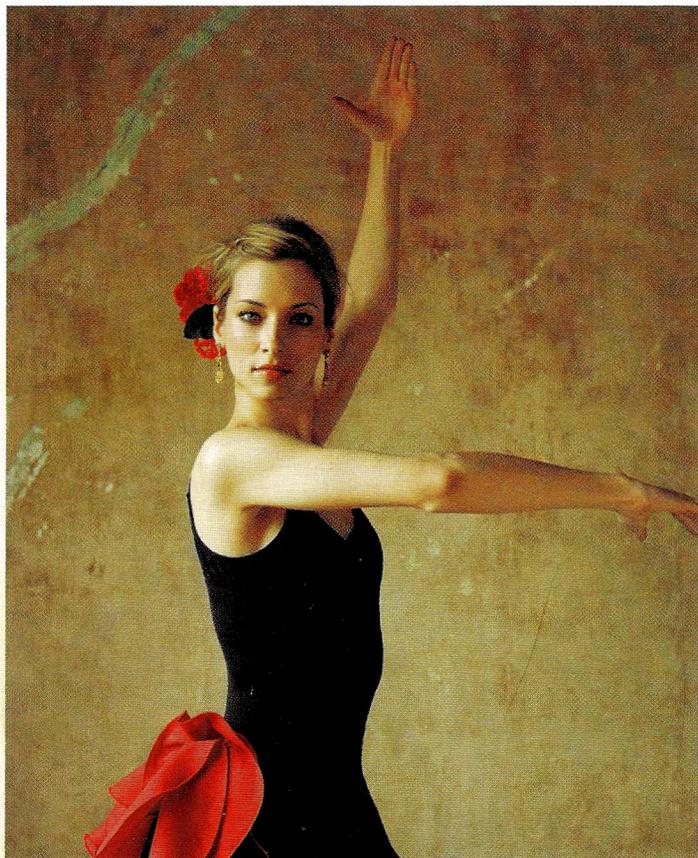
*Certaines personnes possèdent naturellement ce je-ne-sais-quoi qui suscite l'admiration. Mais une belle allure n'est pas seulement un don du ciel. Et si nous explorions nos propres ressources pour révéler notre prestance ?* PAR AGNÈS ROGELET

q

u'est-ce que l'allure ? « Un mot qui dit tout et n'explique rien », écrit François Baudot, auteur du très beau livre *L'Allure des femmes*<sup>1</sup>. « Pour moi, c'est se tenir droite et avoir des manières raffinées. Et pour vous ? » interroge Maria sur le forum d'un site féminin. « Je crois que c'est comme la petite épice dont on saupoudre un plat, elle n'est pas l'ingrédient de base, mais c'est elle qui fait la différence », lui répond Rachel. C'est tout le paradoxe de l'allure, on la reconnaît facilement, mais on ne peut pas la définir : un port de tête, une façon de marcher, de bouger, plus que réellement une façon de se

vêtir. Telle peut être habillée de pied en cape par un grand couturier, et n'en avoir aucune. Telle autre peut avoir enfilé les premiers chiffons qui lui tombent sous la main et en avoir une folle. S'il nous est difficile de la cerner précisément, c'est parce qu'elle colore une personne avec autant de mystère qu'un parfum s'accorde à la peau. Pas étonnant que Chanel l'ait mise en flacon<sup>2</sup> avec cette signature : « Indéfinissable et totalement irrésistible ». « C'est une qualité de présence en mouvement qui met l'accent sur l'individu tout entier : son corps, son visage, sa voix, sa manière d'être. Une empreinte dans l'espace de la personne », confirme l'anthropologue >>>

être bien **qu'est-ce qu'avoir de l'allure ?**



*« Une belle allure suppose d'aller vers son devenir avec une certaine liberté, tel un enfant qui se construit en dehors de la sphère familiale »*

Virginie Megglé, psychanalyste

où nous allons. Car l'« allure », c'est « aller » : vite ou lentement, comme en équitation où elle désigne à la fois le pas, le trot, le galop ; ou dans une direction comme en voile où elle décrit la manière dont le bateau utilise le vent pour suivre un cap, filant sur les flots en se « déhanchant » plus ou moins.

À l'image du voilier, notre démarche ou notre attitude témoignent du souffle qui nous anime et nous propulse dans la vie. La bascule de nos pieds crée un rythme qui fait danser la silhouette et lui donne ou non de la grâce. « Une belle allure suppose d'aller vers son devenir avec une certaine liberté, tel un enfant qui se construit en dehors de la sphère familiale », précise Virginie Megglé. Il est encore temps, à l'âge adulte, de s'émanciper du regard parental pour accéder à cette autonomie psychique permettant de s'étoffer. « Une psychothérapie bien menée délivre l'âme et délie le corps », insiste la psychanalyste.

Ainsi, travailler son allure revient avant tout à acquérir une plus grande sérénité intérieure. Peut-on devenir ce que l'on paraît être ? Oui, avance David Le Breton, qui rappelle la fable de l'homme cachant son visage trop laid sous un masque et s'apercevant, le jour où celui-ci se brise, que nul ne remarque sa disgrâce. « Cependant, cela fonctionne seulement si l'on ne force pas son personnage », remarque-t-il. Il est tout à fait possible de rééduquer le maintien, à condition de refuser les disciplines coercitives. Le Pilates (bien enseigné !) ou les gymnastiques énergétiques (qi gong, tai-chi, yoga) valorisent à la fois l'écoute des sensations, le geste maîtrisé et le déploiement harmonieux du corps. Quant aux danses dites de salon, elles ne se résument pas à une maîtrise technique. « Le tango argentin est

>>> David Le Breton<sup>3</sup>. On en a ou on n'en a pas. Au premier coup d'œil, celui ou celle qui en est doté est reconnu à l'unanimité. C'est une grande chose, qui tient à de petits riens. C'est une alchimie, une magie.

Pour la psychanalyste et psychothérapeute Virginie Megglé<sup>4</sup>, l'allure est « cette noblesse qui résulte d'un accord intime entre notre nature "animale" et notre milieu ». La dimension « aristocratique » que nous attribuons à cette qualité se fonde sur l'image de gens bien ancrés dans leurs racines. « C'est la confiance en soi et même une certaine conscience d'être soi qui donnent belle allure », explique la thérapeute. Cela étant valable pour tous !

#### **Une démarche sans artifice**

La façon dont notre silhouette s'inscrit dans l'espace reflète notre intériorité sans que nous en ayons toujours conscience. Notre tempérament autoritaire ou nonchalant, mais aussi nos émotions, nos pensées, notre humeur. Elle dit à la fois qui nous sommes et

une danse "tripale", ancrée dans le ventre », rappelle Anne-Marie Paillard, professeure de l'association Le Corps du tango<sup>5</sup>. Certes, son esthétisme exacerbe la féminité autant que la virilité, mais elle repose avant tout sur l'écoute de soi et de son partenaire. Cette qualité de présence à soi et à l'autre passe par une acuité corporelle respectueuse de sa propre anatomie. « Une belle allure nécessite d'avoir de bons appuis, un dos bien aligné et de laisser la tête libre, dans les étoiles », reprend Anne-Marie Paillard qui, dans son atelier, intègre des phases de danse contemporaine pour se lâcher, mais aussi des exercices de la méthode Feldenkrais en position allongée. « Il s'agit d'effectuer des mouvements minimalistes sans effort, poursuit-elle. Le corps n'ayant pas à lutter contre l'apesanteur, il se remet en place, dégageant les épaules et la cage thoracique... La danse devient moins crispée, elle a plus de classe. »

### Des automatismes bien rodés

Pour Cristina Cuomo<sup>6</sup>, chercheuse en physiologie et en psychologie, nous utilisons rarement toute la capacité de notre corps tant celui-ci est pétri d'émotions et de mauvaises habitudes emmagasinées depuis l'enfance. S'appuyant sur les travaux du neurochirurgien américain Temple Fay dans les années 1950, elle a mis au point la gymnastique biologique basée sur les douze étapes qui « rôdent » l'organisme d'un bébé avant ses premiers pas : rouler, ramper, marcher à quatre pattes, comme un ours, etc. « Poussés, enfants, par les attentes de leurs parents, certains adultes n'ont pas eu assez de temps pour expérimenter à leur rythme chacun de ces schémas primitifs, observe-t-elle. Résultat, ils marchent avec de mauvais appuis qui déforment la silhouette, ou ont une coordination mal ajustée. Leur allure ne reflète pas complètement qui ils sont. »

Pour y remédier, Cristina Cuomo propose de faire marche arrière et de répéter ces stades successifs en vue de remettre à jour le logiciel de la motricité. Le corps renoue ainsi avec des automatismes plus harmonieux. Les articulations s'assouplissent, la respiration devient fluide, les postures plus confortables. « Ce travail permet aussi d'acquérir

une meilleure proprioception, une façon de se représenter son corps dans l'espace qui permet de le "conduire" avec aisance », souligne Cristina Cuomo. Selon elle, bien placer le bassin (notre « moteur ») allège les tensions au niveau des épaules, permet de bien poser la tête (le « volant »), de regarder à l'horizon et d'aller vers l'avant.

La réorganisation du schéma corporel passe aussi par des micromouvements très subtils. Par exemple, lever les orteils en étant assis au bord d'une chaise provoque une bascule du plancher pelvien et rétablit l'équilibre jusqu'au crâne. Jouer sur la position des pieds peut même illuminer le visage par le biais des fascias, ce tissu conjonctif enveloppant les muscles et reliant les structures du corps, selon Ann Seidel, esthéticienne autrichienne qui créa l'« ismakogie » dans les années 1950. Cette gymnastique invisible apprend à traquer nos gestes dissonants. « Avoir de l'allure consiste à effectuer le mouvement nécessaire pour accomplir un geste précis », note Mariyet de Baar, qui enseigne cette discipline<sup>7</sup>. Et là aussi, prendre l'habitude de "se sentir bouger" permet de se mouvoir avec plus de fluidité et de plaisir. Pour accroître cette légèreté du corps et de l'âme, les exercices stimulent l'imaginaire. Ainsi, la consigne « reboutonnez votre pantalon trop serré » conduit-elle à rentrer spontanément le ventre. La colonne se redresse, la nuque s'étire, le muscle du front relié à celui de la cloison nasale également, ce qui soulève les pommettes. Reste à sourire « à l'intérieur des joues » comme la Joconde !

Communiquer de la bonne humeur au corps par l'esprit... Au fond, c'est sans doute cela la petite épice qui pimente une belle allure.

1. L'Allure des femmes de François Baudot (Assouline, 2001).

2. Allure, parfum pour femme, et Allure, parfum pour homme, de Chanel.

3. David Le Breton, auteur d'Éclats de voix, une anthropologie des voix (Métailié, 2011).

4. Virginie Megglé, auteure avec Aurore Aimelet d'Aimer son physique pour s'accepter enfin (Hachette Pratique, "Les Ateliers de Psychologies", 2010).

5. lecorpsdutango.blog4ever.com.

6. Cristina Cuomo, auteure de La Marche et ses bienfaits, mode d'emploi en douze mouvements (Dauphin, 2005). Son site : apprentissage-marche.com.

7. Mariyet de Baar, auteure de Restez jeune avec l'ismakogie (Dauphin, 2011). Son site : ismagique.com.