



PORTRAIT

MIREILLE GUILIANO

FRENCH AMBASSADOR



Malgré le *French bashing*⁽¹⁾, la *French touch* est toujours en vogue, si l'on en croit l'engouement que suscitent outre-Atlantique les livres de la Franco-Américaine Mireille Guiliano, qui promeut les mérites d'une « *vie à la française* ». Son dernier livre, *Ces Françaises qui ne vieillissent pas*, paru en France le 16 octobre⁽²⁾, s'inscrit dans la veine de son premier best-seller, *Ces Françaises qui ne grossissent pas*. Sorti il y a dix ans aux États-Unis, traduit en 39 langues et vendu à 2 millions d'exemplaires, ce dernier continue de séduire les lectrices du monde entier. Quel est donc ce secret « *du chic, de l'allure et de la séduction* » que nous détiendrions sans même le savoir ? Pour l'auteure, c'est une attitude, une manière de vivre. « *Nous ne sommes pas parfaites*, affirme Mireille Guiliano, *mais nous portons en nous une culture héritée du siècle des Lumières, voire du temps des troubadours, nous donnant ces repères qui font défaut à la société américaine.* » Au pays du *lifting*, où le jeunisme fait loi, explique l'auteure, on admire la Française qui « *vieillit avec style et audace* », accepte ses rides et assume son âge. « *Elle est bien dans sa peau, prend soin d'elle-même, surveille son poids et son apparence, mais n'essaie pas de ressembler à une jeune de 20 ans.* » L'exergue de son livre,

AUX ÉTATS-UNIS, ELLE PROMEUT L'ART DE VIVRE DES FEMMES FRANÇAISES, QUI FONT L'ADMIRATION DES AMÉRICAINES. APRÈS NOS SECRETS POUR RESTER MINCE, ELLE LIVRE DANS SON DERNIER OUVRAGE LES RÈGLES POUR VIEILLIR EN BEAUTÉ ET AVEC STYLE.

Par Catherine Rouillé-Pasquali

emprunté à Coco Chanel, résume cet état d'esprit : « *Personne n'est jeune après 40 ans, mais on peut être irrésistible à tout âge.* » Un credo, soit dit en passant, qui est aussi celui de votre magazine préféré ! Ainsi donc, la beauté de Catherine Deneuve, le charme de Juliette Binoche inspirent nos sœurs américaines. Pourtant, sommes-nous tentées de dire, le bistouri a ici aussi des adeptes. Le modèle français ne serait-il pas un peu fantasmé ? Les choses ont évolué en France depuis 15 ans, reconnaît Mireille, mais beaucoup moins qu'aux États-Unis ou dans d'autres pays du monde. Le titre américain de son livre donne d'ailleurs clairement le ton : *French Women Don't Get Facelifts* : « *Les Françaises ne font pas de lifting* ». Autre paradoxe, celui de la minceur. Pour une Américaine menacée par la malbouffe et l'obésité, la Française

montre l'exemple d'une alimentation saine et reste svelte. Plutôt amusant au pays de la baguette, des croissants, du vin rouge et du camembert ! Certes, les Américaines nous envient, mais ne nous inspirent-elles pas ? Le fameux modèle américain, que nous reproduisons depuis la Seconde Guerre mondiale, n'est pas une chimère. Loin de le critiquer en bloc, l'auteure tempère : « *L'American way of life a des aspects positifs.* » À commencer peut-être, pour les femmes, par une capacité à évoluer dans le monde du travail qui diffère en bien des points du système hexagonal. Plus solidaires, plus battantes, elles sont mieux équipées pour avancer de concert avec leurs homologues masculins. Alors, que devrions-nous retenir des conseils de la prêtresse de la *French touch* ? Quelques principes simples, dictés par le bon sens mais trop souvent oubliés, dont le fameux « *less is more* », littéralement : « le moins est un plus », en d'autres termes, préférez la simplicité, la sobriété, la qualité à la quantité. Dans notre garde-robe, un pantalon bien coupé, une veste de belle étiquette sont préférables à des piles de vêtements moins chers, mais vite déformés. Au registre hygiène de vie, une alimentation saine, de l'exercice tous les jours et accessible



à tous (marcher dans la rue) sont les règles élémentaires pour garder la ligne. Une évidence pour nous Françaises, une discipline à découvrir pour les Américaines, tout comme le fait de prendre du temps. Les vacances, en France, ne sont pas un vain mot. Savoir déconnecter fait du bien à l'esprit et au corps. Enfin, avoir du chic, c'est aussi posséder une allure très personnelle qui vient « *du talent d'exister, de la simple joie de vivre* ». L'amour et l'humour, le rire et la bienveillance, l'empathie et le respect sont nos meilleurs amis en vieillissant. S'ensuivent une multitude de conseils pratiques qu'il serait trop long de développer ici ⁽³⁾.

Très connue aux États-Unis, Mireille Guiliano continue de prêcher la bonne parole : « *Promouvoir mon pays est un privilège* », confie-t-elle. Ce qui nous frappe, à l'écouter, c'est la simplicité et l'humanisme qui se dégagent de cette femme rayonnante, dont la vocation est aussi d'aider les femmes dans une approche « œcuménique » : elle accompagne ses consœurs, françaises, italiennes, américaines, anglaises, coréennes... et les encourage à semer, au rythme de leurs pas, les graines d'un monde à construire. Elle leur fait pour cela partager son enthousiasme et son expérience : celle d'une femme partie à la conquête du Nouveau Monde par amour pour un Américain qui

deviendra son mari, mais qui se souvient de ses origines modestes dans l'est de la France et évoque avec amour ses parents, qui lui ont montré la voie et l'ont encouragée à oser. Et à rêver. Car « *l'essentiel, dit-elle, quel que soit notre âge, est d'avoir des rêves. Il est tout aussi important, pour vieillir avec audace, de regarder avec les yeux de l'âme, de cultiver et de préserver son imagination et sa fantaisie.* » On adhère. ✦

1. Critique contre la France observée ces derniers temps, en particulier de la part de David Cameron, le Premier ministre anglais.

2. Les Éditions de l'Homme, 19,90 €.

3. Pour en savoir plus : mireilleguiliano.com ou frenchwomendontgetfat.com