

Elles ont cherché des satisfactions d'amour-propre, de vanité. Vous, vous aurez en vue de rester la fée charmante du foyer, le régal des yeux de celui à qui vous vous êtes entièrement donnée.

#### L'ART DE PARAÎTRE TOUJOURS JEUNE.

Pour ne pas vieillir, disait une charmante vieille femme à son mari, quand elle le voyait dans ses jours de morosité, pour rester toujours jeune, il faut être aimable.

Un visage sombre, un air bourru, un regard malveillant, mais c'est un paysage d'hiver.

Un visage serein, un air gracieux, un regard doux et bon, c'est comme un jour de printemps, et le sourire des lèvres joue le rôle du rayon de soleil.

Les gens bougons, remarquez-le, paraissent toujours dix ans de plus que leur âge. Le visage se plisse sous l'action du froncement de sourcils ; la bouche s'avance désagréablement en faisant la moue. On s'enlaidit et on se vieillit à plaisir.

Regardez, à côté, cette femme souriante : tous ses traits sont reposés, sa bouche forme un arc adorable, la bienveillance adoucit son regard et la bonté illumine son front lisse.

Elle est peut-être l'aînée de la femme maussade que vous voyez auprès d'elle, elle paraîtra toujours sa sœur cadette.

#### LA GRACE DES MOUVEMENTS.

Pour être gracieux, il faut que l'harmonie gouverne nos mouvements.

Les astres gravitent harmonieusement ; s'ils voulaient échapper aux lois du nombre et de l'accord, il se produirait une affreuse confusion dans l'univers. La dissonance, quand elle n'est ni préparée, ni sauvée, détruit l'harmonie en musique et blesse l'oreille. On pourrait multiplier les exemples pour prouver que l'harmonie régit ou devrait régir toutes choses, depuis la marche des étoiles jusqu'aux gestes du ciron humain.

Il y a des femmes qui ont, à un degré supérieur, l'intuition harmonique. J'en sais qui choisissent leurs sièges, leurs poses selon la toilette qu'elles portent, et elles font cela inconsciemment. Vêtues d'un costume simple, elles s'appuieront contre un meuble d'un style sévère ou s'assièront sur une chaise de chêne, qui sera en parfaite harmonie avec l'aspect qu'elles présentent dans leur cos-

tume tailleur un peu rigide. Elles se tiennent droites sur ce siège qui n'appelle pas l'abandon. Couvertes de soie et de dentelles, c'est vers les canopés de satin, vers les ottomanes de peluche, vers les fauteuils de velours qu'elles se dirigeront et qu'elles se poseront avec un laisser-aller plein de charme, mais qui ne compromet pas la correction de la structure. Seulement, leur épaule nue caressera l'étoffe moëlleuse où elle s'appuie, et leur corps paraîtra s'enfoncer dans le siège capitonné. Elles offrent ainsi à l'œil, sans s'en douter, en toutes circonstances, d'adorables tableaux vivants, des tableaux harmonieux.

Il n'en pourra être de même de la femme raide, sèche, anguleuse, qui n'a pas su s'adoucir, dont les gestes sont brusques et saccadés ; dont tous les mouvements sont pleins de gaucherie parce qu'elle ne sait pas donner à son corps l'équilibre, qui est tout le secret de la grâce.

Celles qui savent marcher et *se tenir* possèdent cet équilibre. La nature leur avait peut-être accordé ce don, ou, du moins, elles ne l'avaient pas perdu par de mauvaises habitudes, en cessant de veiller sur elles-mêmes. Ou, encore, elles l'ont reconquis par l'étude. C'est le cas des grandes actrices. Voyez les marcher en scène : en même temps que leurs pieds se meuvent, leur poids est jeté sur les hanches, et le corps est ainsi maintenu en équilibre. Quelque mouvement qu'elles fassent, il est réussi parce qu'elles connaissent les lois de l'harmonie. Quand l'actrice salue, elle incline son corps et le redresse du même mouvement égal et doux.

Vous ne verrez jamais son bras se tendre tout droit, affectant la ligne horizontale dans le premier mouvement. Si le bras doit être étendu, ce n'est qu'au second état du geste qu'il atteint cette position. Il se lève, puis s'étend. S'il s'étendait immédiatement, la femme ressemblerait à une poupée articulée. Nous allons indiquer ce qu'il y a à faire pour posséder cette science de la grâce, grâce qui n'est pas apprêtée comme on pourrait le craindre, car elle repose sur un principe naturel.

#### COMMENT IL FAUT MARCHER.

Si vous vous courbez en marchant, quand vous êtes seul dans votre jardin ou votre appartement, promenez-vous, allez, venez, les mains derrière le dos.