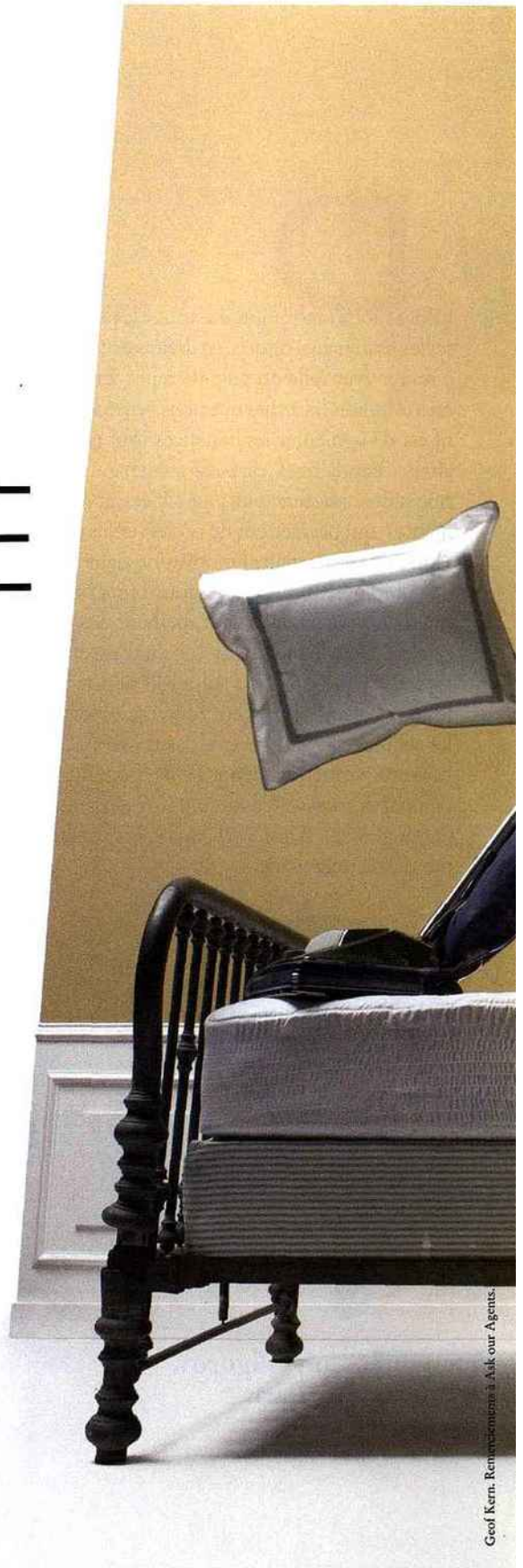


MODE DEVIE

PLUS BELLE LA VIE AU LIT!

Alitée les trois quarts
du temps, vous vous sentez
complètement *out* ? Souriez,
vous êtes *in*, au contraire !
Ultra-*in*, même. Aux
États-Unis, le *bed in* est
l'art de vivre en vogue.
Chic! SOPHIE CARQUAIN



Geof Kern. Remerciements à Ask our Agents.



En ce moment, vous ne supportez pas de vous lever. Le moindre contact avec le sol vous donne l'impression de tanguer sur le pont d'un navire en pleine tempête. Vous n'êtes pas Kate Winslet sur le *Titanic*, vous êtes *LE Titanic*! Pour éviter de chavirer, vous voilà donc contrainte de garder le lit. Halte à la culpabilité, au sentiment d'inutilité, à l'ennui! Confortablement calée contre de doux oreillers, laissez-vous glisser vers un nouveau monde. Bien plus riche, vaste et surprenant que vous ne le pensez. Votre lit, nouveau petit coin de paradis? Affirmatif. Preuves à l'appui...

C'EST « GÉNÉRATION Y »

Comme ces 18-30 ans sortis directement du ventre maternel avec un smartphone dans une main et un iPad dans l'autre, vous checkez vos mails ou faites vos courses en ligne depuis votre tablette. À midi, à minuit, mais toujours en position horizontale... Vive le wifi! Cela vous a un petit côté « surdoué désinvolte » très dans l'air du temps. Vous savez, comme ces ados qui prétendent décrocher leur 18/20 sans avoir bossé.

C'EST « SLOW ATTITUDE »...

Gastronomie, loisirs... on ne cesse de nous inviter à freiner des quatre fers, à savourer l'instant présent. Donc, on ra-len-tit, et on en est fière! Tout comme Eva, l'héroïne du roman *La Femme qui décida de passer une année au lit*, signé Sue Townsend (éditions [Charleston]), qui, elle, a mis un point d'honneur à ne pas décoller de son matelas pendant un an. Un acte politique pour dire stop à la performance, à la course folle. Ridicule? Non, poétique-chic! À l'instar d'Oscar Wilde qui vantait déjà, en son temps, les vertus du voyage immobile.

C'EST « PIPOLE »

Souvenons-nous de la grande Colette qui, depuis son « lit bateau », écrivait, recevait et prenait le thé. Aujourd'hui, c'est au tour de Mélanie Laurent de défendre l'horizontalité. N'a-t-elle pas écrit les chansons de son premier album sous la couette, dictaphone et cahier à portée de main? Nicolas Bedos,

lui, n'hésite pas à clamer qu'il quitte peu son lit, où il peaufine ses chroniques acides et échevelées. Quant à Xavier de Moulins, le craquant présentateur du JT de M6, s'il donne les infos debout, il n'écrit ses romans que couché...

C'EST CRÉATIF

D'après le *Wall Street Journal*, les jeunes managers pensent être beaucoup plus efficaces lorsqu'ils bossent en position allongée... Ni fumistes, ni fumeux, ils vérifient (à l'insu de leur plein gré) la théorie freudienne qui veut que le surmoi se dissolve dans l'horizontalité. On y serait en effet à l'écoute de son subconscient bien mieux qu'en position assise. Les chakras s'ouvrent, les neurones sont plus alertes et l'inhibition cesse. Conséquence: on percute plus vite, on voit plus loin. CQFD.

C'EST ROYAL

Inspirez-vous de la monarchie des Bourbon ou du leadership de Winston Churchill. Comme eux, gouvernez *in bed*. Faites-vous obéir au doigt et à l'œil (ça n'arrive pas si souvent) sans mettre un pied par terre. Exigez par exemple de votre chéri qu'après avoir étendu le linge il vous apporte votre thé sur un plateau (avec rondelle de citron). Et, telle Eva, l'héroïne du roman de Sue Townsend, quand on osera vous demander où se trouve « *mon pull, mon pantalon, les clés de la voiture...* », vous répondrez d'un air contrit: « *Aucune idée, darling...* »

C'EST RÉGRESSIF

Ah, vous affaler devant *Les Feux de l'amour* ou vous repasser l'intégrale



des *Desperate housewives* pour analyser l'Œdipe chez Bree et l'infantilisme de Susan tout en croquant des M & M's... Vous en rêviez? N'hésitez plus: sombrez sans scrupule dans la *sitcom addiction*. Repassez-vous en *replay* *Amour, gloire et beauté* suivi des derniers épisodes de la nouvelle version de *Dallas*, une boîte de chocolat à portée de main. C'est tout bon pour ce que vous avez! Franchement, elle n'est pas plus belle, la vie au lit?



nuit), et hop, vous voilà reine du jour, saluant votre cour d'un air las mais distingué, une coupe de Veuve Clicquot sur la table de nuit. Il vous suffira de bâiller ostensiblement pour que tout ce petit monde s'éparpille et disparaisse. Non sans avoir fait la vaisselle et rangé les couverts.

C'EST MÉDITATIF

C'est aussi le moment de vous exercer à toutes les disciplines néobouddhistes en vogue. Depuis le temps que l'on vous parle de *mindfulness*, hein ? Plus question de répondre « *faudra que j'essaie un de ces jours* ». Ne remettez plus à demain ce qui peut vous faire du bien le jour même ! Entre massage ayurvédique et cours de yoga-Pilates *embedded*, faites aussi venir un disciple de Matthieu Ricard à votre chevet. Rien que pour vous...

C'EST JOUISSIF

Du temps, vous en avez. Et aussi un compte *Facebook* et/ou *Twitter* ? C'est parfait, vous allez vous régaler. Rendez la pareille aux boulets qui d'habitude vous saturent de messages bouffis d'autosatisfaction. À vous aujourd'hui de couvrir les murs de vos proches de *posts* nombrilistes. Florilège type : « *Là, je bosse au lit, pas toi ? Non mais allô, quoi !* », « *Ce matin, j'ai programmé mon réveil, juste pour l'éteindre et me rendormir encore trois bonnes heures. Miam...* », « *Grand soleil ! Et si je passais du lit au transat sur le balcon ?* ». La vengeance est au bout de vos doigts ! SOPHIE CARQUAIN

C'EST LIBÉRATEUR

Aujourd'hui, vous avez *THE* excuse pour échapper à toutes les obligations qui d'ordinaire vous cassent les pieds. Utilisez-la. Abusez-en, même ! Les assommantes réunions parents-profs ? Les pitoyables arbres de Noël de la mairie ? Les insupportables AG de copropriété ou encore le désastre annoncé que sera le mariage de votre amie Hélène avec son sombre crétin de Régis ? Ce sera sans vous,

merci ! Vous passez votre tour sans regret, ni remord. Quel bonheur...

C'EST FESTIF

Et pourquoi ne pas faire venir le monde à vous ? Initiez le *bed in* de copines, une sorte de *pyjama party* version couchée. Suprême avantage là encore : rien à préparer. Tout le monde arrive, grand sourire, portant tels les rois mages les mets les plus fins. Un petit coup de make-up, une jolie chemise (de