

*Le Guide Ultime  
des Arts de la Table  
à la Française*

# ETIQUETTE À TABLE



37 règles essentielles  
pour faire les honneurs  
de votre lignée

PAR HANNA GAS

---

*Hanna Gas*



# Apprendre les bonnes manières



- Passionnée par l'Étiquette, la **Politesse**, la **Bienséance** et le Protocole.
  - Expert en **Arts de la Table** et **Étiquette française**.
  - Depuis 2015, Hanna enseigne le savoir-vivre au sein d'**Apprendre les Bonnes Manières**. Des dizaines de milliers de personnes ont déjà profité de ces partages.
  - Sur le site, vous trouverez gratuitement des centaines d'articles et de vidéos.
  - Le but est de transmettre l'**Art de Vivre à la Française** aux personnes de bonne volonté.
-

# Introduction

Comment se tenir à table ? C'est une question que se posent nombre de personnes avant un événement important : dîner en famille, gala de charité, première soirée de la saint Valentin en amoureux au restaurant, déjeuner dominical avec la belle-famille... Oui, grande question : comment se tenir à table ?



*Diner à Downton  
Seriez-vous prêt?*

Ce guide présente les 37 règles de base à avoir quand vous partagez un repas avec une ou plusieurs personnes : collègues, amis, familles...

---

La majorité de ces règles vont vous sembler évidentes. Toutefois, lorsque je suis assise au restaurant et que j'observe autour de moi comment se tiennent les gens, je m'aperçois que nombre de règles (que je considère comme des règles de civilité de base) ne sont pas suivies. Ce ne semble pas être un oubli, mais une ignorance des règles.

Se tenir correctement à table revêt une importance capitale dans notre société. Non seulement cela contribue à créer une atmosphère agréable lors des repas, mais cela reflète également notre respect envers les autres convives et les normes sociales.



*A table,  
Docteur Jones*

**Cette pratique remonte à des siècles et a toujours été un signe de civilisation et de respect.**

---

Une anecdote historique célèbre qui illustre cette importance remonte à la France du 17<sup>e</sup> siècle. Louis XIV, le Roi Soleil, était connu pour son raffinement et sa courtoisie. Il avait établi une étiquette stricte à la cour, y compris à table. Il a popularisé l'usage des couverts, mettant fin à l'ancienne coutume médiévale de manger avec les doigts. Cette réforme a non seulement amélioré l'hygiène, mais a aussi renforcé l'idée que se tenir correctement à table était un signe de distinction et de respect envers les autres.



## *Respect à Table*

Aujourd'hui, bien se tenir à table est essentiel dans les situations professionnelles, sociales et familiales. Cela permet de créer un environnement harmonieux, cela facilite la communication, et cela montre également notre considération envers les autres convives. De plus, cela contribue à préserver les bonnes manières et les traditions qui sont le fondement de notre culture.

En somme, l'importance de bien se tenir à table va bien au-delà de l'apparence. C'est un acte de respect envers les autres et un moyen de préserver notre héritage culturel. Suivre ces règles simples peut rendre nos repas plus agréables et renforce nos liens avec les autres.

---

# 37 règles sur les arts de la table

1. **Les femmes pas d'abord**
2. **La chaise musicale**
3. **Frileuse ?**
4. **Attention écharpe**
5. **gants**
6. **Sacs**
7. **Point Hygiène**
8. **Lentement indolent**
9. **Coudes à coudes**
10. **Sans tâches**
11. **C'est moi qui commande!**
12. **3 2 1 partez !**
13. **Allo, j'écoute pas !**
14. **Il est tard, non?**
15. **Fatigue ou ennui?**
16. **ça presse !**
17. **Patch ça match**
18. **Alcool gluten free**
19. **Addition et divisions**
20. **Ecouchez moi, je parl'che !**
21. **Pas à la louche**
22. **Rien à cirer**
23. **60 décibels max**
24. **Ping Pong**
25. **Taxiwaiter**
26. **Sort, y a plus le temps!**
27. **Délicieux**
28. **Un tic-tac, Emile?**
29. **C'est l'histoire d'un tip**
30. **User les serviettes**
31. **ça va couper**
32. **Le pirate**
33. **C'est mon verre**
34. **Oeil pour oeil**
35. **Place, je m'habille !**
36. **Messieurs, prenez des vestes**
37. **Ladies, first**





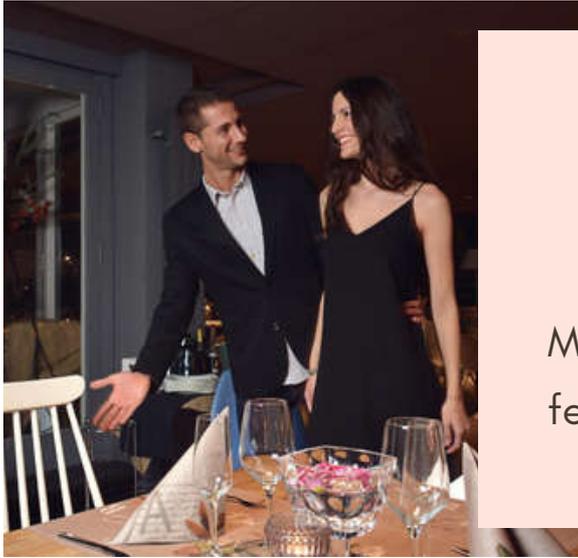
## *Les femmes pas d'abord*

C'est l'homme qui rentre le premier dans le restaurant.

La tradition sociale selon laquelle l'homme entre en premier dans un restaurant est principalement basée sur des conventions culturelles et des normes de comportement qui ont évolué au fil du temps. Cependant, il est important de noter que ces conventions peuvent varier en fonction de la culture, de la région et même de la situation spécifique.

Il rentre en premier pour guider la femme jusqu'à la table (ou les deux suivent le maître d'hôtel s'il y en a un). Il est plus probable que ce soit l'homme qui ait réservé. (Pourquoi ? parce que l'étiquette stipule que c'est toujours au gentleman de réserver le restaurant). Cher Monsieur, en précédant Madame, évitez ainsi que votre compagne soit gênée de ne pas savoir où se diriger. Si vous êtes en groupe, la personne qui a réservé devra aller en premier.

---



## *La chaise musicale*

Messieurs, veuillez tirer la chaise de la femme la plus âgée.

Non, ce n'est pas démodé. Vous remarquerez que la majorité des femmes sont touchées par ce geste rare. Tirez la chaise des femmes seulement en l'absence de leur mari. Il ne faut pas empiéter sur son territoire. (Toutefois dans un dîner très formel les couples sont séparés, donc il est impossible à l'homme de tirer la chaise de sa femme.) Si vous êtes le petit nouveau, et que vous ignoriez qui est le mari de qui, ou si vous vous sentiez mal à l'aise avec cette galanterie, contentez-vous de poser la main sur le dossier de la chaise de votre voisine. Ce geste « mimée » suffit dans bien des cas. Dans certains cas, la chaise sera placée contre un mur et il sera difficile de la tirer. Dans ce cas-là, ne l'embarrassez pas en faisant le maladroit et abandonnez ce geste de courtoisie.

---



## *Frileuse ?*

Il vaut mieux laisser la veste au vestiaire.

Je sais que tout le monde aime avoir sa veste sur le dossier de sa chaise afin d'avoir son portefeuille et son portable à porté de main. Mais en hiver, cela devient impratique. Les vestes prennent beaucoup de place. Si vous êtes déjà tous serrés, les grosses polaires empireront la situation.

S'il n'y a pas de vestiaire, placez soigneusement votre veste sur le dossier de la chaise avant de vous asseoir.

De même, pour la remettre à la fin du dîner, il vous faut vous lever. Essayer de mettre votre veste quand vous êtes déjà assis vous forcera à brasser l'air de manière peu élégante. Vous risquez aussi par maladresse de frapper votre voisin.

---



## *Attention écharpe*

Placez votre écharpe sous la veste.

...pour éviter que votre écharpe tombe par terre 5 minutes après vous être assis. Oui, la valse du ramassage des écharpes tombées par terre est un spectacle que l'on voit beaucoup dans les restaurants. De plus, les serveurs peuvent se prendre les pieds dans ces écharpes. Pas facile !



## *Gants*

Rangez vos gants et votre bonnet dans la poche de votre manteau quand vous êtes encore debout.

Plutôt intuitif comme conseil. Chercher ses poches quand vous êtes assis peut être très compliqué s'il n'y a que peu d'espace autour de vous.

---



## *Sacs*

Mesdames et messieurs, laissez votre sac à main au pied de la chaise.

De manière à ne pas bloquer les autres et de ne pas empêcher vos voisins de sortir de table. Si vous le pouvez, déposez votre sac à main sur une chaise libre, si c'est impossible, suspendez le au dossier de votre chaise. Si cela aussi est impossible, déposez-le sous la table. Si vous avez une pochette plate (les femmes), mais alors très plate (ce qui est très très rare), vous pouvez la laisser sur la table à la gauche de l'assiette. Cependant, chères ladies, cela renvoie le message suivant « si le dîner ne me plait pas, je pars dans la seconde, je suis déjà prête à partir d'ailleurs ! ». Ambiance.

Sur une patère ou un porte-sac : Si le restaurant propose des équipements spéciaux pour suspendre les sacs à main, utilisez-les.

Si vous n'êtes pas sûr, n'hésitez pas à demander au personnel du restaurant s'ils ont des recommandations spécifiques pour le rangement des sacs à main.

---



## *Point hygiène*

Lavez-vous les mains avant de manger.

Se laver les mains avant de manger est une pratique essentielle pour plusieurs raisons importantes :

Élimination des germes : Nos mains sont constamment en contact avec diverses surfaces et objets, ce qui peut les exposer à des germes, des bactéries, des virus et des contaminants. En vous lavant les mains, vous éliminez ces germes et réduisez le risque de les transférer à votre nourriture.

Respect de l'hygiène personnelle : Se laver les mains avant de manger est également une question d'hygiène personnelle. Cela montre que vous vous souciez de votre propre santé et de celle des autres. C'est une norme sociale importante pour maintenir un environnement propre et sain.

Vous évitez ainsi de salir les verres et les couverts. Si vous avez pris les transports en commun pour venir, c'est même une nécessité. Comment se tenir à table ? Arriver propre est un bon début.

---



## *Lentement indolent*

Ne vous appuyez pas le dos contre le dossier de la chaise.

Gardez votre dos droit. Rien de plus désagréable que de voir son interlocuteur avachi et nonchalant. Rappelez-vous que la raison pour laquelle vous êtes ici c'est pour échanger avec les autres. Dans l'aristocratie, on répète le refrain suivant aux enfants pour leur enseigner comment se tenir à table : « un chat devant, une souris derrière ».

Vous pouvez vous appuyer sur le dossier quand tout le monde a terminé de manger.

Il est communément admis de se relaxer à la fin du repas pour montrer que vous avez apprécié le repas. Attendez le café pour cela. Le dessert fini et englouti, attendez encore que la maîtresse de maison ait fini le sien. Et seulement alors, vous pouvez vous appuyer le dos au dossier de la chaise.

---



## *Coudes à coudes*

Avant le repas, vous pouvez mettre vos coudes sur la table.

Mais dans ce cas, il est indispensable d'avoir les mains jointes. Attention, cette règle est assez nouvelle. C'est une tolérance, plus qu'une règle. Dès l'arrivée des boissons, rangez vos coudes.

Durant le repas, ne posez que vos avant-bras sur la table.

Et surtout pas les coudes ! Le couvert doit venir jusqu'à votre bouche et non l'inverse ! C'est très difficile, car nous avons tous la fâcheuse habitude de nous pencher vers notre assiette. En 200 ans, nous avons énormément perdu en dextérité.

Après le repas, vous pouvez (parfois) mettre vos coudes sur la table

Si tout le monde a terminé de manger le repas. Lors du café, c'est autorisé pour les femmes depuis déjà 20-30 ans d'ailleurs. De nos jours, les hommes ont également adopté cet usage.

---



## *Sans tâches*

Placez la serviette sur vos cuisses.

Ne cherchez pas à la ranger parfaitement. Pliez la serviette en deux, cela suffit. La froisser grossièrement est largement suffisant. Personne ne la verra vu qu'elle sera sur vos cuisses.

Mais surtout, n'accrochez pas votre serviette à votre col comme dans les films où les mafieux dégustent du homard.

Vous êtes autorisé à accrocher la serviette autour du cou de vos enfants. Mais abstenez-vous, même si votre chemise et votre cravate sont tout propre.

Enfin, ne pliez pas la serviette quand vous finissez de manger.

Laissez-la simplement froissée grossièrement en deux sur la table, à droite de l'assiette.

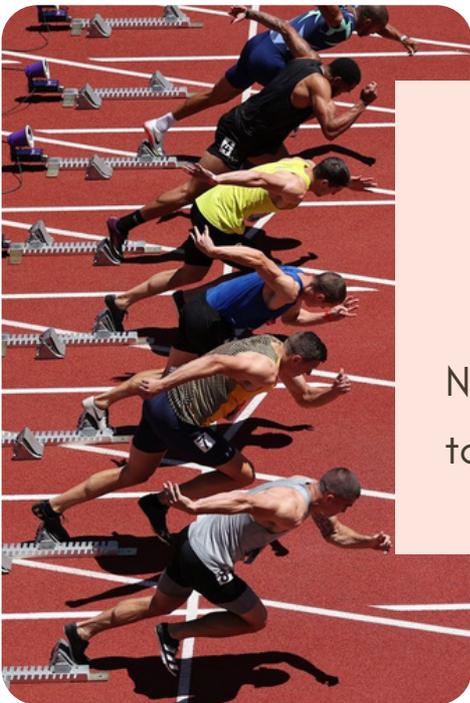
---



## *C'est moi qui commande!*

Chers gentlemen, laissez les femmes commander en premier.

De la plus âgée à la plus jeune. Ainsi, vous ne risquez pas de parler tous en même temps. Et dans le cadre d'un rendez-vous galant, c'est à l'homme de passer commande au serveur pour Madame, qui lui aura dit au préalable ce qu'elle souhaite manger.



## *3 2 1 partez !*

Ne commencez pas à manger tant que tout le monde n'a pas son plat.

Cela semble évident, et pourtant non, il faut croire que tout le monde ne connaît pas cette règle.

---



*Allo, j'écoute pas !*

Réglez votre téléphone mobile en mode silencieux.

Rien de plus dérangeant que d'entendre des sonneries de téléphones et de SMS. Je ne pense pas avoir assisté à un seul dîner au restaurant au cours de la dernière année sans avoir entendu un téléphone sonner durant le repas. Cette situation n'est donc pas anecdotique. Il faut le répéter : mettez votre téléphone portable en mode silencieux lorsque vous êtes à table. C'est un signe de respect envers les autres convives.

De plus, ne regardez jamais, ô grand jamais, votre téléphone mobile ! Si vous voulez faire sentir à votre interlocuteur qu'il n'a aucune importance à vos yeux, n'hésitez pas à regarder votre téléphone pendant qu'il vous parle. Il n'y a pas plus efficace. Dans le cadre d'un rendez-vous galant, c'est éliminatoire.

---



## *Il est tard, non?*

Ne regardez pas votre montre.

Si vous le faites, avertissez avant votre interlocuteur de la raison pour laquelle vous regardez la montre. Si vous ne le faites pas, il sentira que vous vous ennuyez avec lui. Attention : un écran de portable n'est pas une montre, même s'il indique l'horaire.

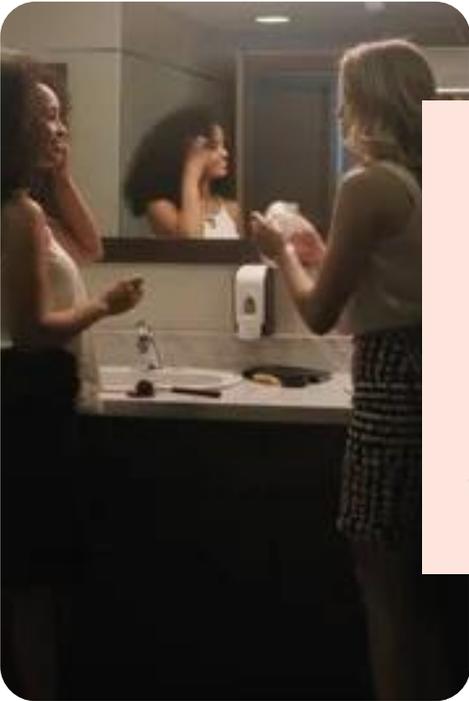


## *Fatigue ou ennui?*

Si vous bâillez, expliquez-en la raison.

La personne risque de penser que vous vous ennuyez avec elle. En cas de bâillement, invoquez toujours la fatigue. Toujours. Sinon, on peut vite penser que c'est de l'ennui.

---



## *ça presse !*

Si vous devez aller aux toilettes, allez-y juste après avoir commandé.

Évitez la situation où tous les affamés ont reçu leur plat et ils doivent attendre que vous fassiez vos commissions. De plus, dites simplement « excusez-moi » ou « veuillez m'excuser ». Il est inutile de préciser où vous aller. Tout le monde s'en doute.



## *Patch ça match*

Pour la pause cigarette, ne faites pas patienter les gens inutilement.

De plus, il n'est plus aussi toléré qu'autrefois de se lever pour fumer durant le repas. Évitez. Comment se tenir à table si on est fumeur ? Faites vous le moins remarquer possible.

---



## *Alcool gluten free*

Ne faites pas de commentaires si une personne ne prend pas d'alcool ou de vin.

Personne n'a à se justifier de ne pas boire d'alcool. De plus, vous risquez de toucher un point sensible et de déclencher une conversation houleuse et peu agréable. N'oubliez pas que le but principal du repas est de passer un moment agréable ensemble. Et sachez bien que le jeu « je pointe du doigt et j'accuse toutes les femmes qui ne boivent pas d'être enceintes » est extrêmement impoli.

De même, pour un régime spécifique. On ne connaît jamais les raisons précises pour lesquelles une personne a un régime particulier. Évitez une situation embarrassante. Et si vous suivez un régime spécifique, évitez d'en parler. On ne parle pas de maladie et on n'a pas à se faire remarquer comme étant un gêne-invité.

---



## *Addition et divisions*

Si vous consommez du vin ou que vous prenez un plat particulièrement cher, payez la différence.

Si, par exemple, votre facture approche les 150€ (alors que l'autre n'a dépensé que 30€), ne proposez surtout pas de faire moitié-moitié. Cette règle est l'une des moins respectées aujourd'hui. L'aveuglement de certains est sidérant.

Attention : les questions d'argent peuvent creuser des fossés en amitié.

De même, si vous êtes en groupe et qu'une personne ne boive pas de vin, il est possible que la personne en question n'ait pas commandé de vin pour des raisons financières... Évitez de l'embarrasser.

---



*Écoutez moi,  
je parl'che !*

Ne parlez pas la bouche pleine.

Voir la nourriture broyée dans la bouche d'autrui est écoeurant.

Si une personne vous pose une question et que vous avez la bouche pleine, faites un geste d'attendre avec votre index pointé vers le haut.



*Pas à la  
louche*

Prenez des petites bouchées.

En prenant des petites bouchées, vous pourrez vite intervenir dans la conversation sans que les autres attendent trop longtemps que vous avaliez votre bouchée. De plus, le repas doit durer longtemps, et non être expédié en 15 minutes.

---



## *Rien à cirer*

Ne vous curez aucun orifice.

Donc ni les oreilles, ni le nez, ni la bouche. Et n'utilisez jamais de cure-dent. Franchement, mettez-vous à la place de la personne en face de vous. Si vous avez quelque chose dans la bouche, allez aux toilettes pour résoudre le problème.

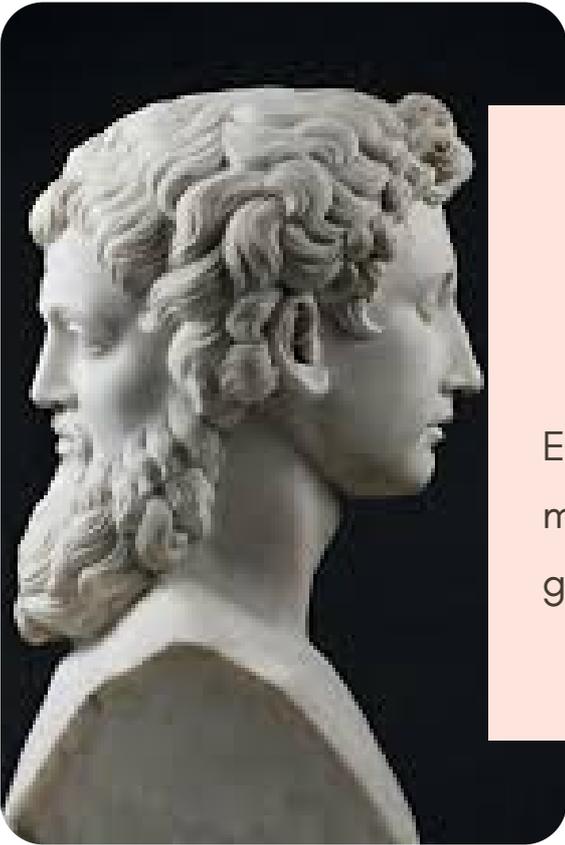


## *60 décibels max*

N'élevez pas la voix.

Pas besoin que tout le restaurant entende ce que vous voulez dire. Si vous êtes un grand groupe, évitez de parler à la personne qui est à l'autre bout de la table.

---



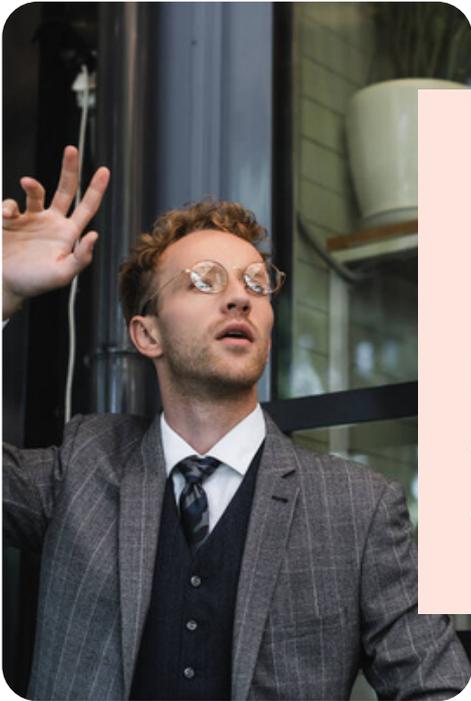
## *Ping Pong*

Essayez de répartir votre temps de manière égale entre votre voisin de gauche et de droite.

Rien de pire que de se sentir délaissé tout le long du repas. Choisissez votre siège judicieusement pour éviter d'être à côté d'une personne que vous n'appréciez pas. Mais si c'est le cas, prenez sur vous. Ne l'ignorez pas et ne la provoquez pas. Soyez bon prince.

De plus, ne coupez pas la parole. Attendez que l'autre termine son propos avant de réagir. Oui, cette règle-là fait également partie de celle que l'on ne respecte plus. Mais il me semble important de la mettre dans cette liste sur comment se tenir à table.

---



## *Taxiwaiter*

Pour appeler le serveur, cherchez le contact visuel et faites un geste discret de la main.

Ainsi, vous ne dérangerez pas les personnes autour de vous. Ne criez surtout pas « garçon » ou « serveur ». C'est très rabaissant pour le serveur de se faire appeler comme un chien. Un « Monsieur, je vous prie » ou un « excusez-moi » sont de bons moyens de débiter sa requête.



## *Sort, y a plus le temps*

Assurez-vous que tout le monde ait fini de manger pour proposer de s'en aller.

Rien de pire que de devoir se dépêcher à manger son dessert parce qu'un pressé veut lever les voiles.

---



## *Délicieux*

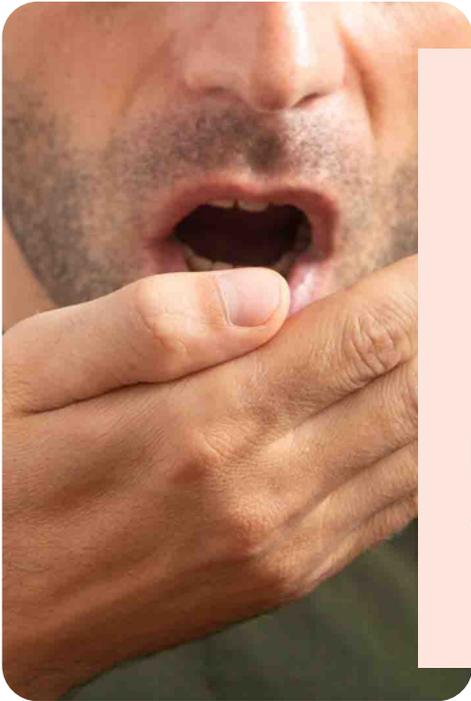
Si vous êtes invité, complimentez votre hôte pour sa cuisine même si vous n'avez pas apprécié.

Il y a toujours quelque chose d'appréciable dans le repas. Au pire, complimentez le choix du vin ou encore l'originalité du plat. Si on vous invite dans un restaurant, complimentez la cuisine du restaurant. Rien de plus vexant qu'emmener quelqu'un dans son restaurant préféré pour qu'il vous le démolisse tout au long de la soirée. Ce conseil est encore plus exigeant pour les femmes dans le contexte galant : Mesdames, pas un seul mot négatif. Tout vous plaît.

Si c'est vraiment une catastrophe, dites-le en une phrase et appelez le serveur. Expliquez-lui calmement et poliment pourquoi vous n'êtes pas satisfait de votre plat. Il est possible de formuler la plainte en question : « Est-ce normal que la viande ait un goût de charbon ? ».

Sachez toutefois qu'il n'est pas très adéquat de vous plaindre de la qualité de la nourriture dans un petit restaurant. Un restaurant étoilé, ok. Mais le petit resto du coin où l'assiette est à 17€... ne revenez plus. Cette « punition » suffit. Ne soyez pas trop exigeant. Dans ce cas-là, vous pouvez appeler le serveur. Mais n'oubliez pas que le serveur n'est pas le cuisinier. Alors, ne lui criez pas dessus. C'est gênant pour vos voisins de table et vos invités.

---



## *Un tic-tac, Emile ?*

Évitez de manger des plats susceptibles de vous donner une haleine épouvantable.

Connaissez vos faiblesses. Une mauvaise haleine peut rendre les interactions sociales désagréables. Les gens peuvent être gênés de parler à quelqu'un qui a une haleine désagréable, ce qui peut nuire aux relations personnelles et professionnelles.



## *C'est l'histoire d'un tip*

Mettez 5-10% du prix total en pourboire.

Il est important de noter que les pratiques de pourboire peuvent varier d'un pays à l'autre et même d'une région à l'autre. Dans certains endroits, le pourboire est inclus dans la facture, tandis que dans d'autres, il est laissé à la discrétion du client.

---



## *User les serviettes*

Passez la serviette sur votre bouche régulièrement.

Vous évitez ainsi d'avoir une saleté sur la bouche. Passez la serviette sur votre bouche avant de boire. Pour éviter de laisser des traces de lèvres sur le verre. C'est aussi cela le « comment se tenir à table ».



## *ça va couper*

Si votre couteau coupe mal, avertissez le serveur, et restez poli.

Rien de plus désagréable que de voir son interlocuteur s'acharner sur son morceau de viande en faisant bien grincer le couteau sur la céramique.

---



## *Le pirate*

Avertissez votre interlocuteur discrètement s'il a quelque chose entre ses dents.

Le meilleur moyen est de lui chuchoter à l'oreille ou de lui dire quand vous êtes seul. Si vous ne dites rien, la personne en question vous en voudra quand elle remarquera le morceau.



## *C'est mon verre !*

Mesdames, optez pour un rouge à lèvres qui ne déteint pas.

Des traces de rouge à lèvres peuvent être dérangeantes pour certaines personnes. De même, évitez de porter un parfum trop puissant. Certaines odeurs peuvent écœurer vos camarades de tables.

---



## *Oeil pour oeil*

En partant, cherchez le contact visuel avec le serveur pour lui dire au revoir.

Histoire de montrer qu'il représente quelque chose pour vous. Tout le monde aime se sentir remarqué. Comment se tenir à table, c'est aussi savoir partir avec élégance.



## *Place, je m'habille!*

Remettez votre veste dans un grand espace.

Par exemple, ne remettez pas votre veste juste derrière votre chaise. Vous allez déranger tout le monde. Si le restaurant est particulièrement étroit, attendez d'être sorti pour la mettre.

---



## *Messieurs, prenez des vestes*

Aidez les femmes à remettre leurs vestes si elles ne sont pas accompagnées par leurs conjoints.

Si plusieurs sont dans ce cas, privilégiez la plus âgée. Lorsque vous aidez quelqu'un à mettre son manteau, vous montrez que vous êtes attentif aux besoins de cette personne. Cela peut renforcer les relations et créer une impression positive.



## *Ladies, first*

Tenez la porte pour faire sortir les femmes en premier.

La règle de politesse basique. Une porte peut être lourde ou particulièrement froide. Évitez aux femmes ce désagrément.

---

# Conclusion

**Voilà, les 37 règles principales d'étiquette à table pour réussir votre soirée.**

Voilà pour le sujet : comment se tenir à table. J'espère que cela aura aidé au moins une personne. Et pour les autres : un petit rappel ne fait pas de mal.

Si vous souhaitez en savoir plus sur le savoir-vivre, je vous invite à découvrir les milliers d'articles et de vidéos sur le blog **Apprendre les Bonnes Manières**.

**[apprendre-les-bonnes-manières.com](https://apprendre-les-bonnes-manières.com)**

---

Si vous voulez avancer à pas de géants sur le chemin de l'élégance, alors les formations sont pour vous :

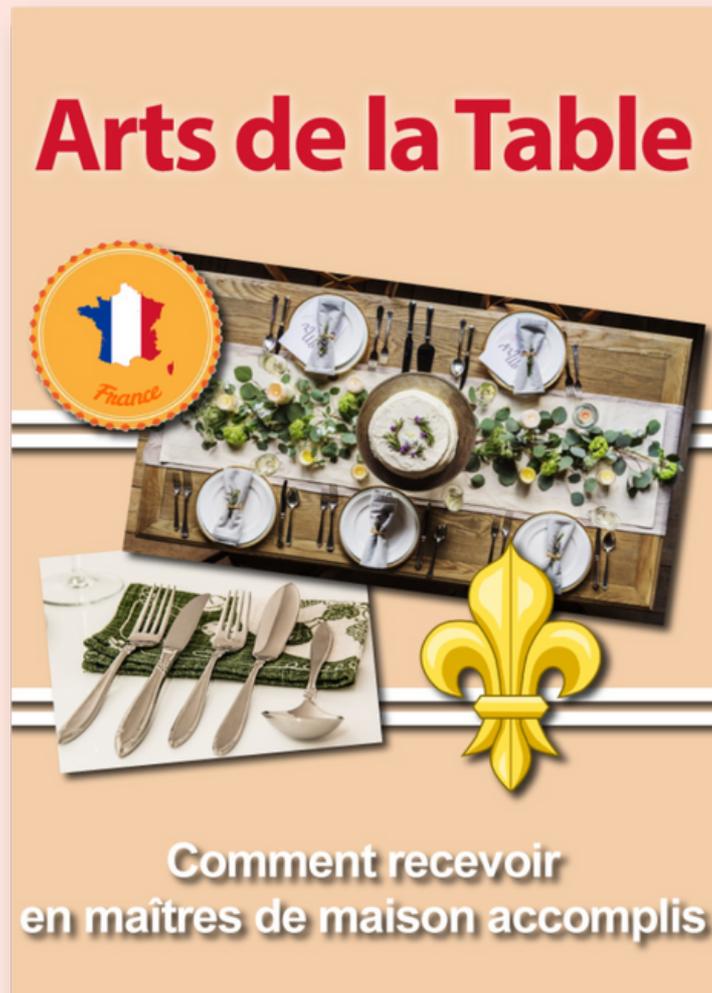
- **Arts de la Table** : Comment recevoir comme des maîtres de maison accomplis ?
- **Invité modèle** : règles d'étiquette française pour briller sans condescendance ni snobisme
- **Couverts d'Exception** : un Héritage culturel et gastronomique pour recevoir avec noblesse.

<https://hannagas.podia.com/>

---

## **Arts de la Table : Comment recevoir comme des maîtres de maison accomplis ?**

Quels sont les pièges à éviter ? Quels sont les impératifs d'étiquette à connaître ?



Accès direct ici :

<https://hannagas.podia.com/>

## Invité modèle : règles d'étiquette française pour briller sans condescendance ni snobisme



Accès direct ici :

<https://hannagas.podia.com/>

**Couverts d'Exception** : un Héritage culturel et gastronomique pour recevoir avec noblesse.



Accès direct ici :

<https://hannagas.podia.com/>

Alors, si vous aussi, vous croyez fermement que les bonnes manières contribuent à faire de ce monde un monde meilleur, lancez-vous !

**A bientôt sur le site Apprendre les bonnes manières !**



Hanna Gas  
France, 2023



*La bienséance  
fait la différence.*

[www.lignesdefrance.com](http://www.lignesdefrance.com)

[www.apprendre-les-bonnes-  
manieres.com](http://www.apprendre-les-bonnes-manieres.com)