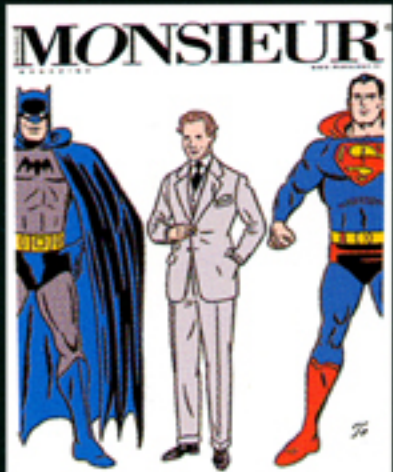


**VOTRE IMAGE**

**VAUT**

**MILLE MOTS**





**« Faire bonne impression » n'est pas une mince affaire. L'apparence conditionne les rapports aux autres et décide de votre destinée avant même que vous ayez ouvert la bouche. Paraître ce que vous êtes : mode d'emploi.**



# MILLE MOTS



**a** Avant de parler, vous êtes vu. Visage, corps, gestuelle et style vestimentaire sont inconsciemment passés au crible fin de votre interlocuteur. Ils parlent à votre place, vous révèlent aux yeux de tous et souvent vous cataloguent. L'apparence est en somme « l'habit » de la personnalité. D'après les études du chercheur américain Albert Mehrabian, la communication avec autrui passe à 55 % par le « langage corporel » et seulement 7 % par les mots (!). Partant de ce constat, vous n'aurez plus aucune excuse si vous assistez à un entretien professionnel ou personnel avec un costume tout élimé et une mine qui ferait honte à votre propre mère. Après tout, à part Kate Moss, qui aimerait partager sa vie avec quelqu'un qui

se néglige ? En amour comme dans le monde impitoyable de l'entreprise – dont le recrutement prend souvent des allures de casting – l'image joue un rôle capital.

## UN BON RELOOKING

Jean-François Amadieu, sociologue et directeur de l'Observatoire des discriminations, démontre d'ailleurs dans son ouvrage *Le poids des apparences, beauté, amour, gloire* (éd. Odile Jacob) les effets de l'image sur la réussite sociale : un physique agréable et un look soigné offrirait plus de chance dans la vie notamment pour de belles évolutions de carrière et des perspectives de salaire alléchantes... (c'est sûr). N'en déplaise aux anti-conformistes, la pensée d'Oscar Wilde

garde aujourd'hui tout son sens : « *Il n'y a que les esprits légers pour ne pas juger sur les apparences. Le vrai mystère du monde est visible et non invisible* ». C'est sûr, mieux vaut être beau et bien vêtu plutôt que laid et mal fagoté. Mais, il ne s'agit pas de se travestir en gravure de mode pour répondre à l'image froide et lisse insufflée par les publicitaires. Encore moins de gommer toutes les petites imperfections physiques qui font de vous l'être unique que vous êtes. Il n'y a qu'à voir les personnalités comme Serge Gainsbourg, Boris Vian, Woody Allen, ou encore Frédéric Beigbeder. Ils ont fait de leurs défauts esthétiques leur marque de fabrique. Alors, pourquoi pas vous ? Ce qu'il vous faut, c'est un bon « relooking ».



# « Il n'y a que les esprits légers pour ne pas juger sur les apparences. Le vrai mystère du monde est visible est non invisible » Oscar Wilde

Mais pas n'importe comment. Méfiez-vous des agences qui promettent de révéler « le dieu qui est en vous ». La transformation est souvent éphémère et s'apparente vite à un déguisement ridicule. D'une chevelure grisonnante et d'un pantalon de velours côtelé de coupe un peu vieillotte, on ressort tiré à quatre épingle en dandy italien à la Smalto avec peut-être les cheveux teints en brun ténébreux ou pire... en blond ! C'est un peu comme si Marilyn Manson s'habillait en Cyrillus... Inutile de tricher. Vous pourrez adopter les looks les plus tendances, les tenues les plus chics et les chaussures les plus chères, encore faut-il les assumer ? Chasser le naturel n'est pas la solution d'autant qu'il risque de revenir au galop. « Une image personnelle assumée est une des clefs de l'affirmation de nous-même et nourrit notre confiance personnelle », précise la présidente fondatrice de l'Association française de l'image personnelle et professionnelle, Aude Roy, dans son livre *Donnez une vraie -et bonne- image de vous*. Styliste de formation, elle est aujourd'hui conseillère en image. Son talent : « donner des ailes ». Son maître mot : « la cohérence ». Elle guide « le coaché » dans sa quête intérieure « du look qui lui ressemble ». À un moment charnière de sa vie, elle l'accompagne à « mettre en accord sa personnalité et son image, à harmoniser l'être et le paraître et à mieux communiquer ».

## UN STYLE HAUT EN COULEURS

Un travail sur la connaissance de soi et l'expression de soi qui se situe à la frontière entre la psychologie et la sociologie. Six mois et douze séances plus tard, l'homme en mal d'image - et lui seul - aura trouvé « son » style. Costume en laine fine à deux boutons, poignets mousquetaires et richelieu à 5 œillets... Fringant et fier comme un paon, il se redressera de tout son long en croisant son reflet dans le miroir et se dira : « Moi, la sous-estimation, jamais ! ». En attendant, il reste encore du travail... On l'aura compris, si « l'habit ne fait pas le moine », comme disait le truculent Rabelais, il est clair qu'il contribue « à faire bonne impression ». Si chaque matin, c'est le

même dilemme pour vous habiller, il est grand temps de s'approprier les codes de l'élégance et de les adapter à votre petite personne. D'abord la couleur. À moins d'être juge, prêtre ou encore serveur à l'hôtel Coste, il n'y a pas que le noir dans la vie. Quant à son acolyte, le gris, fuyez-le si vous souhaitez paraître un tantinet original. Profitez-en la mode masculine est passée à la couleur ! Le tout est de l'adapter à chaque circonstance pour éviter les fautes de mauvais goût. Le rouge risque d'agresser votre interlocuteur et le violet de vous rendre encore plus déprimé que vous n'êtes. Le jaune est à bannir lors des prises de parole en public, on ne verra que lui.

## LE LANGAGE DES VÊTEMENTS

Ne pas abuser non plus du orange et du vert, les looks « citrouille » et « géant vert » ne sont pas très avantageux. En revanche, optez pour le rose (chemise) afin d'adoucir votre mine sévère, le beige et le marron pour « rassurer » (à condition de réveiller le tout avec une teinte vive) et le bleu, couleur du consensus et de la communication, si vous êtes un homme politique... À vous de choisir celles qui vont sublimer votre teint et mettre en valeur vos expressions. Sachez que si vous portez, près de votre visage, des teintes en plein contraste avec vos propres couleurs, vous focaliserez l'attention de votre interlocuteur sur votre vêtement. C'est ce qu'Aude Roy explique, entre autres, dans l'ouvrage cité précédemment. Par exemple, si vous êtes blond et clair de peau, un pull de teinte pastel vous permettra d'insister sur votre visage, « lieu privilégié de votre communication » selon notre coach de l'image. Autre point important : « le langage des vêtements ». Les qualités d'écoute et de convivialité s'expriment par des tenues aux formes arrondies (coupes ou poches arrondies, col italien, cravates à pois ou arabesque, souliers à bout rond, etc.) tandis que le dynamisme et la mise en avant de soi s'affichent par des détails plus géométriques (coupes rectangulaires ou en pointe, col français ou anglais, cravates à rayures, chaussures à bout carré ou pointu, etc.). Quant à la créativité, elle se manifeste

grâce à des formes singulières et des matières inattendues... Attention aux mélanges et au total look ! Si le ridicule ne tue pas il se voit. Rive gauche, casual, gentleman farmer, classique chic ou dandy cool, quel que soit le style adopté, il est « capital » de composer le tout avec sa morphologie pour flatter la silhouette au maximum. Les hommes petits s'allongent avec des costumes unis sans revers aux pantalons alors que les grands peuvent se permettre les looks dépareillés. Les ronds doivent, certes envisager un petit régime - quoiqu'il existe des hommes enrobés tout à fait charmants - mais surtout éviter les carreaux qui les rendront encore plus lourds. L'homme « poire » qui se distingue par ses poignées d'amour et son ventre proéminent, doit, lui, oublier les pantalons tailles basses et les vestes croisées qui mettront en avant ce qu'il tente de cacher en vain.

## JUSQU'AUX DENTS

Enfin, les hommes « triangles », un type très apprécié des femmes grâce à leur corps athlétique superbement sexy façon Ian Thorpe, ne peuvent pas se permettre les styles étriqués sous peine de casser leur silhouette. Voilà pour les règles vestimentaires de bases. Maintenant, revoyez votre code du savoir-vivre et pour la touche finale, un beau sourire avec de préférence des dents impeccables. Sans être hilare, il démontrera votre convivialité et éventuellement votre gentillesse. Ce n'est pas pour rien si François Mitterrand avait fait limer ses longues canines !

HÉLÈNE CLAUDEL

### Un peu de lecture...

- Pour trouver votre look, lisez *Donnez une vraie - et bonne - image de vous*, de Aude Roy, (InterEditions). Cet ouvrage est le mode d'emploi pour faire bonne impression tout en restant soi-même. Il livre, étape par étape, tous les outils nécessaires pour travailler en profondeur et en toute autonomie sur votre apparence. Nous avons d'ailleurs publié son questionnaire-test « Bilan d'image » pour que vous fassiez le point sur la question.
- *Le Chic au Masculin*, de Corinne Lechevalier, (éd. Hachette Pratique) vous permettra d'acquiescer les règles vestimentaires de base pour votre future allure.
- Quant à *L'éternel masculin*, de Bernhard Roetzel, (éd. Könemann), c'est la bible de l'élégance qui doit absolument - se trouver sur votre table de chevet !





# Votre bilan d'image

Avec Aude Roy\*, coach de l'image, découvrez les points forts de votre image et ceux à améliorer. Vous pourrez ainsi dessiner le style vestimentaire qui accompagnera au mieux votre type de communication. Faites-le également remplir par votre entourage pour noter l'image qu'ils se font de vous. Instructif !

## 1- Votre attitude, en général, est plutôt...

- A. enjouée, animée  
 B. réservée, prudente  
 C. ouverte, attentive  
 D. renfermée, attentiste

## 2- Voici une liste de qualités. Cochez les dix plus représentatives de votre style personnel. Vous diriez que vous êtes :

- |   |   |   |
|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> 1. actif                   | <input type="checkbox"/> 15. habile                         | <input type="checkbox"/> 29. concret                |
| <input type="checkbox"/> 2. calme                   | <input type="checkbox"/> 16. critique, expert               | <input type="checkbox"/> 30. à l'écoute             |
| <input type="checkbox"/> 3. créatif                 | <input type="checkbox"/> 17. prompt, rapide                 | <input type="checkbox"/> 31. enthousiaste           |
| <input type="checkbox"/> 4. maître de soi           | <input type="checkbox"/> 18. chaleureux, convivial          | <input type="checkbox"/> 32. soucieux d'économie    |
| <input type="checkbox"/> 5. affirmatif              | <input type="checkbox"/> 19. sensible, réceptif             | <input type="checkbox"/> 33. énergique              |
| <input type="checkbox"/> 6. confiant                | <input type="checkbox"/> 20. perfectionniste, consciencieux | <input type="checkbox"/> 34. serviable, attentionné |
| <input type="checkbox"/> 7. franc                   | <input type="checkbox"/> 21. convaincu                      | <input type="checkbox"/> 35. souple, adaptable      |
| <input type="checkbox"/> 8. de sang-froid           | <input type="checkbox"/> 22. naturel                        | <input type="checkbox"/> 36. analytique             |
| <input type="checkbox"/> 9. conscient de ses atouts | <input type="checkbox"/> 23. ouvert, disponible             | <input type="checkbox"/> 37. prise d'initiatives    |
| <input type="checkbox"/> 10. tolérant               | <input type="checkbox"/> 24. rigoureux                      | <input type="checkbox"/> 38. discret, réservé       |
| <input type="checkbox"/> 11. décontracté            | <input type="checkbox"/> 25. leader, entraînant             | <input type="checkbox"/> 39. innovateur             |
| <input type="checkbox"/> 12. prudent                | <input type="checkbox"/> 26. modeste                        | <input type="checkbox"/> 40. sérieux, concentré     |
| <input type="checkbox"/> 13. exigeant, passionné    | <input type="checkbox"/> 27. optimiste                      |   |
| <input type="checkbox"/> 14. affable                | <input type="checkbox"/> 28. minutieux, précis              |   |

## 3- Parmi les critères suivants concernant le choix des vêtements et des accessoires quelles sont vos priorités ? (Indiquez les trois principales.)

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> la couleur         | <input type="checkbox"/> la marque                                      |
| <input type="checkbox"/> la ligne, le tombé | <input type="checkbox"/> la qualité                                     |
| <input type="checkbox"/> la tendance-mode   | <input type="checkbox"/> la finition                                    |
| <input type="checkbox"/> le prix            | <input type="checkbox"/> le style                                       |
| <input type="checkbox"/> la matière         | <input type="checkbox"/> l'adéquation avec votre contexte professionnel |

## 4- Quels sont, les éléments de votre apparence sur lesquels vous aimeriez progresser ? (Indiquez les trois principaux.)

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> la coiffure       | <input type="checkbox"/> la manucure                    |
| <input type="checkbox"/> les chaussures    | <input type="checkbox"/> le parfum ou l'eau de toilette |
| <input type="checkbox"/> les vêtements     | <input type="checkbox"/> les accessoires                |
| <input type="checkbox"/> la dentition      | <input type="checkbox"/> l'entretien du corps           |
| <input type="checkbox"/> le soin du visage | <input type="checkbox"/> le maquillage                  |

## 5- De manière générale, vous estimez que votre apparence est plutôt...

- |  |  |  |
|--|--|--|
| <input type="checkbox"/> discrète          | <input type="checkbox"/> recherchée      | <input type="checkbox"/> « laisser-aller » |
| <input type="checkbox"/> stricte           | <input type="checkbox"/> variée          | <input type="checkbox"/> vieillotte, datée |
| <input type="checkbox"/> expressive        | <input type="checkbox"/> décontractée    | <input type="checkbox"/> simple            |
| <input type="checkbox"/> soignée           | <input type="checkbox"/> remarquable     | <input type="checkbox"/> toujours la même  |
| <input type="checkbox"/> actuelle, moderne | <input type="checkbox"/> conventionnelle |  |

## 6- À votre avis, quel est votre style vestimentaire dominant ?

- |                                    |                                       |
|------------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> classique | <input type="checkbox"/> sophistiqué  |
| <input type="checkbox"/> naturel   | <input type="checkbox"/> raffiné      |
| <input type="checkbox"/> original  | <input type="checkbox"/> contemporain |

## 7- En résumé, quels sont les éléments de votre apparence que vous souhaiteriez améliorer ? Que vous apporterait cette amélioration ?

## 8- Quelles sont les qualités qui vous caractérisent et que vous souhaiteriez exprimer grâce à votre image ?



# Les interprétations d'Aude Roy, notre coach de l'image

## Première question

A : vous êtes extraverti.

B : vous êtes extraverti tout en mettant une légère réserve de prime abord.

C : vous êtes attentif et réservé.

D : vous êtes introverti.

## Deuxième question

• Majorité de réponses 1, 5, 9, 13, 17, 21, 25, 29, 33, 37 : **STYLE ACTIF**

### Votre personnalité

Vous êtes actif. Vous aimez les résultats, le court terme et l'immédiat. Vous vivez dans le présent, dans l'action et l'urgence. Dynamique, vous dynamisez aussi les autres et faites avancer les choses. Vous aimez être débordé et pouvez faire plusieurs choses à la fois. Vous décidez vite. Vous êtes une locomotive.

### Pour bien communiquer avec vous

Il est préférable d'être concis et précis. Vous appréciez qu'on aille droit au but et au cœur du sujet. Vous aimez parler d'action et de résultats. Avec vous, il faut être factuel, rythmer ses phrases, manifester le sens de l'urgence et l'aptitude à décider. On peut s'attendre de votre part à être interrompu.

### Votre look :

Confortable. Vous portez des tenues découpées pour l'action. L'« actif discret » aime les couleurs naturelles ou classiques et les matières faciles d'entretien. L'« actif affirmé » est très tendance. Il privilégie les couleurs voyantes et les matières actuelles (microfibre, nubuck, etc.) et coûteuses (cashmere, angora, etc.).

• Majorité de réponses 2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30, 34, 38 : **STYLE AFFECTIF**

### Votre personnalité

Vous êtes affectif. Vous attachez beaucoup d'importance aux sentiments, aux émotions, au bien-être des autres et à la communication. Vous aimez vous occuper des autres. Attaché au passé, à la tradition, vous pensez que ce qui a fonctionné auparavant constitue une bonne base pour vos actions futures.

### Pour bien communiquer avec vous

Il est préférable d'établir un contact personnel, d'être détendu et de mettre l'accent sur les relations et les sentiments. Vous appréciez que l'on soutienne votre regard, que l'on prononce votre nom et que l'on vous écoute attentivement. Vous avez besoin d'exprimer vos préoccupations et vos émotions.

### Votre look :

Soigné. Vous aimez séduire. Vos matières sont naturelles (coton, lin soie...) et vos couleurs sont douces et chatoyantes. L'« affectif discret » affiche un style vestimentaire naturel et plutôt classique tandis que l'« affectif affirmé » un style romantique, rétro qui peut aller jusqu'à l'extrême sophistication et séduction.

• Majorité de réponses 3, 7, 11, 15, 19, 23, 27, 31, 35, 39 : **STYLE CONCEPTUEL**

### Votre personnalité

Vous êtes conceptuel. Vous portez un intérêt particulier aux idées, aux théories et à ce qui est nouveau et différent. Vous aimez créer, innover, trouver des solutions, remettre en cause ce qui est établi, rêver et imaginer. Vous pensez avant tout à l'avenir. Vous acceptez les conflits et le flou. Vous êtes une personne adaptable.

### Pour bien communiquer avec vous

Il est préférable de vous donner du temps mais de ne pas perdre de vue l'ordre du jour : votre tendance à digresser peut surprendre ou déstabiliser. Il est nécessaire de vous présenter la vue d'ensemble et de mettre l'accent sur ce qui est original, nouveau et sur les aspects stratégiques. Il faut vous laisser prendre les initiatives.

### Votre look :

Libre. Vous ne supportez pas le moindre uniforme. « Conceptuel discret », votre style est simple et sans sophistication. Vos couleurs sont neutres et vos matières sans complication. « Conceptuel affirmé », votre style est original. Vous aimez les matières et les couleurs inattendus ainsi que les formes décalées.

• Majorité de réponses 4, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 40 : **STYLE RATIONNEL**

### Votre personnalité

Vous êtes rationnel. Vous portez un grand intérêt aux processus, à la logique et à la cohérence. Vous êtes une personne experte du passé pour comprendre le présent et préparer l'avenir. Vous êtes un grand organisateur, vous aimez gérer, contrôler, créer des méthodes. Vous aimez programmer et anticiper.

### Pour bien communiquer avec vous

Il est préférable de présenter un plan, d'être organisé, logique et complet. Il faut être factuel, donner des chiffres et mettre l'accent sur l'analyse et l'expérience ; avoir envisager tous les cas de figure, réfléchir avant de prendre des décisions et présenter des solutions alternatives. Mieux vaut être précis et concis.

### Votre look :

Impeccable et haut de gamme. Strict pour le « rationnel discret » et avant-gardiste pour le « rationnel affirmé », votre style est réfléchi. Vos matières sont sèches et texturées (soie, popeline, super 100, etc.). Vos couleurs sont classiques et parfois fortes (violet, rouge vif). Vous pouvez acheter un vêtement en deux exemplaires.

**Troisième question :** Comparez les réponses que vous avez données avec celles de votre entourage. Sont-elles similaires ?

- Si oui, c'est parfait ! Peut-être pouvez-vous apporter une grande vigilance à d'autres éléments de votre apparence pour parfaire votre image ?
- Si non, observez les éléments sur lesquels vous pensiez apporter un surcroît d'attention et demandez-vous pourquoi cela n'apparaît pas aux yeux des autres.

**Quatrième question :** Listez les éléments de votre apparence sur lesquels vous allez apporter un regain d'attention. Ce sont vos axes de progression. Vérifier si les éléments pointés par votre entourage sont identiques aux vôtres.

**Cinquième question :** Croisez vos réponses avec celles de votre entourage. Si...

- Votre apparence est qualifiée de vieillotte ou datée. Est-ce bien là le message que vous voulez transmettre. Comment pourriez-vous l'actualiser pour signifier que vous êtes toujours dans la course ?
- Votre apparence est « toujours la même ». Est-ce vraiment ce que vous souhaitez exprimer ? Si ce n'est pas le cas, comment pourriez-vous rompre cette monotonie, apporter une certaine variété, une touche différente, voire de la fantaisie, prendre le temps de vous faire plaisir...

**Sixième question :** Vous découvrez comment votre entourage qualifie votre style vestimentaire.

- Cela correspond-il à la façon dont vous qualifiez vous-même votre style ?
- Vous reconnaissez-vous dans ce style ? Si ce n'est pas le cas, il est indispensable de repérer le style dans lequel vous vous sentirez vous-même !

## Septième question

Elle vous a permis, ainsi qu'aux personnes de votre entourage, de faire un résumé des améliorations que vous pouvez apporter à votre image, votre deuxième mode d'expression. Vous avez ainsi des directions concrètes à prendre.

## Huitième question

Comparez ce condensé de vos qualités avec le résultat de la question n°2 en tenant compte des réponses de votre entourage et des vôtres. Faites la liste des qualités que vous souhaitez mettre en avant. C'est à partir de ce portrait que vous allez construire votre image.