

# Soigner son look

Lors d'un entretien de recrutement, l'habit fait souvent le moine. En cohérence avec la personnalité et le poste recherché, la maîtrise de son image compte.

**P**OUR 82 % des Français\*, face à deux candidats à compétence et qualification égales, un employeur détermine son choix en fonction du look. « Il existe une importante concurrence lors de la recherche d'un emploi. L'image que l'on donne de soi fait la différence. Elle joue en faveur ou en défaveur du postulant », confirme Aude Roy, coach-consultante et présidente de l'Association française pour l'image personnelle et professionnelle (Afipp). De nombreuses études soulignent que l'apparence influe à 80 % notre communication : « Les recruteurs ont peu de temps, ils vont chercher à réunir un maximum d'informations. De plus, de manière générale, on ne retient que 7 % de ce qui est dit. Il faut donc faire attention à la façon dont on le dit. Nous ne sommes pas des statues ! Outre l'aspect vestimentaire, l'apparence relève aussi du comportement et de la gestuelle. »

## Soyez sûr de vous

D'où l'importance de se sentir à l'aise lors d'un entretien. « Il faut toujours donner du temps aux quatre premières minutes. Tout d'abord en expirant, car lorsque vous inspirez vous bloquez votre respiration. Ensuite, quand vous entrez, il est important de regarder la personne et de lui sourire. Par ailleurs, je vous suggère de vous positionner dans la situation de recevoir celui qui vous reçoit, tout en restant dans un rapport d'égalité. Enfin, mettez votre cœur dans cette relation. Soyez en accord avec votre image, prenez le temps de vous



Chaque métier a ses codes vestimentaires. Costume et cravate sont nécessaires quand il faut trouver des clients. GETTYIMAGES.

regarder dans un miroir. Soyez satisfait et sûr de vous afin de mener un entretien libre et efficace. » L'image que l'on donne de soi doit être en cohérence avec son identité et les valeurs de la société dans laquelle on postule. « Une personne extravertie qui passe un entretien dans une entreprise classique va exprimer ce trait de caractère à travers sa tenue. Elle peut porter des couleurs pimpantes et éviter les vêtements qui se ferment, comme

une chemise boutonnée jusqu'en haut. » Mais attention, si l'apparence traduit la personnalité, elle doit aussi correspondre au poste brigué. « J'ai rencontré un jardinier qui s'était présenté en costume et cravate lors d'un entretien. Il n'a pas été retenu car son style n'était pas adapté à son futur emploi. » Chaque métier et chaque société répondent à des codes vestimentaires et à un environnement propre. « Dans les banques et les assurances, où la respectabilité et le fait de rassurer le client sont importants, le costume et la cravate sont nécessaires. En revanche, dans certains milieux de l'habillement sportif ou dans l'informatique,

une tenue décontractée sera plus adaptée. Pour le design par exemple, un postulant devra afficher sa créativité. » Autre précaution d'importance, éviter les styles voyants. « L'entreprise, c'est le lieu de la diversité. Les codes de conduite et vestimentaires doivent donc faciliter la vie en collectivité. Lors d'un entretien, il convient d'être soigné et d'éviter l'ostentation : piercings, signes religieux ou affichant ses opinions,

souligne Dominique Bienfait, secrétaire général du Syntec Recrutement, syndicat du conseil en recrutement. Pour les hommes, les jeans, baskets et chaussettes blanches restent à proscrire ainsi que les pull-overs. De même, les femmes ne doivent pas porter trop de maquillage ou des boucles d'oreilles imposantes. »

## L'impact le plus important

Mais comment réussir cette adéquation de soi avec sa fonction et son milieu professionnel ? « Il suffit de se poser les bonnes questions : qui suis-je ? Qu'est-ce que j'ai envie de dire de moi ? Quelles sont les valeurs de l'entreprise ? Quelle est l'image de la fonction que je recherche et celle attendue ? » Des interrogations qui tombent sous le sens. Pourtant... « Personne ne nous apprend les astuces pour maîtriser une image qui est l'impact le plus important de notre communication. Imaginez les réactions face à une personne en train de faire son footing en cravate et chausures de ville. Le grand secret, c'est la cohérence avec soi et avec ce que l'on fait. Que l'on soit père, mère, enfant, ouvrier, cadre ou sportif, il faut savoir revêtir un costume en fonction de ses différents rôles », conclut Aude Roy.

STÉPHANIE LACAZE-HAERTELMEYER

\* Enquête TNS Sofres/Adia Intérim réalisée en mai 2003

A lire : « Donnez une vraie image de vous », Intereditions.

<http://auderoy.free.fr>  
[www.afipp.org](http://www.afipp.org)

Article paru dans le Parisien - Edition nationale de 28 Novembre 2005