

PSYCHOLOGIES

WWW.PSYCHOLOGIES.COM

MAGAZINE

Leçons de séduction

Quand se présenter aux autres devient difficile, quand on ne sait plus quelle image donner ou comment tirer parti de ses qualités physiques, un conseil s'avère nécessaire.

Une coach et sa coachée nous racontent ce voyage derrière les apparences.



Aude Roy est conseillère en image depuis 1995. Présidente et fondatrice de l'Association française de l'image personnelle et professionnelle (Afiipp)¹, elle est également l'auteure de *Donnez une vraie et bonne image de vous* (InterEditions, 2005).

1. <http://www.afiipp.org>

La coach,
Aude Roy « Aider Marie-Laure à quitter sa peau de jeune fille »

Psychologies : Qu'est-ce que le coaching d'image ?

■ **Aude Roy** : Il s'agit d'apprendre à oser être soi, sans frustration, avec enthousiasme. Et cela commence par l'aspect extérieur. L'image que l'on donne est fondamentale dans la relation à l'autre, et elle passe par une façon de s'habiller, de se comporter, de regarder... Le coaching permet de retrouver une adéquation,

une harmonie, entre ce que l'on est et ce que l'on donne à voir. Mais la démarche, au fond, révèle la personne à elle-même. Souvent, on vient me consulter pour des demandes très précises : « J'ai une promotion, je dois avoir l'air crédible » ; « Je veux "faire plus femme." » Mais au bout du compte, se déclenchent des changements beaucoup plus profonds : on apprend à porter certaines couleurs, certes, mais parfois, on change aussi de vie.

Très concrètement, comment se déroule un coaching ?

■ Le programme se déroule en dix séances. Au début, j'aide la personne à mettre le doigt sur ses points forts, ses freins et ses objectifs. C'est à la fois l'examen de sa garde-robe et ce qu'elle me raconte de son vécu qui nous y aident : comment s'est construite l'image qu'elle a d'elle-même ? Quel est son rapport à la féminité, la virilité, l'esthétique ? ■■



■ Nous travaillons ensuite à partir de cette colonne vertébrale. Chacun la sienne, on ne plaque pas de schémas tout faits. Surtout, le coaché est toujours fortement impliqué dans cette démarche : c'est à lui de me dire ce qu'il aime, comment il s' imagine. Nous allons ensemble chez le coiffeur, en institut de beauté pour savoir comment se mettre en valeur... Il va s'autoriser à rêver, et apprendre à oser. Je lui donne simplement les outils pour qu'il arrive tout seul à atteindre son but.

Comment avez-vous plus particulièrement travaillé avec Marie-Laure ?

■ Lorsqu'elle est venue me voir, elle venait d'accoucher. Elle se posait beaucoup de questions : « Comment être mère et femme à la fois ? Comment me positionner dans ma vie professionnelle ? Est-ce que je suis toujours capable de plaire ? » C'est une jeune femme ravissante, avec beaucoup d'atouts, mais elle n'avait pas encore quitté sa peau de jeune fille. Devenue mère, elle voulait rentrer dans sa peau de femme. C'est une personne très délicate, nous avons donc fait des recherches dans ce sens-là. A travers la coiffure, les vêtements, le maquillage, nous sommes allées vers une féminité douce et romantique. Aujourd'hui, elle est encore en devenir. Mais son image ressemble de plus en plus à ce qu'elle est vraiment.

PROPOS RECUEILLIS PAR GIULIA FOIS



La coachée, Marie-Laure, 34 ans
« Aude ne m'a pas transformée, juste révélée »

« Adolescente, j'étais très mal dans ma peau. On me disait que j'étais jolie, mais je me sentais en décalage perpétuel avec l'image que les autres avaient de moi. En fait, j'avais beaucoup de mal à montrer au monde qui j'étais à l'intérieur de moi. J'ai rencontré Aude Roy sur un lieu de travail. J'étais stupéfaite par cette façon qu'elle avait de mettre chaque personne en valeur. Mais c'est la naissance de mon fils qui a provoqué le déclic. A la maternité, j'avais mon bébé dans mes bras, et je me disais : "Je voudrais qu'il soit fier de moi, qu'il me trouve jolie." Mon reflet dans le miroir a été un grand choc : je portais une robe informe, j'étais blafarde, totalement échevelée...

J'en ai eu assez. J'ai mis encore un an avant d'aller voir Aude. J'en avais presque honte : j'avais appris à ne pas m'intéresser à l'apparence, je me sentais futile... C'est ce frein-là qu'Aude a d'abord levé : elle m'a fait comprendre que le corps était un terrain d'expression. Elle ne m'a pas transformée, elle m'a juste révélée. Par exemple, j'avais passé ma vie à raidir mes cheveux. Aujourd'hui, j'ai enfin du plaisir à les laisser bouclés, à être naturelle. Je sais que j'ai une silhouette longiligne, et j'essaie de la mettre en valeur. Je ne suis pas encore au bout du processus ! Mais je suis sur la bonne voie. Après tout, c'est un peu difficile pour tout le monde, non ? »