

de la leçon 3 séduction

Quand faire face aux autres devient difficile, quand on ne sait plus quelle image donner ni tirer parti de ses qualités physiques, un conseil s'avère nécessaire. Une coach et sa coachée nous racontent ce voyage derrière les apparences.

Propos recueillis par **Guilia Foïs**
Photo **Léa Crespi**



Aude Roy
Conseillère en image depuis 1995, présidente et fondatrice de l'Association française de l'image personnelle et professionnelle (Afipp), elle est également l'auteure de *Donnez une vraie et bonne image de vous* (InterEditions, 2005).
L. www.affip.org

Aude Roy, la coach :

« Chantal ne connaissait pas son potentiel »

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. 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" »... 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 ?

A. R. : 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 Chantal ?

A. R. : Comme c'est souvent le cas, Chantal est venue me trouver parce qu'elle en avait assez de tourner en rond. Son mari l'avait quittée, lui laissant une image d'elle-même abîmée. Pourtant, c'est une très belle femme. Elle a un potentiel magnifique, mais elle n'en avait pas conscience, parce qu'elle n'avait jamais été regardée comme telle. Sans maquillage, elle portait des tenues neutres, des couleurs fades. Nous avons travaillé ensemble sur un style à la fois exotique et authentique. Elle savait précisément ce qu'elle aimait, sans jamais avoir osé le porter. Peu à peu, elle s'est autorisée à être elle-même, séduisante et féminine. Le cercle vertueux s'est engagé : elle a rencontré un homme et repris ses études... Aujourd'hui, elle a tourné la page et s'épanouit dans sa seconde vie.