

Comment rester soi-même en

Nous passons la plus grande partie de notre vie au travail. Comment être à l'aise avec notre image alors que certaines contraintes vestimentaires nous sont imposées par notre fonction au sein de l'entreprise?



Dreamstime



«**D**ans notre culture, ce que nous portons est un élément significatif de la définition de nous-mêmes. Si les vêtements sont en harmonie avec le sens que l'on a de sa personnalité, il en découle un sentiment de sécurité et de bien-être», affirme Priscilla Hecht Grumet dans son best-seller *How to dress well* (Comment bien s'habiller). Cependant, au travail, ce sont les valeurs de l'entreprise que nous sommes appelés à représenter. Comment, donc, concilier ces deux aspects contradictoires?

PAS LES MOTS, L'APPARENCE

Les recherches du sociolinguiste Albert Mehrabian montrent que, lorsque qu'une personne se présente à quelqu'un, recruteur ou nouveau client, son message verbal n'a que 7% d'impact sur sa communication. Sa façon de s'exprimer et l'intonation de sa voix représentent environ 38% de son message. Son comportement et son apparence comptent pour 55% dans l'ensemble de sa communication.

La seule maîtrise de son appa-

rence ne saurait suffire à transformer un professionnel peu compétent en collaborateur idéal. En revanche, des compétences professionnelles bien assises seront appuyées par une image personnelle cohérente et convaincante. Il s'agit de bien nous connaître nous-mêmes et de bien connaître les valeurs de l'entreprise pour laquelle nous travaillons.

En fonction du poste, il est judicieux de se demander si l'on souhaite se montrer accessible ou pas, si l'on souhaite mettre en avant ses compétences et son dynamisme ou plutôt sa bienveillance et sa chaleur. L'image professionnelle peut se graduer du plus formel au plus flexible. Lorsqu'on change de travail ou de place dans la hiérarchie, il peut être nécessaire d'adoucir ou de renforcer son image.

OUBLIER SES VÊTEMENTS

Parallèlement, il est important de prendre conscience de ses caractéristiques physiques et personnelles afin de parvenir à transmettre son moi authentique en milieu professionnel. Connaître les couleurs qui vous subliment et être au clair avec votre style

costard



Dreamstime



Dreamstime

personnel vous permettra de dégager une image posée, en adéquation avec vos qualités premières. Des coupes de vêtements favorisant votre morphologie et des matières s'adaptant à vos contours vous procureront assurance et bien-être. Au travail, le vêtement doit s'oublier. Il a pour mission d'aug-

menter votre rayonnement en mettant en valeur votre visage et ce que vous avez à dire. En aucun cas il ne doit prendre le pas. C'est dans votre vie privée que vous pourrez vous amuser à mettre en avant le vêtement et à jouer de créativité. ■

Cécile Girod, consultante en image

A quelle profession quelle image?

Banque et finance: *image formelle.*

Vos vêtements suggèrent la compétence, la sécurité, l'autorité, voire la puissance. Complet ou tailleur-jupe noir, bleu marine, gris, év. marron pour les femmes. Chemise, chemisier blanc ou de couleur claire.

Vente, assurances, ressources humaines, administration: *image moins formelle.*

Vos vêtements doivent mettre en avant la confiance, l'écoute, la sympathie, la communication. Veste différente du vêtement du bas.

Immobilier, horlogerie: *image moins formelle.*

Vous représentez la pérennité, la tradition, la confiance, la compétence. Habillement classe fait de basiques intemporels; belle maroquinerie, accessoires de qualité. Peu de contrastes dans les couleurs.

Publicité, création, informatique, mode, gérance de boutique: *image flexible et créative.*

Votre apparence exprime le dynamisme, la tendance, la modernité. Tenues personnalisées et créatives qui s'adaptent aux besoins des différents projets. ■



Des habits neutres pour mettre le visage en valeur et des tenues adaptées à la fonction. Miser sur le confort des formes et de la matière.