

Image et image de soi

Sébastien Millécamps



DUNOD

Illustrations : Antonin Gaunand

Le pictogramme qui figure ci-contre mérite une explication. Son objet est d'alerter le lecteur sur la menace que représente pour l'avenir de l'écrit, particulièrement dans le domaine de l'édition technique et universitaire, le développement massif du photocopillage.

Le Code de la propriété intellectuelle du 1^{er} juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or, cette pratique s'est généralisée dans les établissements

d'enseignement supérieur, provoquant une baisse brutale des achats de livres et de revues, au point que la possibilité même pour

les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée.

Nous rappelons donc que toute reproduction, partielle ou totale, de la présente publication est interdite sans autorisation de l'auteur, de son éditeur ou du

Centre français d'exploitation du droit de copie (CFC, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris).



© Dunod, Paris, 2011

ISBN 978-2-10-056606-8

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2° et 3° a), d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122-4).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Remerciements

Un grand merci à toutes celles et ceux qui ont participé, de près ou de loin, à cet ouvrage, et notamment :

- Anne de Commines, pour sa contribution, dans la durée, à la concrétisation et la rédaction de cet ouvrage ;
- Marie-France Billi, pour sa rigueur dans les relectures et son grand cœur inspirant ;
- Antonin Gaunand, pour ses illustrations et son énergie positive ;
- Pascal Bernard, alias Mitouze, pour sa grande facilité devant l'objectif et sa précieuse amitié ;
- Joanna MacLennan et Mike Sajnoski, pour la réalisation des photos d'illustration de cet ouvrage ;
- Aurélien Millécamps, pour ses conseils sur les photographies et son précieux soutien ;
- Michaël Aguilar, pour ses encouragements et sa participation ;
- Aude Roy, pour sa bienveillance, sa disponibilité et sa complicité ;
- Olivier Soudieux, pour sa participation sympathique ;
- Patricia Charnelet, pour ses conseils, son regard avisé et sa disponibilité ;
- Catherine Schmitt, pour son soutien et sa présence à l'origine du projet ;
- Denis Lamboley, pour sa contribution amicale ;
- Michel Dumont, pour son regard d'expert et ses conseils ;
- Vincent Plouvier, pour ses encouragements et ses précieuses recherches ;
- Sipora et Arnaud Allouche, pour le partage de leurs documents de travail ;
- Jean-Luc Chane Won Win, pour ses conseils amicaux sur le protocole ;
- Christian Baillard, pour son amical regard et ses analyses profondes et justes ;
- Jacques Romeu, pour son amitié fidèle et sa créativité ;
- Fabien Piliu, pour ses relectures et sa très grande facilité dans le feed-back ;
- Olivier Arroyo, pour la réalisation originale des cartes atouts ;
- Jean-Marie Stiffel, pour la finesse de son analyse et l'efficacité de ses conseils ;
- Fadhila Brahimi, pour sa contribution amicale ;

- Bertrand Labasée et Jacob Bourguignon, pour leur contribution active et précieuse ;
- Anémone, pour avoir partagé son expérience et ses conseils ;
- Pierre Marcadé et son équipe, pour leur soutien sans faille et leur rôle au quotidien ;
- David Gilles et Xavier Mevellec, pour leurs efforts et leur gentillesse ;
- la famille de Chateaufvieux et les équipes de Bourbon, pour leur soutien précieux et leur bienveillance ;
- l'ensemble des clients de Les pieds sur terre et leurs équipes qui renouvellent chaque jour notre envie de partager ;
- et bien sûr, Valérie Mauriac et Valérie Briotet des éditions Dunod pour m'avoir proposé d'éditer cet ouvrage.

Un clin d'œil également à toutes celles et ceux qui m'ont inspiré et guidé dans mes apprentissages et mon chemin personnel et vers lesquels sont allées mes pensées lors de la rédaction de cet ouvrage, et notamment :

- Michel Chiron qui m'a ouvert sur le monde du théâtre et le travail de l'acteur ;
- Catherine Blanc pour sa complicité, sa bienveillance et ses attentions de tous les instants ;
- Christine Georget pour son énergie inspirante.

À titre personnel, je tiens à remercier :

- mes grands et éternels amis du Couch und pain, Bann dalons La Rényon, les Folin et les Potos du disco ;
- la famille « Millec », pour son éternelle énergie et son amour, Sadeghi-Hill pour leur présence et leur soutien ainsi que les Dion pour tout ce qu'ils m'ont apporté ;
- mon épouse, Sabrina Millécamps pour sa patience, ses idées toujours justes et le temps qu'elle a su sacrifier sur notre vie commune et nos week-ends ;
- et enfin, une pensée toute particulière pour La Réunion et tous les Réunionnais qui m'entourent et tout particulièrement mon amie, Marie-Bernadette Hoarau, qui m'a beaucoup accompagné, à sa manière, dans l'écriture de cet ouvrage et même bien au-delà...

Sébastien Millécamps
Mars 2011

Table des matières

Introduction	7
Votre image : la dimension extérieure.....	10
L'image de soi : la dimension intérieure	11
Notre image devient publique, autant la maîtriser.....	14

PARTIE 1 **ANCER SES ATOUTS**

1. Prendre conscience de l'importance de l'image	19
L'image, premier vecteur de l'information.....	20
L'image de soi : moyen de communication avec soi et avec le monde	39
2. Faire le point sur sa propre image	51
L'importance du regard de l'autre.....	52
L'image de soi en construction permanente.....	70
3. Agir sur son image et son image de soi	85
Agir sur ses représentations.....	86
Donner du corps à ses ambitions.....	111

PARTIE 2 **COMMUNIQUER SON ÉNERGIE**

4. Se préparer physiquement et mentalement	133
Préparation physique et langage non verbal	134
Préparation mentale : visualiser pour réussir.....	158
5. Afficher son style	179
Soigner son look.....	180
Trouver sa voix.....	189

6. Soigner sa communication.....	207
Des mots aux photos	208
Miser sur le réseau	235
 Conclusion.....	 271
Afficher et cultiver nos différences	272
De l'image de soi à l'amour de soi.....	273
 Bibliographie.....	 275



Introduction

*«D'un œil, observer le monde extérieur,
de l'autre regarder au fond de soi-même.»*

Amedeo Modigliani

Depuis bientôt 10 ans, j'interviens en tant que coach, formateur et conférencier au sein d'entreprises françaises et internationales. Je constate constamment combien la question de l'image occupe une place primordiale dans l'environnement professionnel, même si elle n'est pas forcément consciente ou manifeste.

À chaque nouvelle mission, à chaque nouveau public, à chaque nouveau groupe, il faut repartir de zéro : faire bonne figure, créer rapidement la relation de confiance, dépasser les idées reçues et les freins potentiels, se placer dans une dynamique collective pour susciter l'adhésion dès les premières minutes.

J'accompagne des professionnels de l'image, de la communication ou de l'entreprise : personnalités politiques, journalistes et animateurs de télévision, dirigeants, managers. Si je les aide à mettre en valeur leur personnalité (face à la caméra, lors de discours, en interview ou encore en situation de prise de parole ou d'entretien professionnel), cela ne s'est pas fait «comme ça». Me reviennent d'ailleurs parfois en mémoire les propos de l'un de mes professeurs d'Université en communication : «Sébastien, vous ne savez pas faire un exposé oral,

on ne comprend rien, vous avez un problème de diction». Si j'étais resté toute ma vie avec cette croyance, cette image de moi-même, cette «vérité» entendue, serais-je là à en faire mon métier?

Vous avez tous entendu, un jour ou l'autre, ce genre de propos et vous en connaissez les conséquences parfois désastreuses. Ils peuvent mettre en péril notre construction personnelle, notre confiance et notre image de nous-même.

Ainsi, naissent nos peurs. Crainte du regard de l'autre, de son jugement, peur de ne pas être à la hauteur, de ne pas bien dire, ni bien faire. Ces anxiétés sont d'ailleurs souvent exprimées par les participants à mes séminaires et nous finissons par le constater collectivement : le pire ennemi n'est pas l'autre, mais nous-même !

Le problème ne vient pas véritablement de ce que nous donnons à voir ou à entendre à l'autre mais de l'image que nous nous faisons de nous-même. En focalisant sur nos défauts ou en nous laissant diriger par nos peurs, nous portons un regard sur nous souvent loin de la réalité et de ce que les autres en perçoivent.

Vous vous sentez jugé? Le pire des juges n'est-il pas votre juge intérieur? Vous avez peur que le courant ne passe pas entre vous et votre interlocuteur? Vous redoutez qu'il vous rejette, ne vous apprécie pas? Qu'est ce que ces craintes disent de vous-même?

Vous l'avez compris, si cet ouvrage traite de la question de l'image dans sa dimension extérieure, nous aborderons également son pendant intérieur : l'image de soi.

Si vous voulez atteindre vos ambitions professionnelles et faire de votre image un atout, il faut également prendre le soin de vous interroger sur votre propre image. Cet ouvrage entend donc vous permettre d'effectuer un travail en profondeur, tout en restant à sa juste place : un outil à vocation professionnelle.

S'il m'est apparu utile d'aborder simultanément l'image et l'image de soi, l'ambition n'est pas, pour autant, d'être exhaustif. Je ne saurais

expertiser et investiguer entièrement le vaste champ de l'image de soi et l'ambition de cet ouvrage s'attache donc exclusivement à la dimension professionnelle. L'image de soi requiert différentes approches et s'inscrit dans un univers extrêmement vaste. Elle s'ancre dans les champs du développement personnel, de la psychologie. Laissons ces ramifications aux spécialistes de l'accompagnement thérapeutique.

Cet ouvrage s'articule autour d'un objectif simple et clair. Il propose des clés pratiques et concrètes à utiliser au quotidien, dans votre vie et votre parcours professionnel.

Il ne s'agit pas non plus d'approcher exhaustivement les aspects théoriques des outils, ni de visiter écoles ou courants de développement personnel auxquels je me réfère parfois. L'ambition est tout autre. Nous partagerons humblement les outils, les expériences, les constats issus de mon parcours professionnel. Vous pourrez donc à votre tour vous en enrichir et aller vers ce vers quoi vous souhaitez tendre.

Ce livre entend vous aider à construire ou à compléter votre boîte à outils personnelle pour vous orienter dans votre cheminement professionnel afin de trouver le meilleur de vous-même, puis le donner à voir aux autres.

Empreint de méthodes et d'expériences pratiques propres à mon métier de coach, de formateur et de conférencier, il est concret, pragmatique et orienté vers l'action. Il vous aidera à cheminer vers vous en puisant au fond de vous-même les moyens d'atteindre vos ambitions.

Aussi, aucune réponse préconstruite n'est proposée. Plutôt que des recettes tendant à une vérité, je privilégie naturellement une démarche qui part de vous-même à travers un questionnement, un cheminement personnel.

Là est toute la différence entre une approche dite de conseil et une démarche orientée davantage sur la dimension coaching. Après expertise, le consultant va vous donner des réponses et une recette

à appliquer. Le coach, au contraire, accompagnera l'individu pour conduire ses propres objectifs en lui permettant de trouver, par lui-même et en lui-même, les réponses les mieux adaptées pour lui. À vous ensuite de les appliquer, ou pas !

Après avoir défini ensemble clairement le cadre de cet ouvrage, développons ici les premières idées clés autour des notions d'image et d'image de soi pour appréhender la double problématique qui se présente à nous.



Votre image : la dimension extérieure

Dans l'entreprise, chaque collaborateur véhicule son image, celle de sa fonction, mais aussi celle de son entreprise ou de son produit. Qu'est-ce que l'image et à quoi tient-elle ?

Il s'agit de la dimension extérieure de soi, c'est-à-dire *de tout ce que je donne à voir de moi-même dans mes comportements au quotidien ou à travers mon environnement naturel*.

Ma façon de dire bonjour, de sourire, de me présenter, de m'habiller ou même d'aménager mon bureau exprime une image de moi-même. Si lorsque quelqu'un entre dans mon bureau, il découvre des photos de ma famille, de mes enfants, cela lui donne d'emblée une véritable information sur moi. Il sentira alors combien ma sphère privée compte pour moi et combien je suis attaché aux « miens ».

J'ai eu l'occasion de travailler pour un président de la Chambre de commerce dont le bureau était décoré de portraits de grands hommes : Gandhi, Kennedy, etc. Voilà une ambition clairement déclarée. Ce président exprime une certaine dimension à sa tâche, en s'ouvrant au monde et en tirant le meilleur de ce que lui avaient apporté ses modèles.

L'image externe passe également par ma manière de communiquer, de manager et par mes actes dans mon quotidien professionnel. Si j'ai la fâcheuse habitude de m'énerver facilement, de passer mes nerfs sur mes collaborateurs, je vais me construire une image de sévérité, de personne dure, voire méprisante. Cela aura des conséquences directes sur la perception des autres et sur leurs comportements.

En un mot, l'image concerne tout ce que l'autre peut percevoir de moi-même en m'observant c'est-à-dire la dimension physique, extérieure, de ma personne : mes attitudes, mes comportements, mon style, etc.

Chacun d'entre nous a donc bel et bien une image professionnelle, quels que soient son poste, son niveau hiérarchique ou son niveau d'exposition au regard de l'autre.

L'image de soi : la dimension intérieure

Strictement circonscrit à l'image externe, cet ouvrage ne traiterait qu'une partie des questions qui se posent à vous. Pour améliorer son image externe, mieux vaut commencer par s'interroger sur soi, s'appuyer sur sa personnalité, son « moi » intérieur. Il est donc question dans ce livre tout autant d'image que d'image de soi et de mener un travail en profondeur.

L'image de soi correspond non plus à la dimension extérieure et physique mais cette fois à ***vos propres représentations internes. Il s'agit donc davantage de la dimension psychologique, indissociable de la première.***

Il peut s'agir de vos pensées sur vous-même, de vos représentations mentales. Par exemple, qu'ai-je envie de donner à voir de moi-même ? Que me dis-je de moi-même ?

Cette image de vous repose sur les fondements de votre personnalité : votre éducation, vos croyances, vos valeurs, vos aspirations.

Elle se décline dans tous les pans de votre activité professionnelle. Vous avez en effet une image – et donc une représentation intérieure – de vous mais également de votre fonction, de votre entreprise, de votre milieu, etc.

Déclinons ces thèmes de manière opérationnelle et professionnelle.

Il paraît opportun dans ce cadre de *distinguer à ce stade l'image de soi* (ce que la personne perçoit d'elle-même) *du concept de soi idéal* (ce que la personne souhaiterait être). Cet écart constitue en effet le terreau de mon coaching pour au moins deux raisons.

D'abord parce qu'il sous-tend souvent l'origine de nos conflits intérieurs. On s'en veut de ne pas être de telle ou telle manière, de ne pas faire ceci ou cela. L'image que l'on a de nous est donc en décalage avec ce que nous aimerions être.

Il convient de présenter ici un postulat fondamental : « tout comportement a une fonction utile pour soi ». Autrement dit : si je fais, ou pas, quelque chose (mon comportement), il y a pour moi une bonne raison (la fonction utile). Je dois donc apprendre à observer mon besoin intérieur prioritaire avant de chercher à changer mon comportement à tout prix.

Par exemple, si je souhaite demander une augmentation et que je ne le fais pas, il y a sans doute pour moi une bonne raison : peut-être que je n'ose pas le demander à mon patron, peut-être ai-je peur de l'affronter, de ne pas être entendu ou plus simplement que je sais que cela ne sera pas possible au regard de la situation de l'entreprise. Cette « bonne raison » prendra alors le dessus sur mon autre critère intérieur : le désir d'être augmenté. Il convient donc de parvenir à m'écouter, y compris dans mon dialogue intérieur et dans mes différents critères de décision pour me respecter, et ne pas m'en vouloir.

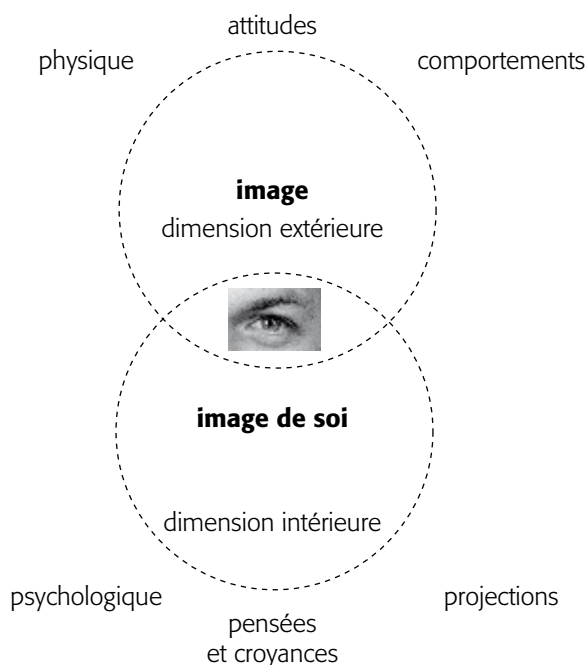


Image et image de soi : un travail en profondeur

Pour rapprocher mon image (dimension extérieure) de mon image de moi (dimension intérieure), il convient donc d'effectuer un travail en profondeur, lié à ma personnalité et à ce que j'en donne à voir. Mon image est-elle en phase avec ce que je souhaite donner? Y a-t-il un décalage? Si oui, d'où vient-il? L'ambition de cet ouvrage est de vous accompagner dans votre recherche d'authenticité en rapprochant notamment ces deux sphères.