



MAITRISER VOTRE IMAGE

Le guide indispensable!

**POURQUOI N'APPRENDRIEZ-VOUS PAS À RECTIFIER
L'IMAGE QUE VOUS AVEZ DE VOUS-MÊME ?**

PARTIE 1

IMAGE DE SOI: ACCEPTER SON PHYSIQUE



**MIEUX SE CONNAÎTRE POUR
QUOI ?**

**ET SI C'ÉTAIT UNE CLÉ POUR
COMBINER PERFORMANCE
ET ÉPANOUISSEMENT
PROFESSIONNEL ?**

Identifier ses atouts, ses complexes, ses savoirs, ses savoir-faire, savoir-être, ses expériences réussies, motivations, axes de développement conduit à choisir la bonne direction pour soi. Ces attitudes mènent souvent au succès qui, à son tour, alimente la spirale de la confiance et de l'estime.

Notre plus gros problème est de nous détacher de la perfection. Nous avons tous l'envie d'être le ou la meilleur(e) et de « rentrer » dans les standards de la beauté actuelle. Mais par rapport à quoi et à quels critères ? La perfection est un leurre car elle n'existe pas. Nous sommes conditionnés et moulés dans une matrice générale qui nous impose la perfection.

SOYEZ TEL QUE VOUS-ÊTES

Les sociologues ont démontré depuis longtemps que l'apparence physique compte pour beaucoup dans la réussite sociale et professionnelle.

Une jolie photo jointe à un CV suscite davantage de convocations à un entretien d'embauche que le même CV accompagné d'une photo moins gracieuse. Être conscient de ce type de préjugés et reconnaître que nous y succombons tous, est déjà un grand pas.

Il n'est pas toujours simple d'accepter son physique à l'époque de la dictature de l'image. Vouloir être mieux pour se sentir mieux est légitime. Mais vouloir changer pour devenir un autre est dangereux...

DE CE FAIT, L'IMAGE QUE NOUS AVONS DE NOUS-MÊME EST FLUCTUANTE ET SE BÂTIT SUR UNE SORTE DE COMPROMIS ENTRE INTÉRIEUR ET EXTÉRIEUR.

L'apparence est faite d'une infinité de petits détails, les uns liés au physique : État cutané, carnation, taille, poids...

D'autres, au revêtement de l'enveloppe physique :
Vêtements, coiffures, bijoux, chaussures, tatouages, parures

D'autres enfin relèvent des comportements : Agressivité, séduction, compétition, désespoir...

C'est sans doute là qu'on entre de plain-pied dans les univers intérieurs.

L'image que nous avons de notre physique est inévitablement distordue et double. Distordue, parce que nous nous voyons forcément par un intermédiaire, le miroir, la caméra... et surtout par les appréciations d'autrui. Double, parce que nous avons une perception intérieure de notre corps qui ne correspond pas forcément à celle qui nous est renvoyée par ces intermédiaires : il suffit de penser à notre voix, celle que nous entendons quand nous parlons, celle qui nous parvient par un magnétophone ou un micro...



Test Image de Soi

1 /Lorsqu'on réproouve votre attitude

- A. Vous vous sentez coupable
- B. Vous respectez l'opinion d'autrui sans pour autant changer de comportement
- C. Vous réagissez en vous justifiant

2/ Vis-à-vis des personnes qui vous entourent

- A. Vous vous sentez inférieur
- B. Vous vous sentez égal
- C. Vous vous sentez supérieur

3/ Si l'on vous fait un compliment

- A. Vous l'acceptez et remerciez avec gratitude
- B. Le compliment vous semble en deçà de votre mérite
- C. Vous vous sentez obligé de rendre le compliment

4/ Lorsque d'autres personnes vous invitent

- A. Cela vous semble normal car vous savez que vous êtes de bonne compagnie
- B. Vous pensez qu'il doit manquer quelqu'un à table
- C. Vous croyez que les autres ont besoin de vous pour s'amuser

5/ Le passé

- A. Est au centre de vos préoccupations
- B. Occupe une très petite place dans vos pensées
- C. N'occupe absolument aucune place dans vos pensées

6/ Lorsque quelqu'un essaie de vous dominer

- A. Vous vous soumettez
- B. Vous résistez
- C. Cela ne se produit pas car c'est généralement vous qui dominez

7/ Lors d'une discussion de groupe

- A. Vous menez la discussion et tentez de convaincre les autres
- B. Vous adoptez la décision de la majorité
- C. Vous exprimez votre point de vue

8/ Quand quelqu'un souhaite vous connaître davantage

- A. Vous vous montrez naturel
- B. Vous essayez de présenter la meilleure image de vous-même
- C. Vous fuyez

9/ Lorsque vous obtenez de l'avancement au travail

- A. Vous vous dites que c'est une question de chance
- B. Vous jugez qu'on surestime vos capacités
- C. Vous méritiez la promotion

10/ Vous êtes invité à un barbecue chez des amis

- A. Vous cherchez à aider vos hôtes
- B. Vous estimez que vous n'êtes pas là pour faire le service
- C. Vous avez apporté trois salades et quatre desserts

11/ Après un échec

- A. Vous pensez détenir enfin la preuve de votre incompetence
- B. Vous analysez votre comportement en vous disant que vous ne reproduirez pas les mêmes erreurs
- C. Vous blâmez l'autre

12/ Vous croyez

- A. Que vous n'êtes pas né pour réaliser de grandes choses
- B. Que vous méritez ce qu'il y a de mieux dans la vie
- C. Que votre situation vous convient parfaitement

13/ Votre apparence extérieure

- A. Vous plaît énormément
- B. Vous paraît médiocre
- C. Vous semble acceptable

14/ Souhaitez-vous changer l'image que vous projetez :

- A. Totalement
- B. Partiellement
- C. Pas du tout

15/ Avez-vous confiance en votre capacité à atteindre vos objectifs

- A. Tout-à-fait
- B. Pas du tout
- C. Cela dépendra aussi des autres

Question	Réponse A	Réponse B	Réponse C	Points
1	0	5	2	
2	0	5	2	
3	5	2	0	
4	5	0	2	
5	0	5	2	
6	0	5	2	
7	2	0	5	
8	5	2	0	
9	2	0	5	
10	0	5	2	
11	0	5	2	
12	0	2	5	
13	2	0	5	
14	0	2	5	
15	5	0	2	

Total :

Source : Comment avoir une bonne image de soi de Christian H. Godefroy

Moins de 20 points

Votre image de vous-même est catastrophique ! Vous adoptez généralement une attitude soumise et ressentez constamment le besoin d'être approuvé et accepté par les autres. Vous n'aimez guère parler de vous et avez peur de vous livrer. Difficile pour vous d'entretenir des relations intimes. De nature anxieuse et déprimée, vous ne prenez pas de risque. Les autres vous trouvent solitaire, un peu « ours » et pensent peut-être, si vous véhiculez votre image avec habileté, qu'il s'agit chez vous d'un choix. Or, c'est principalement la peur du rejet qui vous condamne à la solitude.

Entre 20 et 50 points

L'image que vous avez de vous-même ne correspond pas tout-à-fait à ce que vous voudriez être. En voulant projeter votre image idéale, vous péchez par excès afin de masquer votre insécurité. Vous voulez faire croire aux autres que vous êtes un être exceptionnel et finissez par le croire vous-même. Difficile pour vous de supporter la critique, vous êtes convaincu d'avoir raison et n'acceptez pas facilement le point de vue d'autrui. Votre attitude vis-à-vis des autres n'est pas propice à la naissance d'amitiés sincères et pourtant, vous donnez l'impression d'aller facilement vers autrui. Mais c'est surtout pour vous mettre en valeur... Votre image éloigne certaines personnes qui vous trouvent « fatigant » mais peut attirer les personnes en manque de confiance en soi.

Plus de 50 points

Vous possédez une bonne image de vous-même, qui correspond probablement à la réalité. Vous vous acceptez tel que vous êtes et vous efforcez de tirer parti de vos capacités. Vous êtes une personne équilibrée qui respectez les autres. Tolérant, vous attirez facilement la sympathie et les gens ont tendance à se mettre en quatre pour vous. Il est probable que vous fassiez partie des gens qui se sentent bien dans leur peau ! Continuez dans cette voie, vous avez trouvé l'un des secrets du bonheur.

Image Perçue et Image Voulue



IL EST SURPRENANT DE CONSTATER À QUEL POINT UN DE NOS MODES D'EXPRESSION INCONTOURNABLE ET AUSSI LE PLUS UNIVERSELLEMENT UTILISÉ, EST AUSSI AUJOURD'HUI LE PLUS CONTESTÉ.

JE VEUX PARLER DE L'APPARENCE, QUI A COMME TRADUCTION DIRECTE L'IMAGE DE SOI.

A la fin des années soixante, plusieurs études psychosociologiques, dont certaines menées par le professeur Mehrabian, ont tenté de d'analyser la différence d'impact entre les messages verbaux et non-verbaux. Ces travaux ont montré que, dans le cadre d'une communication orale, plus de 80 % de l'information passe par des éléments externes au contenu du message : tonalité de la voix, attitude, présentation...

- 7 % de la communication est verbale (par la signification des mots)
- 38 % de la communication est vocale (intonation et son de la voix)
- 55 % de la communication est visuelle (expressions du visage et du langage corporel).

LES 3 IMAGES DE SOI

1/ L'image objective :

C'est l'image réelle. Celle qui représente la Vérité à l'état pur, c'est l'image authentique.

2/ L'image que l'on a de soi:

Que vous en ayez conscience ou non, vous portez en vous-même une image mentale de ce que vous croyez être. Pour être une personne intéressante aux yeux des autres, il faut que vous soyez intéressant à vos propres yeux. Et c'est ici qu'intervient ce qu'on a appelé "l'image de soi". Les personnes charismatiques projettent une image conforme à la réalité. Leur magnétisme est, entre autres, provoqué par l'harmonie qui se dégage de leur être. Elles se voient telles qu'elles sont et ont appris à composer avec cette image. Elles dégagent une aura d'équilibre et de bien être psychique qui leur attire les sympathies.

3) L'image que les autres ont de vous:

Cette dernière est sans doute la plus complexe et la plus insaisissable des trois. Outre le fait qu'elle soit liée chez le spectateur à tous ses affects, son vécu, ses antécédents, elle va, c'est bien évident, être différente pour chaque spectateur, il y a donc autant d'images que les autres ont de vous que de gens qui vous regardent. Il est évident que nous consacrons beaucoup de temps à nous comparer aux autres. Dans un groupe nous recherchons toujours à y être reconnu, à chercher la considération, les honneurs... cette étape requiert de notre apparence.

Notre image est le premier vecteur de communication . Elle parlera de nous avant nous. Nous sommes vus avant d'être entendus !

VOUS DEVEZ SOURIRE A VOTRE REFLET!



LA MOITIÉ DES FEMMES N'AIMENT PAS LEUR APPARENCE, DOMMAGE QUAND ON SAIT QU'UNE IMAGE POSITIVE DE SON PHYSIQUE EST BONNE POUR LA CONFIANCE EN SOI.

NOTRE IMAGE CORPORELLE EST L'IMAGE QUE SUBJECTIVE QUE NOUS AVONS DE NOTRE PROPRE CORPS. SUBJECTIVE, CAR ELLE NE CADRE PAS FORCÉMENT AVEC LA RÉALITÉ.

BEAUCOUP DE FEMMES ONT PAR EXEMPLE UNE PERCEPTION EXAGÉRÉE DE LA LARGEUR DE LEUR CORPS : ELLES PENSENT QUE LEURS FESSES, LEURS JAMBES ET LEUR VENTRE SONT PLUS GROS QU'ILS NE SONT EN RÉALITÉ.

« ENVIRON 30% DES HOMMES ONT UNE IMAGE CORPORELLE NÉGATIVE



SELON LE MAGASINE PSYCHOLOGIE POSITIVE, DES RECHERCHES INTERNATIONALES ONT MONTRÉ QU'ENVIRON LA MOITIÉ DES FEMMES ONT UNE IMAGE NÉGATIVE DE LEUR CORPS ET QU'UN QUART D'ENTRE ELLES SONT SI INSATISFAITES QU'ELLES EN SOUFFRENT VRAIMENT.

LES HOMMES SONT PLUS SATISFAITS : « ENVIRON 30% D'ENTRE EUX ONT UNE IMAGE CORPORELLE NÉGATIVE ET AIMERAIENT ÊTRE PLUS MUSCLÉS. »

LE FAT TALK

CONSISTE EN TOUTES LES REMARQUES ET COMMENTAIRES QUE L'ON PEUT FAIRE, À L'ÉGARD DE SON POIDS OU CELUI DES AUTRES, POSITIVES COMME NÉGATIVES ET QUI CONTRIBUENT À RENFORCER L'INSATISFACTION CORPORELLE QUE LES FEMMES (SURTOUT ELLES, MAIS LES HOMMES AUSSI) PEUVENT AVOIR À L'ÉGARD DE LEUR CORPS.

HEUREUSEMENT IL SEMBLERAIT QU'AVEC L'ÂGE LES FEMMES RESPECTENT PLUS LEUR CORPS.

Changer de regard sur votre corps

Le magazine Psychologie Positive nous propose de changer de regard sur notre corps en 3 semaines.

1. Quelle utilité votre corps à pour vous?
2. Que trouvez-vous de plus beau chez vous? Vos points forts.
3. Demandez à trois personnes ce qu'ils trouvent de plus beau chez vous.
4. Pourquoi être en bonne santé est important pour vous?
5. Découpez dans des magazines des personnes que vous trouvez belles.
6. Aujourd'hui, bichonnez vous! Hammam, coiffeur, shopping...
7. Quelles sont toutes les possibilités offertes par votre corps? manger, dormir...
8. Selon vous quelles sont les qualités qui rendent les autres beaux?
9. Regardez la video Before and after, d'Esther Honig sur les idéaux de beauté.
10. Quelles possibilités créatives vous offre votre corps?
11. Bougez! Que ressentez-vous? Qu'éprouvez-vous lors d'une promenade?
12. Prenez du temps pour un exercice de relaxation.
13. Acceptez les compliments et dites simplement "MERCI"!
14. Ecrivez ce que votre corps signifie dans vos relations avec les autres.
15. Aujourd'hui ne cédez pas au FAT TALK, ne cédez pas à la tentation.
16. Décrivez ce que vous voyez dans le miroir et qui ne vous plait pas de façon neutre et sans porter de jugement. Que ressentez-vous?
17. En vous habillant, choisissez sciemment des vêtements qui accentuent votre personnalité.
18. Concentrez vous sur ce que vous permettent vos sens et sur toutes les sensations que vous pouvez éprouver comme voir, ressentir.....
19. Remarquez-vous que vous vous comparez à un(e) autre? Alors STOP!
20. Bichonnez votre corps, massage, bain, crème