

## Les meilleurs conseils quant à la posture

J'aimerais, dans un premier temps, partager avec vous des recommandations que nous font nombre de sociologues, psychologues, éthologues et autres chercheurs en sciences comportementales sur la posture et le comportement à adopter en fonction de différentes situations.

À l'unanimité ils nous conseillent, par exemple, de ne pas rester assis dans une salle d'attente avant un entretien d'embauche ou au restaurant dans l'attente d'un premier rendez-vous amoureux. Assis dans cette salle d'attente ou de restaurant, il y a de fortes chances pour que nous nous courbions sur notre téléphone ou nous recroquevillons sur nous-même, des postures qui ne feront que favoriser l'angoisse et l'anxiété. Au contraire, ils nous disent de nous lever et, si besoin est, de marcher un peu. En fait, une bonne idée, est de se rendre à pied vers un entretien d'embauche, si possible en faisant de longues enjambées, en balançant les bras et même en sautillant un peu de temps à autre.

Toutefois, aussi important que soit l'adoption d'une posture assurée, ouverte et occupant l'espace, avant une situation difficile il est important d'adopter une posture moins assurée que celle de notre « Haka » quotidien et privé, mais toujours droite et ouverte. L'adoption d'une posture puissante est bénéfique lorsque nous nous préparons en privé à faire face à une situation difficile mais il serait tout ce qu'il y a de plus maladroit de la maintenir au cours d'un entretien, d'une rencontre ou d'une réunion. Adopter une posture dominante au cours d'une réunion ou d'une rencontre aura toutes les chances de se retourner contre nous et d'avoir l'effet inverse de celui recherché. C'est une violation des codes. Non seulement elle aura pour résultat de vexer notre ou nos interlocuteurs mais surtout elle n'est pas signe de confiance en soi et d'ouverture. Elle est le signe d'une attitude conflictuelle plutôt que celle indiquant une volonté de collaboration. L'inverse de ce que nous voulons communiquer, que ce soit pour un entretien d'embauche ou lors d'un premier rendez-vous amoureux.



Dans un second temps, j'aimerais partager avec vous une série de conseils s'adressant à ceux qui vont faire une intervention devant un auditoire que ce soit dans le cadre de leurs études, de leur travail, de leur réseau .... Des conseils fournis par les docteurs I-Mei Lin du Koashing Medical University, Taiwan et Annette Booiman du Biofeedback in Beweging, des Pays-Bas, des conseils que j'ai personnellement testés et utilisés et que je trouve des plus pertinents et profitables :

Avant toute chose et si vous le pouvez, faites-en sorte d'arriver avant votre auditoire. Prenez possession des lieux, sillonnez l'espace que vous occuperez lors de la présentation. Appropriiez-vous cet espace de sorte que c'est l'auditoire qui vient chez vous plutôt que vous qui allez chez lui.

Enfin, que vous fassiez votre présentation assis ou debout, redressez-vous, tenez-vous droit, gardez vos épaules et votre dos décontractés. Gardez votre menton droit, mais ne le relevez pas au point où vous regardez votre interlocuteur ou votre auditoire de haut. Gardez vos pieds bien enracinés et stables et surtout ne croisez pas vos chevilles. Vous devez vous sentir solide, au point que si quelqu'un venait à vous pousser vous ne perdriez pas forcément l'équilibre.



Lors de votre présentation, si vous la faite debout, il est important de bouger et de ne pas rester statique. Non seulement le mouvement et les gestes rendent l'auditoire plus attentif mais surtout ils ont pour effet d'augmenter votre énergie, de vous dynamiser. Toutefois, bouger ne veut pas dire faire les cent pas, il faut savoir occuper l'espace, tout en continuant à parler. En plus, il ne s'agit pas uniquement d'occuper l'espace mais aussi le temps. C'est principalement à travers les pauses que l'on occupe l'espace temporel. Dans le déplacement du corps comme pour la parole il faut savoir s'arrêter. Savoir se poser est essentiel tant au niveau de notre performance que de l'attention de l'auditoire. Les poses ont le pouvoir de nous faire paraître et de nous rendre plus puissant et, contrairement à ce que l'on pourrait croire, elles ont le pouvoir de capter l'attention de l'auditoire. Ceci s'applique à toutes les occasions où nous parlons, que ce soit lors d'une présentation, d'une interview, d'une prise de parole lors d'une réunion ...



Autres conseils tout ce qu'il y a de plus pratiques : Lors de votre intervention, sachez utiliser des accessoires ou des supports naturels pour aider votre posture à se maintenir dans une position étirée et étendue. Si vous êtes debout et qu'il y a une chaise ou une table utilisez-la pour y poser vos mains. Si vous êtes assis et qu'il y a une table posez-y vos avant-bras plutôt que de les avoir croisés sur vos genoux ou contre votre buste. S'il n'y a pas de tels accessoires vous pouvez vous servir d'un verre d'eau ou bien de la commande du PowerPoint, en un mot, tout objet qui vous empêchera de croiser vos bras ou de frotter vos mains l'une contre l'autre. Évitez à tout prix la posture du « pingouin », les avant-bras immobiles contre le buste. C'est une posture qui dénote par excellence quelqu'un de contracté, de gêné et d'anxieux et qui est perçue comme telle. Certainement pas la façon appropriée de se présenter devant un auditoire.



Au niveau de la gestuelle, faites des gestes amples et ouverts, ils communiquent de la force et de la chaleur. Veillez à diriger vos bras vers l'avant, la paume des mains tournée vers le haut. Pour ce qui est de l'élocution, il est important de décontracter les muscles de la gorge afin que la voix ne soit pas deux tons plus haut et qu'elle puisse s'abaisser à son niveau normal et naturel.



Vous qui me suivez régulièrement depuis peut-être des années, des mois ou même simplement quelques semaines, vous savez à quel point j'y mets du mien pour à chaque fois revenir vers vous avec des actualités de qualité ayant un contenu en lien direct ou indirect avec mon métier de Consultante en Image, des actualités auxquelles vous pouvez retourner et vous référer à tout moment sur le blog de mon site.

Dernièrement, un professionnel du Web me faisait remarquer que j'avais sur mon site beaucoup de contenu de qualité mais qu'il était étonné de ne rien trouver à y acheter. Je lui ai répondu que j'étais en pleine phase de développement de mon activité de Consultante en Image et que mon intention première avait été de m'attacher les personnes qui me suivent avant tout par la qualité du contenu de mon site et des actualités de mon blog en leur prouvant mon expertise et mon professionnalisme et en leur partageant mes valeurs et ma générosité.

Ce qui n'empêche pas, comme me l'a souligné cet expert du Web, qu'il fallait qu'il y ait partage, qu'il y ait équilibre, que ce soit un échange gagnant-gagnant entre vous qui me suivez et moi qui vous offre un tas d'informations, de conseils, d'astuces toutes ayant trait de près ou de loin au Conseil en Image. Je ressens qu'il a raison et que maintenant c'est à nous de trouver un juste milieu dans un échange équilibré. Un échange qui d'un côté vous permettra de continuer à avoir accès à un contenu valorisant et de l'autre me donnera les moyens de pouvoir continuer à vous apporter cette richesse afin qu'ensemble nous puissions continuer notre chemin et aller plus loin.

Peut-être vous rappelez-vous que lors du sondage que je vous ai proposé l'année dernière pour répondre au mieux aux questions que vous vous posez, la silhouette était venue en tête suivie par la couleur ? [Aujourd'hui je vous invite à passer à l'action](#). À cet effet je me propose de vous offrir une demi-heure d'entretien gratuit, que ça soit par Skype ou par téléphone, pour mieux répondre aux questions que vous vous posez quant au Conseil en Image. Pour saisir et bénéficier de cette [offre je vous invite à cliquer ici pour prendre votre rendez-vous](#).



J'aimerais profiter de cette occasion pour partager avec vous deux témoignages : Celui d'Élisabeth qui travaille dans la finance et qui a compris toute l'importance que pouvait avoir dans sa vie privée comme dans sa vie professionnelle, la confiance en soi, l'image, la posture, les dress-codes ...

Enfin, celui d'un ancien universitaire et conseiller ministériel, aujourd'hui à la retraite, avec qui j'ai fait une séance shopping. Ce qui fut une première pour lui. Je vous laisse découvrir ces deux témoignages.

### **Témoignage 1**

Bonsoir Chantal,

Comment je perçois le conseil en image : Comme un ensemble global : analyse de la personnalité, activité, couleurs, maquillage, silhouette.

Ce que je ressens par rapport à ce que nous avons fait ensemble jusqu'ici :

C'est un puzzle qui se construit petit à petit. Chaque rendez-vous permet de progresser. Au début on se demande où l'on va. Puis les réponses s'inscrivent dans une logique globale. Certaines évidences enfouies se révèlent : exemple couleurs lumineuses pour moi. D'autres sont encore à installer dans mon esprit, à travailler. C'est un travail en collaboration finalement, puisque tu réalises ce conseil, il y a des échanges, et que moi en tant que personne je commence à le mûrir et à le mettre en partie en œuvre. Il y a encore du travail à réaliser. De la réflexion à mûrir. Des actions à mettre en pratique.

Bien à toi  
Elisabeth

### **Témoignage 2**

Pour moi le Conseil en Image est l'outil par excellence pour mettre en adéquation en toutes circonstances ce que nous sommes au plus profond de nous-même et l'image que nous projetons.

Au cours de mon test de couleur avec Chantal et mes 76 ans j'ai ressenti que non seulement il confirmait ce que je ressentais en partie d'instinct mais renforçait ma faculté à choisir les couleurs qui me correspondent, me mettent à l'aise et contribuent à mon harmonie. La séance shopping m'a apporté ce plaisir de s'habiller au quotidien que je n'avais que rarement connu jusque-là. Un rayon de soleil à ne pas négliger par les temps qui courent et qui montre qu'il n'y a pas d'âge pour devenir jeune.

Pascal Wick, Ph.D

[Tout ce que tu as à faire c'est de cliquer sur ce lien pour réserver gratuitement  
un entretien de 30 mn avec moi](#)







### En quoi consiste mon travail de conseillère en image :

J'accompagne les femmes comme les hommes qui vont me solliciter pour avoir des conseils sur la meilleure façon de se présenter par un choix judicieux de tenues vestimentaire, de coiffure, de couleurs et de maquillage (pour les femmes) ... Je vais également faire des tris de garde robes à domicile, accompagner des clients(es) faire du shopping de façon efficace et agréable.

J'organise des ateliers de groupe à l'intention des femmes comme des hommes, où j'aborde des thèmes comme : la gestion et l'organisation de la garde-robe, bien réussir son shopping vestimentaire, le choix des accessoires, la posture, le savoir être...

En ce qui concerne les entreprises, à travers une animation, un atelier ou une conférence, le temps d'une demie journée ou plus, je vais sensibiliser le collaborateur à l'impact de l'image, à l'importance des dress codes, de la communication non verbale et de la première impression.



-  <https://chantal-ats.com/>
-  [chantal@ats-renaissance.com](mailto:chantal@ats-renaissance.com)
-  [chantal.ats](#)
-  [chantal.ats](#)
-  [Chantal Alétas](#)
-  +33 (0)6 45 91 55 52

Charisme Séduction Harmonie Féminité Masculinité Confiance en soi

Style vestimentaire Dress code Élégance

Savoir cheminer dans la beauté et l'élégance au quotidien quelles que soient les circonstances...

*Chantal Alétas*

