

# Comment s'habiller pour travailler

**Quelle que soit notre occupation, homme ou femme, une tenue adéquate renforce notre crédibilité. Lorsque le port d'un uniforme ou d'une «blouse blanche» n'est pas requis, il nous faut faire preuve de bon sens et de bon goût. Petit tour d'horizon des détails à ne pas louper.**

Communiquer, c'est tout un art. Selon une étude, la perception que se font les autres de nous se basent pour 55 % sur

notre apparence, 38 % sur la voix, et qu'il ne reste qu'un petit 7 % aux mots eux-mêmes. «Lorsque je vais écouter une conférence, confie Marine, ce dont je me rappelle le plus facilement, c'est l'allure qu'avait l'orateur». Viennent ensuite les idées.

Notre apparence peut donc être un moyen de communication direct et efficace. Pour autant qu'il reflète honnêtement ce que vous êtes.

Certaines situations professionnelles requièrent une tenue assez stricte, d'autres firmes assouplissent leur code vestimentaire. Tout dépend donc du job! Une allure soignée et nette sera toujours un atout appuyant vos compétences. Personne n'a l'air très dynamique et innovateur perdu dans un large sweat shirt délavé! En situation professionnelle formelle, préférez des tenues sobres et classes conférant crédibilité à votre image.

Mais, femmes ou hommes, la tenue n'est pas tout: veillez aussi à votre gestuelle et votre vocabulaire!

## POUR MONSIEUR

Pour vous Messieurs, cela se traduira par des complets bleu marine ou gris, que vous combinerez avec une chemise de couleur claire. La combinaison de trois unis (complet, chemise et cravate unis) projette un maximum d'autorité. Vous pouvez aussi opter pour deux unis et un motif, comme par exemple un complet uni, une chemise unie et une cravate à motifs géométriques.

Ou alors, choisissez un uni et deux motifs, tel un complet uni, une chemise rayée et une cravate à motifs. En situation professionnelle moins formelle, n'hésitez pas à laisser votre cravate à la maison. Des chemises, des polos, des pulls dans des teintes unies et discrètes, ainsi que des cols roulés, cols américains, des encolures en V ou arrondies feront l'affaire. Vous pourrez aisément les combiner à des pantalons en flanelle, molleskin, en laine vierge, ou simplement des chinos. Veillez toutefois à porter des vêtements en bon état, propres... et bien repassés!

## POUR MADAME

Pour vous Mesdames, les tailleurs et ensembles constitueront les pièces de base de votre garde-robe professionnelle formelle. Choisissez-les dans des teintes neutres. Vous pourrez aisément les assortir avec des hauts de couleur plus ou moins lumineuses, éclairant ainsi votre

**Chic pour Monsieur: complet et chemise unis et cravate à motifs géométriques.**



www.aboutpixel.de



Pour Madame, les tailleurs et ensembles constituent les pièces de base d'une garde-robe professionnelle.

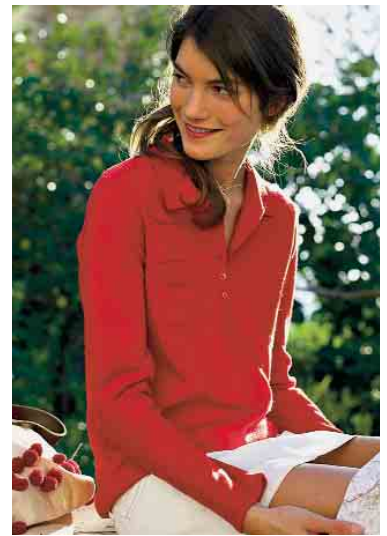
www.aboupixel.de

**Pour elle, polo double poche géranium. Pour lui, chemise plis blanche. Des produits Eric Bompard pour les loisirs.**

visage. Des lignes simples, des coupes et des tissus reflétant votre personnalité renforceront votre crédibilité. Des tenues trop compliquées ou trop révélatrices sont à éviter absolument, car elles prendraient le dessus sur la manifestation de vos compétences professionnelles.

Ainsi, les décolletés, les froufrous et les bijoux clinquants sont à réserver à d'autres occasions! En situation professionnelle moins stricte, des jeans en bon état, des pantalons en laine, en coton, des jupes droites ou légèrement évasées (en veillant à ne pas découvrir les jambes trop haut), associés à des hauts un peu plus libres (tout en restant de bon goût) seront appropriés. ///

*Cécile Girod, consultante en image personnelle*



### Sur Internet

Sites pour améliorer son look professionnel:  
<http://www.vivelesrondes.com>  
<http://edito.webcible.com/guide-pratique/entretiens/conseil-apparence.html>

**Au travail, les bijoux trop voyants sont à éviter. A réserver pour d'autres occasions.**



Keystone-a