

Monique Juffroy

# Le Guide du conseil en image

*Comment lier son être avec son  
« par-être » pour gagner  
en estime de soi*





## Un mot sur l'auteur

Monique Juffroy, coach, formatrice, conférencière, est la créatrice d'un concept innovant basé sur la mise en valeur de l'image de soi extérieure et intérieure, favorisant ainsi l'estime de soi. Elle est formée en « coaching de Vie et d'Image » en « Reiki niveau III » et en « coaching Intuitif ». Elle est spécialisée en relaxologie.

Fondatrice du réseau en franchise :

### **DEVELOP'N COACH –**

C'est un organisme spécialisé dans la formation de coaches qui a vu le jour en 2007.

Après une expérience de plus de 20 ans en tant que chef d'entreprise, Monique Juffroy a créé et géré sa propre marque spécialisée dans le service, la beauté et le bien-être.

Forte de cette expertise et également d'un riche parcours dans le monde du coaching individuel d'abord, puis dans celui de la formation de coaches ensuite, elle a décidé d'ouvrir au grand public la porte du coaching de Vie et d'Image avec une nouvelle structure, répondant à un besoin spécifique d'un marché en perpétuelle évolution.

**Consultez nos formations à la fin de ce livre et/ou sur notre site :  
[www.developncoaching.com](http://www.developncoaching.com)**



## Remerciements

Je souhaite ici remercier les personnes qui m'ont fait confiance pendant cette aventure.

Je remercie spécialement Michèle pour son aide précieuse et sa pertinence à la relecture de ce manuscrit.

Je remercie mes amies Marie-Christine, Patricia et Anne-Marie de m'avoir soutenue et éclairée dans mes moments de doute ou de questionnements.

J'ai une pensée tendre pour mes trois enfants : Alexandre, Marie et Jeanne, une petite pensée spéciale pour Jeanne ma dernière fille, qui s'est intéressée particulièrement à l'écriture de ce livre et qui m'a souvent encouragée. Merci mes chéris, je vous aime.

Je remercie Emmanuel mon mari, pour son soutien et son esprit cartésien qui me permet de prendre du recul. Je t'aime.

Un grand merci à tous ceux et celles qui utiliseront ce livre pour améliorer leur image, gagner en confiance et en estime d'eux-mêmes.



## **Une image qui vous ressemble réellement**

Votre image parle pour vous ! En effet lorsque l'on rencontre quelqu'un pour la première fois, la première impression que l'on a de l'autre, c'est tout d'abord l'image qu'il renvoie...

Dans votre vie personnelle et professionnelle, l'image que vous transmettez est aussi intimement liée à votre confiance, à votre estime de soi, et à la crédibilité que vous souhaitez que l'on vous accorde...

Tour à tour, il faut inspirer confiance, sérieux, dynamisme, charisme et l'habillement, l'attitude, les gestes sont des vitrines très importantes de votre personnalité...

Votre style est-il en adéquation avec votre image, vos attitudes, vos gestes, votre voix, la manière dont vous faites passer un message ?

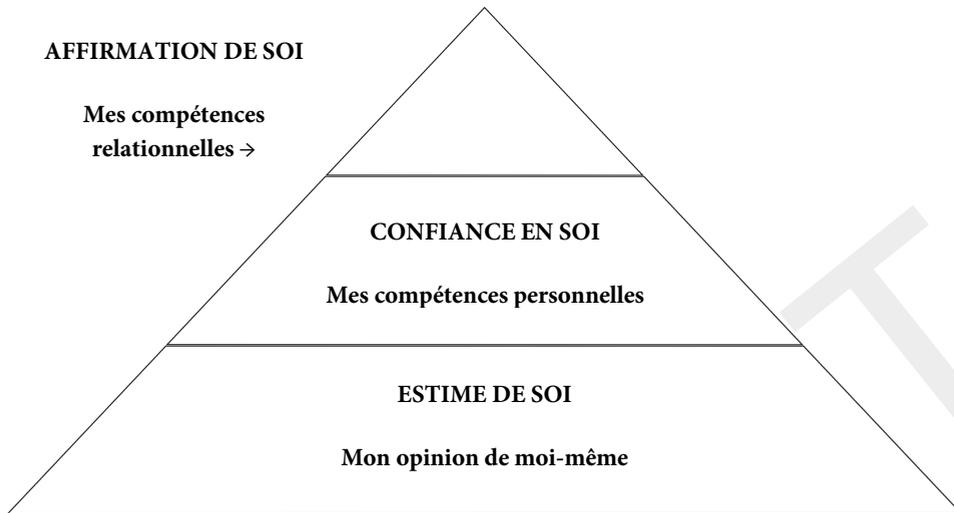
Votre image représente-t-elle ce que vous êtes réellement ? Êtes-vous dans le paraître ?

Comment retrouver une bonne image de soi, se donner les moyens de gagner en confiance et en estime de soi ?

Comment savoir se mettre en valeur, gagner en confiance et en estime de soi ? Comment réussir à lier votre paraître avec votre être ?

Ce sont tous ces thèmes que nous allons aborder dans ce livre.

## Pyramide de la confiance en soi



Lorsque l'on manque de confiance en soi, on peut :

- Ressentir de la tristesse, du découragement, un sentiment d'infériorité
- Ne pas aimer son corps ou une partie de son corps
- Avoir peur, être inquiet, craindre de ne pas être aimé
- Ressentir de la culpabilité : on se blâme
- Avoir honte, craindre de décevoir, avoir peur du jugement
- Ressentir le sentiment d'exclusion...

A chacune de ces émotions négatives correspond une façon de penser, de se comporter.

Ceci a pour conséquence que l'on a une mauvaise image de soi, il va donc falloir réapprendre à se parler autrement, à tenir un discours plus positif.

L'image que l'on a de soi, les autres la perçoivent, c'est pourquoi il est important de se mettre en valeur.

Dans ce livre nous allons tenter de trouver ensemble l'image qui vous ressemble réellement, car votre image parle de vous...

Le développement personnel, l'estime de soi, la cohérence personnelle constituent probablement les éléments clés d'une bonne confiance en soi. Si ce que vous montrez (image, comportement) est en accord avec ce que vous ressentez (état interne) et ce que vous pensez (processus mentaux) une part importante du chemin est faite.

Pour commencer nous allons faire un peu de « relooking » car, connaître les bases du conseil en image vous permet de vous mettre en valeur avec les bonnes couleurs, et de choisir les formes de vêtements adaptées à votre silhouette.



# 1

## Définir votre typologie

Chaque personne à sa typologie, il y en a deux :

**Chaude** (l'Or) et **Froide** (l'Argent)

Sachez qu'une personne de typologie froide donc « Argent », tendra vers une personnalité plutôt « cerveau droit » c'est-à-dire : dans le féminin, avec de l'intuition, discrète, qui doit faire des efforts pour se mettre en valeur, une personne réceptive.

Alors qu'une personne de typologie chaude donc « Or », tendra elle, vers une personnalité plutôt « cerveau gauche », c'est-à-dire : dans le masculin, dans l'action qui va se faire plus voir ou remarquer que les autres, une personne qui va briller davantage.

Marie-Christine Chambon, formatrice de coach : [www.lavoiedeletré.fr](http://www.lavoiedeletré.fr), explique dans sa formation sur l'équilibre du masculin/féminin que le rayonnement de notre Être est à l'inverse, c'est-à-dire que si une personne à une apparence, un teint de typologie froide (argent), à l'opposé, son être intérieur sera « Or », d'où l'intérêt de faire un travail sur soi pour nous amener vers cet équilibre entre notre Paraître et notre Être.

En nous reliant à notre intérieur (notre âme), nous nous équilibrons naturellement, nous marions notre âme à notre personnalité.

**Couleurs chaudes** : Ce sont les couleurs allant du jaune au rouge violet :

jaune

jaune orangé

rouge orangé  
rouge  
rouge violet

**Couleurs froides :** Ce sont les couleurs allant du bleu violet au jaune vert :

bleu violet  
bleu  
bleu vert  
vert  
jaune vert

En conseil en image pour définir votre typologie, vous avez besoin de deux tissus (à peu près de la taille d'une grande écharpe) : **OR** (typologie chaude) et **ARGENT** (typologie froide) que vous allez utiliser selon la méthode du draping.

Astuce : pour définir facilement sans tissu votre typologie vous pouvez aussi observer attentivement les veines de vos avant bras :

- Si elles sont vertes : vous êtes de typologie chaude
- Si elles sont bleues : vous êtes de typologie froide

### **Méthode du draping**

Apposez successivement sous votre visage et autour de vos épaules chaque tissu afin de voir l'effet de chacun. (Or et argent).

- Vous devez :
  - être démaquillé(e), rasé pour les hommes
  - être installé(e) face au miroir
  - avoir les cheveux attachés pour avoir un visage dégagé
  - vous mettre à la lumière du jour si possible (car neutre)

### **Observations à effectuer et questions à se poser avec chaque tissu**

- L'ovale de votre menton est-il marqué ou non ?
- Le blanc de votre œil apparaît-il bien blanc ?
- Vos cernes ressortent-elles ?

- Vos imperfections ou vos petites tâches sont-elles visibles ?
- Votre visage paraît-il fatigué ?
- Cette couleur reflète-elle la lumière sur votre visage ou pas ?
- Vous vous voyez vieilli(e) ? Rajeuni(e) ?
- Le reflet du tissu gomme-t-il vos défauts ?
- Le tissu illumine ou au contraire ternit-il votre teint ?
- Votre visage paraît-il reposé ? Détendu ? Serein ?

EXTRAIT