

# Table des matières

Introduction : pourquoi bien s’habiller au bureau est essentiel .....	5
1. Je communique sans parler et malgré moi.....	5
2. Et d’abord par mon vêtement.....	6

## Partie 1

### Qui suis-je ? Quelle image de moi je veux donner à l’autre ?

Six images travaillent pour moi... ou contre moi .....	9
Mon image professionnelle.....	12
1. Je soigne mon « emballage » en cohérence avec ma fonction .....	12
2. Les qualités attendues d’une image professionnelle... ..	13
Pourquoi je m’habille ?.....	15
1. Quatre raisons sinon rien .....	15
2. Le vêtement est un message à lui seul .....	15
« Bien habillé » : une notion pas si vague.....	18

## Partie 2

### Je joue avec les couleurs

La couleur n’existe pas.....	23
1. Une existence sous conditions .....	23
2. Trois couleurs fondamentales pour six directions.....	23
3. L’intervention de l’œil mais pas seulement .....	24
Rouge de colère ou vert de rage : la couleur fait de l’effet !.....	25
1. L’effet d’une couleur sur moi.....	25
2. L’effet d’une couleur sur l’espace.....	25
3. Je découvre ma famille de couleurs.....	26

Les couleurs qui me vont bien .....	31
Jouer des couleurs.....	38
1. Pour équilibrer ma silhouette .....	38
2. Pour influencer mon interlocuteur.....	38
3. Pour modifier mes états d'âme.....	41

## Partie 3

### Je « mets les formes »

Vive les illusions d'optique! .....	45
Trois règles de base.....	46
Chacun sa morphologie .....	49
Démonstration .....	49
Optimiser ma silhouette .....	52
1. Utiliser les courbes et les angles .....	52
2. Jouer avec ma taille.....	53
3. Avec mon tour de taille .....	55
Corriger les détails qui me déplaisent .....	56
1. Mon tour de poitrine.....	56
2. Mon buste .....	56
3. Mes épaules .....	57
4. Mes bras.....	57
5. Mon ventre .....	58
6. Mes fesses .....	58
7. Mes jambes .....	59
8. Mes hanches et mes cuisses .....	59

## Partie 4

### Ces accessoires qui ne le sont pas

<b>La maroquinerie</b> .....	64
1. Les chaussures.....	64
2. Les ceintures.....	64
3. Les sacs ou porte-documents.....	65
4. Les gants.....	65
<b>Les bijoux</b> .....	66
1. La montre.....	66
2. Les gourmettes, chevalières, boucles d'oreilles et bracelets breloques.....	66
<b>Les cravates et foulards</b> .....	67
1. La cravate.....	67
2. Le foulard.....	68
<b>Les accessoires complémentaires</b> .....	72
1. Les chaussettes, bas et collants.....	72
2. Les lunettes.....	72
3. Le téléphone portable.....	73
4. Les stylos.....	73
5. La voiture.....	74

## Partie 5

### Un style pour chacun et pour chaque circonstance

<b>Je m'habille en fonction de l'impact recherché</b> .....	77
<b>Coller à ma fonction et à mon entreprise</b> .....	78
1. Un code vestimentaire par fonction.....	78
2. Et par secteur d'activité.....	80
<b>Dis-moi comment tu t'habilles, je te dirai qui tu es</b> .....	82
<b>En version masculine</b> .....	91

## Partie 6

### Je compose ma garde-robe

Les exigences liées à mon mode de vie .....	101
1. Les voyages.....	102
2. Les déplacements quotidiens.....	102
3. Les lieux de vie et de travail.....	104
4. Les contacts à l'extérieur.....	104
Je commence par faire un peu de tri .....	105
«Ma garde-robe intégrale» : 12 pièces suffisent ! .....	107
1. Les pièces principales .....	107
2. Comment assortir ma cravate, ma chemise et mon costume?.....	109
J'achète en connaisseur.....	111

## Partie 7

### J'entretiens mes investissements

J'entretiens mes vêtements et mes accessoires .....	115
1. Les vestes et les manteaux.....	115
2. Les pantalons et les jupes .....	115
3. Les cravates.....	115
4. Les chaussures.....	116
J'éradique les taches .....	117
1. Bougie.....	117
2. Café .....	117
3. Chewing-gum .....	117
4. Encre .....	117
5. Fruits .....	118
6. Fruits rouges .....	118
7. Graisse (beurre ou huile).....	118
8. Sang.....	118
9. Vin rouge.....	118

Conclusion : bien m'habiller n'est qu'une étape..... 119

## Pour aller plus loin

Abécédaire d'une attitude valorisante..... 123

Prendre soin de son corps au masculin ..... 127