

**VOUS ÊTES : ÉTUDIANT, STAGIAIRE,  
COLLABORATEUR, MANAGER, DIRIGEANT,  
ENTREPRENEUR ...**

**VOUS AVEZ BESOIN D'ADAPTER VOTRE  
POSTURE EN FONCTION DES  
CIRCONSTANCES**

Aujourd'hui, pour atteindre cet objectif, il existe plusieurs possibilités

- *Votre éducation*
- *Votre sens de l'observation*
- *Vos échecs et vos succès antérieurs*
- *Votre personnalité irrésistible*
- *Votre motivation de fan à ressembler à votre idole*
- *Votre manque de goût pour les concessions aux conventions, en un mot votre charme de rebelle*
- *Votre identification sociale par mimétisme*
- *Votre beauté naturelle comme arrachée au sommeil.*

Ces différentes pratiques traitent plus ou moins bien votre situation pour atteindre vos objectifs.

*Une solution est possible...*

***Education de Soi-Même en 7 clés, edsm7c***  
***Devenir son propre mentor***

**Clé 02/7 : POSTURE**  
**02 01 Présentation**

*Évoluer de l'apparence à la stature*

Vous êtes étudiant, stagiaire, collaborateur, manager, dirigeant, consultant, entrepreneur...et vous avez besoin d'influencer votre avenir personnel, professionnel, social par vos compétences comportementales pour développer votre potentiel.

Les fonctions occupées exigent la posture attendue / le comportement / l'attitude / les valeurs / les connaissances / les compétences / la motivation. Pour évoluer de l'apparence à la stature et développer son charisme adapté à sa fonction.

*On n'a jamais l'occasion de faire deux fois une bonne première impression, Coco Chanel.*  
*La première impression est toujours la bonne, surtout si elle est mauvaise. Henri Janson.*

**INTRODUCTION** Pour ceux qui ont besoin de comprendre et de produire la posture attendue par leurs interlocuteurs en fonction des circonstances. La posture adaptée aux circonstances trouve une illustration dans la citation en Ambroise de Milan (IVe Siècle) décrivant la visite de Saint Augustin à Rome où il se conforme aux usages : *“si fueris Romae, Romano vivito more ; si fueris alibi, vivito sicut ibi”*, dont la traduction littérale peut être : *“Si tu es à Rome, vis comme les Romains ; si tu es ailleurs, vis comme on y vit”*. Si l'apparence, la posture est conforme aux attentes<sup>1</sup> : *Bonus de 15% sur les notes (écolier, collégien, lycéen, étudiant). Recrutement influencé favorablement de 55 et 65%. Niveau de salaire augmenté de 15 à 20%. ”Une physionomie jugée correcte ou harmonieuse vous place dans un état de grand versus état de petit”<sup>2</sup>.*

**OBJECTIFS** *Nul vent favorable à qui ne connaît son port, Sénèque.*

**Objectif fondateur** : Se doter d'objectifs de moyens et non de résultats, si les moyens pratiques sont maîtrisés les résultats suivent. Se concentrer sur les résultats est une fonction anxiogène et inhibante.

**Objectif principal** : Apprendre les 4 paramètres dans le cadre de son ou ses projets pour développer l'aisance souhaitée en dépit des contraintes et acquérir les automatismes.

**Objectif complémentaire** : Faire évoluer dans le temps sa posture vers la stature et l'activité de mentor correspondant à des activités de niveaux supérieurs à celles occupées actuellement.

**LES 6 PARAMETRES POUR MAITRISER SA POSTURE** Dans les différentes situations de la vie : familiale, sociale, professionnelle, voire intime, la posture doit être conforme aux circonstances et correspondre à celle que les interlocuteurs attendent pour être bienséants, synonyme de socialisation, et non de type rebelle asocial.

La posture est la résultante des 6 paramètres suivants : 01 Comportement (savoir-être, savoir-vivre), 02 Attitude (état d'esprit, mentalité), 03 Valeurs (responsabilités, conviction), 04

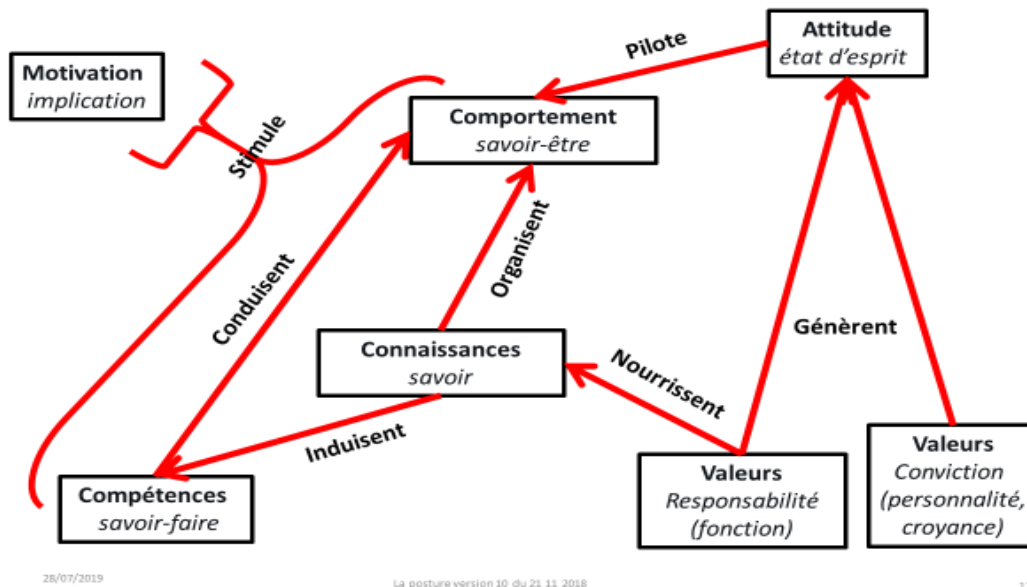
---

<sup>1</sup> Docteur Catherine de Goursac et Bénédicte Flye Sainte-Marie, *Le pouvoir de l'apparence*, Michalon 2018, 427p.

<sup>2</sup> Agnès Ceccarelli professeure associé docteur en sociologie université de Lorraine, 2012.

Connaissances (savoir), 05 Compétences (savoir-faire), 06 Motivation (inclination, désir impérieux).

## La posture : Méthode



**FONCTIONNEMENT** La démarche de l'éducation de soi-même se déroule en 4 étapes :

**Etape 01 : Analyse de la situation** : Analyser la situation en particulier la correspondance entre la situation actuelle et celle envisagée pour définir les moyens nécessaires.

**Etape 02 : Méthode** : Prendre connaissance des 4 paramètres.

**Etape 03 : Plan d'action** : Règle n°01 : Apprendre, recevoir et donner un enseignement, appliquer et faire appliquer les 4 paramètres. Règle n°02 : Appliquer la règle n°01.

**Etape 04 : Régulation** : *Échouer, c'est avoir l'opportunité de recommencer de manière plus intelligente*, Henry Ford.

**PROGRESSION** La progression de l'apprentissage des facteurs d'influences est itérative et progressive suivant les niveaux :

**1 Ignorant** : Absence de connaissance, début de l'apprentissage : « *Je ne connais pas, je n'en ai jamais entendu parler, j'ai la volonté d'apprendre* ».

**2 Débutant** : Connaissance du contexte : « *J'en ai entendu parler, je mets en œuvre par la pratique sans connaissance des théories* ».

**3 Confirmé** : Connaissance des actions à mener : « *Je pratique, je sais faire, je fais preuve de talent d'aptitude particulière, de facilité d'exécution* ».

**4 Expert** : Connaissance maîtrisée des théories et des pratiques : « *Je sais m'adapter aux situations et je suis capable de justifier mes pratiques* ».

**5 Maître** : Connaissance des théories, de la pédagogie et de la recherche. « *Je sais enseigner et mener des recherches de solutions nouvelles* ».

## **BENEFICES**

La mise en œuvre de la démarche d'éducation de soi-même développe la faculté d'être de bon commerce, de commerce agréable, de faire des affaires ce qui conduit à avoir la capacité de :

- Traiter toutes les situations rencontrées : recrutement, évolution, promotion, changement d'activité.
- Accroître le niveau de succès.
- Améliorer ses chances d'atteindre ses ambitions et d'assouvir sa vocation.
- Amplifier la fluidité de ses relations humaines.
- Faire reculer ses limites.
- Augmenter le nombre des décisions en sa faveur.
- Développer son auto motivation.
- Progresser dans les domaines intellectuels, culturels et sociaux.
- Influencer, maîtriser les difficultés nées de la diversité des origines culturelles et sociales.

### *Devenir son propre mentor, mentor de soi-même*

“Être le mentor de soi-même consiste à conduire sa propre éducation, le soin que l'on doit prendre pour nourrir son esprit, développer ses connaissances et conduire ses actions.

L'amplification de ses qualités physiques, intellectuelles, morales autorise de mener d'épanouir sa personnalité.”

<https://www.fr.adp.com/rhinfo/articles/2022/10/le-drh-mentor-soi-meme.aspx>

Le DRH, mentor, soi-même et soft skills ! par Jean-Jacques MACHURET RH Info