

# Comment être pris au sérieux au travail ?

Céline Chaudeau | 17 septembre 2015

Réagir

**Cela arrive à tout le monde, candidat ou salarié : l'impression qu'il nous manque un je-ne-sais-quoi pour être davantage considéré... Voici une check-list des éléments qui peuvent tout changer avec votre boss et vos collègues.**

## 1 Revoir l'image que l'on projette

(/editorial/gerer

Êtes-vous suffisamment pris au sérieux au boulot ? Si on a un doute, Karine Averseng recommande de se trouver, d'abord, un bon poste d'observation. Avant et même après une prise de poste, il peut s'avérer utile de regarder un peu les salariés passer. « Il faut être en accord avec ce pour quoi on est venu et ce qui est attendu », résume cette coach en image. Pour la responsable de l'agence Kosy, une coiffure un peu trop exubérante, des bijoux trop voyants ou une tenue un peu décalée par rapport au dress code attendu peuvent générer, à tort, l'idée d'un manque de professionnalisme. Et l'écueil n'est pas réservé aux femmes, loin de là. « Si un chargé de clients grands comptes arbore une chaîne autour du cou, cela peut suffire à parasiter son image auprès de ses collègues et de ses clients. » En cas de doute sur l'image projetée, cette experte suggère une petite autocritique, avec éventuellement le regard bienveillant d'un collègue de confiance. « **La vie de bureau est aussi un jeu de rôle. Un léger recadrage vestimentaire peut suffire à changer l'image projetée.** »

sa-

peut



**"Pour être pris au sérieux, il faut apprendre à maîtriser le couple distance-convivance. Il ne faut pas fuir une certaine proximité, naturelle entre collègues, mais tout en cultivant une certaine hauteur."**

carriere/detail/

etre-pris-

au-

## 2 Donner du relief à sa parole

Mais si l'habit seul faisait le sérieux, cela se saurait. « Pour donner du poids à ce que l'on dit, il est aussi impératif de bien travailler sa façon de s'exprimer », observe Jean-Louis Muller, consultant en management chez Missions Cadres. Parmi les trucs les plus faciles à corriger, il évoque des tics de langage. « Par exemple il vaut mieux dire "voici ce que nous allons faire" plutôt que de se cacher derrière un "on va essayer de" ou "ce serait bien que", etc. **L'emploi du conditionnel est radical pour saper son autorité.** » « On peut exprimer la meilleure idée qui soit et la discréditer avec un débit trop rapide ou le recours à des mots parasites comme "bah" ou "euh" que l'on prononce facilement pour meubler », ajoute Lionel Bellenger, auteur du guide *Des prises de parole captivantes* (<http://www.esf-editeur.fr/detail/897/des-prises-de-parole-captivantes.html>). **Cet expert rappelle que le silence et l'articulation sont des alliés précieux pour être davantage écouté.** « Nietzsche disait que "l'autorité commence par l'articulation". Articuler, c'est donner du relief la parole et donc lui donner du poids. »

serieux-

au-

## 3 Canaliser son langage corporel

Car finalement, à quoi tient l'image que l'on renvoie ? « Le respect que l'on inspire tient à une forme de cohérence entre ce que l'on est, ce que l'on fait et ce que l'on montre, résume Sandrine Meyfret, directrice associée du cabinet Alomey. C'est une relation à l'autre que l'on peut rendre toujours plus impactante. » **Cette consultante invite les intéressés à une réflexion personnelle pour ne pas douter de leur légitimité et leur savoir-faire.** « On peut aussi travailler sur une meilleure estime de soi car le stress génère aussi des tics de langage et des gestes parasites, ajoute Karine Averseng. **Le corps ne ment jamais, donc il faut être en adéquation avec son discours.** » Cette coach suggère néanmoins des exercices de relaxation ou quelques artifices pour s'aider à corriger le tir. « On peut aussi aider avec des accessoires. Tenir une sacoche, une chemise cartonnée ou un stylo permet de se donner et de projeter une meilleure contenance. »

travail.html#con

## 4 Garder la bonne distance

« Pour être pris au sérieux, il faut apprendre à maîtriser le couple distance-convivance, poursuit Jean-Louis Muller. Il ne faut pas fuir une certaine proximité, naturelle entre collègues, mais tout en cultivant une certaine hauteur. » Judith Tripart acquiesce et conseille d'éviter, autant que possible, de mélanger la vie privée et la vie professionnelle. « On peut se passer de bavardages inutiles comme raconter trop vite sa vie, précise cette consultante du cabinet Clémentine. Et quoi qu'il arrive, **il faut fuir certains sujets trop personnels qui pourraient se répandre et nuire à changer votre image malgré vous.** »

## 5 Apprendre à dire non

Enfin, « chacun doit essayer de se fixer un cap et s'y tenir », résume Sophie Letourneau, consultante chez Coaching Time. Selon cette coach, on inspire davantage de sérieux quand on sait exprimer ce que l'on veut... mais aussi ce que l'on ne veut pas. « Pendant mes sessions, je travaille beaucoup la capacité à dire non et à recadrer si besoin. » Cette experte enseigne notamment la méthode OSBD, basée sur une observation, suivie de l'expression d'un sentiment, d'un besoin et d'une demande claire. « **Il faut s'entraîner à s'exprimer de façon posée, en se basant sur des faits et en formulant un besoin ou un refus clair.** C'est la seule façon d'être entendu et pris au sérieux. »

À NE PAS MANQUER

Premier jour de travail : les erreurs qui vont

Ces faiblesses qui rendent les

Comment réagir après une boulette au

**agacer vos nouveaux collègues (/editorial/gerer-sa-carriere/detail/article/premier-jour-de-travail-les-erreurs-qui-voit-agacer-vos-nouveaux-collegues.html)**  
bonne nouvelle, vous commencez un nouveau job. Ce serait dommage de partir sur le mauvais pied avec vos collègues. Keljob passe en revue les attitudes qui pourraient être mal...

**managers meilleurs (/editorial/gerer-sa-carriere/detail/article/ces-faiblesses-qui-rendent-les-managers-meilleurs.html)**  
Ils ont intérêt à avouer certaines faiblesses et échecs face à un recruteur, les managers qui admettent certains défauts n'en ressortent que grandis. La...

**bureau (/editorial/gerer-sa-carriere/detail/article/comment-reagir-apres-une-boulette-au-bureau.html)**  
Des erreurs, on en commet tous, surtout les managers. Mais quelle que soit leur gravité, chacun se distinguera dans sa façon de réagir face à cette erreur. Mode d'emploi.

#### OFFRES D'EMPLOI

---

- > Offre d'emploi contrôleur de gestion junior (<http://www.keljob.com/emploi/m-controleur-de-gestion-junior>)
- > Emploi secrétaire administratif (<http://www.keljob.com/emploi/m-secretaire-administratif/>)
- > Recrutement agent d'entretien (<http://www.keljob.com/emploi/m-agent-d-entretien>)
- > Emploi chef de projet marketing (<http://www.keljob.com/emploi/m-chef-de-projet-marketing>)
- > **Accéder à toutes les offres** ([http://www.keljob.com/recherche/\\_/N-6qc?nbJobPage=15](http://www.keljob.com/recherche/_/N-6qc?nbJobPage=15))