



LES

SECRETS DE RHODIE

COMMENT ACCROÎTRE
SON BIEN-ÊTRE ET RAYONNER



RHODIE
L'AMOUR

ÉVOLUEZ AVEC STYLE

Souvent, sur mes réseaux sociaux ou après mes conférences ou formations comme consultante en image, j'ai observé qu'il y avait une certaine curiosité au sujet de mes habitudes personnelles. On m'envoie des messages du genre « *Vous avez toujours un beau sourire. Vous êtes toujours élégante. Vous dégagez la paix* » et une question revient : « *Que faites-vous pour conserver votre sourire ?* »

J'ai senti au travers des gentils messages et commentaires que je recevais, et que je reçois toujours, que les gens avaient besoin d'assistance dans l'élaboration de leur image personnelle. Qu'ils souhaitent peut-être, secrètement, que je leur partage mes bonnes pratiques personnelles et professionnelles. Il est vrai qu'avec mes nombreuses années de pratique à conseiller un grand nombre d'acteurs de la sphère publique internationale, j'ai de bons conseils à partager. En y songeant, je me suis dit que le moment était peut-être venu pour que je passe à l'action et fasse profiter de mon expérience un plus grand nombre de personnes, pour leur bien. Et j'ai conclu que la meilleure façon de le faire était de prendre la parole publiquement, et de vous offrir mes 7 secrets pour accroître votre bien-être et rayonner.

Dans les lignes qui suivent, vous verrez comment vos commentaires, loin de m'enorgueillir, m'ont incitée à vous en offrir davantage, vous qui êtes toujours plus nombreux à me suivre. Par ces astuces, que je m'appête à vous dévoiler,

J'espère vous aider à faire rejaillir à l'extérieur qui vous êtes intérieurement, par l'image que vous projetez.

La concordance entre qui nous sommes et ce que nous projetons est quelque chose que je trouve particulièrement important en tant que consultante en image. Nous sommes un tout, et vous le savez. Cela ne sera pas pour vous une surprise d'apprendre que, de prime abord, il n'y a pas que les vêtements et les accessoires qui procurent de la prestance à notre image. Il existe en nous et autour de nous plein de moyens, souvent gratuits, pour nous rendre plus attrayants.

COMMENÇONS TOUT DE SUITE !

• **Secret de Rhodie numéro 1 : SOURIRE.**

Je commence par vous parler du sourire, car je crois que le mien fait partie de ma marque personnelle. Tout est plus facile avec un sourire. Souvent, après les conférences ou en réseautage, j'ai été questionnée à propos de mon sourire et on me demandait comment j'arrivais à le préserver, et ce peu importe les circonstances.

Un sourire, à ne pas confondre avec le rire, est selon moi l'accessoire le plus important du style, mais il est aussi capital dans les communications humaines. Le sourire nous ouvre des portes, il nous met dans un état d'ouverture à l'autre et de partage, en toute positivité. Il m'arrive de rencontrer des gens avec un visage crispé, fatigué, et malgré cela je leur offre un sourire, qui brise cette glace et qui débouche sur un accueil chaleureux.

Sourire est certainement un atout pour foncer vers l'avant et passer au travers de situations difficiles.



Dans mon studio, par Charlie Jorge, Santo Domingo.

Je vous entends me dire : mais comment garder le sourire ? En premier lieu, en préservant vos pensées, puis en restant dans une attitude de gratitude (nous examinerons cet aspect plus en détail plus tard). Si vous avez de la difficulté à trouver une bonne raison pour sourire, rappelez-vous que vous êtes en vie et, peu importe les circonstances extérieures, dites merci intérieurement.

Sur ce, je partage avec vous cette citation édifiante, que j'aime beaucoup : « Un sourire ne coûte rien et produit beaucoup. Il enrichit ceux qui le reçoivent, sans appauvrir ceux qui le donnent. » *Le Livre d'amour (1920), Un sourire de Raoul Follereau*

• Secret de Rhodie numéro 2 : ÊTRE PRÉPARÉ.

Prenez soin de vous. Faites ce que vous avez à faire. Prévoyez d'être prêt pour n'importe quelle situation qui se présente à vous. Quand on me demande pourquoi on ressent parfois un manque de confiance en nous, je remarque que bien souvent c'est lié à la préparation investie. Je m'explique. Un manque de préparation c'est lorsqu'on ne connaît pas bien le sujet auquel on se trouve exposé, le dossier à traiter, le thème abordé.



Photo prise en cabine par Iohan Fuertes, Santo Domingo.

LES 7 SECRETS DE RHODIE

C'est lorsqu'on éprouve de la peur et que nous croyons ne pas être à la hauteur. Dans de telles situations, il se peut que nous éprouvions des malaises, qui eux-mêmes viendront nourrir de nouvelles préoccupations. Comme je le dis souvent : « J'aide mon client à gagner son poste, mais c'est sa préparation qui lui permettra de le conserver ». C'est pourquoi je recommande à mes clients d'être à la hauteur des actions qu'ils veulent entreprendre, de bien se préparer.

C'est par notre préparation en amont que notre confiance en nous s'accroîtra et que nous dépendrons moins de l'approbation des autres.

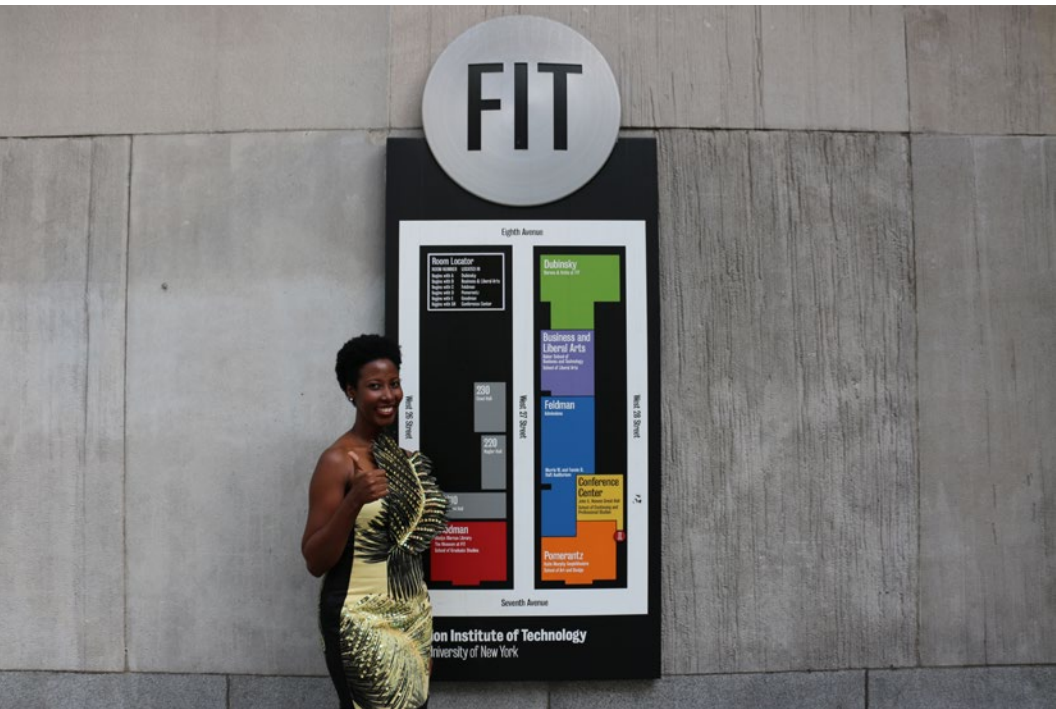


Photo prise le jour de ma graduation de Consultante en Image, à FIT, par Eddie Harmon, New York. Robe, création de Leonel Lirio.

LES 7 SECRETS DE RHODIE

Par exemple, si je dois me présenter sur scène en conférence devant plusieurs centaines de personnes, ce n'est pas la quantité de matériel que j'ai à transmettre qui me donnera de l'assurance, mais plutôt la qualité de mon contenu, comment je maîtrise mon sujet, la clarté de mon propos et ma présentation en général. Si je suis bien préparée, le reste viendra avec le public le jour de la conférence et tout se passera bien.



En conférence corporative, par José Rodriguez, Hard Rock Café, Santo Domingo.

LES 7 SECRETS DE RHODIE

Admettons maintenant que je n'ai pas fait mes devoirs, est-ce que la façon dont je suis vêtue aura de l'importance? Non, car même si je suis bien mise, ma performance sera nuancée. Ainsi, lorsqu'on entre dans une salle pour une présentation, ou qu'on pilote un événement, tout le travail qu'on a fait pour s'y préparer nous donnera confiance et nous irons de l'avant sans effort. Reconnaître nos faiblesses et les combler par des formations appropriées demeure primordial pour nous faire rayonner.

• Secret de Rhodie numéro 3 : SAVOIR SE VÊTIR.

Priorisez les vêtements qui vous conviennent le mieux et évitez, dans la mesure du possible, les vêtements face auxquels vous avez des doutes ou qui présentent un défaut quelconque.



Dans la boutique Closet Designer,
par José Rodríguez, Santo Domingo.

LES 7 SECRETS DE RHODIE

Le fait de choisir le plus possible des vêtements qui conviennent à notre morphologie, quelle qu'elle soit, témoigne de notre respect et de notre appréciation envers nous-même.



Atelier d'image corporative, par José Rodriguez, Santo Domingo.

Porter fréquemment des morceaux qui nous mettent en valeur crée une répétition qui reflète notre style et témoigne de notre bien-être. Prendre l'habitude de bien se vêtir nous offre l'avantage additionnel qu'en plus d'être bien dans notre peau, nous protégeons ce que nous projetons.

De ce fait, même si nous avons un problème quelconque, il sera difficilement perceptible au travers de

LES 7 SECRETS DE RHODIE

notre habillement. Par réflexe, bon nombre d'entre nous – pas tout le monde bien entendu – ont tendance à se diriger vers les tons neutres quand ça ne va pas bien, ou encore vers des morceaux qui nous avantagent moins. Si notre garde-robe reste bien équipée de ce qui nous va bien, cela nous sécurise lors des journées difficiles et nous aide à entretenir une communication plus positive envers nous et avec les autres. J'applique ce principe à ma garde-robe depuis près de dix ans. Cette intelligence vestimentaire est ce qui laisse croire que je suis toujours élégante.



Photo par José Rogriduez. Causerie, Santo Domingo.



Les tuniques, que je les adore! Création de Carlos De Moya. Photo post-conférence par José Rodríguez, Teatro Nacional, Santo Domingo.

LES 7 SECRETS DE RHODIE

Ces conseils sur l'habillement que je partage avec vous, vous permettront de vous créer un historique personnel de style et sera visible à tout moment, sans que vous n'y ajoutiez un effort particulier. Grâce à ce filtre initial, tout ce que vous porterez vous ira bien, à n'importe quel moment.

- **Secret de Rhodie numéro 4 : GÉRER SA PAIX INTÉRIEURE.**

Une de mes méthodes pour garder mon calme et préserver ma paix intérieure, c'est de me rappeler que je peux contrôler seulement ce qui dépend directement de moi. Sitôt qu'une tierce personne s'invite sur mon terrain, mon sentiment de contrôle diminue.



Avec les boucles d'oreilles « Paz », paix, de ma collection de bijoux Luz, qui signifie lumière. Cette photo de José Rodriguez a été médaillée Or dans plusieurs concours de photographie.

LES 7 SECRETS DE RHODIE

Cultiver notre paix intérieure nous aide à réduire le poids de nos préoccupations, de nos doutes et, pour moi, à faire davantage confiance aux autres, ce qui augmente ma capacité à pouvoir déléguer. En cultivant notre paix intérieure, même lorsque des situations imprévues surviennent, nous arrivons à nous calmer et à avoir la tête assez claire pour prendre une décision ou s'aider d'un coup de pouce. Ce qui est à changer pour mieux rebondir nous apparaît plus clairement.



Avec un foulard de Métamorphose et Os cane,
photographie par Camille Tellier, Montréal.



Photo prise dans les ruines du Palais Sans Souci,
par José Rodriguez, Milot, Haïti.

Cette tranquillité d'esprit transparait dans le comportement, la posture et le choix des mots utilisés aussi. Nous avons donc intérêt à y penser. Pour s'en faire une idée, imaginez que vous arrivez dans une salle : vous voyez cette personne, assise, qui secoue ses jambes de façon rythmée, puis qui se lève, fait quelques pas, revient, se rassoit et répète le manège. Il y a une forte probabilité que cette personne soit tracassée ou que quelque chose ne tourne pas rond chez elle. Comme il se peut que cette inquiétude si marquée ne dépende pas directement d'elle. Pour s'aider, quand on se sent devenir nerveux, on peut se poser la question : « que puis-je faire pour améliorer la situation ? » Ceci apporte souvent de nouvelles options. En somme, ce qui nous tracasse le plus est ce qu'on ne peut pas contrôler.

Ce petit secret pour garder ma tranquillité, même quand extérieurement tout semble vouloir chavirer, m'accompagne sur ma route depuis plusieurs années déjà.

- **Secret de Rhodie numéro 5 :
VOULOIR LE BIEN DE L'AUTRE.**

Entretenir des idées positives pour soi et pour les autres nous garde dans une sphère de productivité et d'abondance. Les pensées que nous cultivons intérieurement se répercutent dans nos comportements et se traduisent dans notre langage non verbal, et cela se lit dans nos traits et expressions.

Souhaiter le bien pour les autres c'est déjà un cadeau pour soi, et ce, même si cet autre nous a manqué de respect dans une occasion quelconque. Profitons de toute bonne occasion pour féliciter les personnes ou pour témoigner

LES 7 SECRETS DE RHODIE

d'elles positivement. Ce sont des vertus appréciables tant dans le milieu professionnel que personnel. Ceci veut aussi dire de se retenir de colporter des commérages et d'émettre de mauvais commentaires. L'autre bonne nouvelle c'est qu'en étant bon envers les autres, à vouloir le bien d'autrui, nous avons tout à gagner, car nous mettons notre esprit en mode de positivité. En désirant le bien pour les autres, nous nous illuminons nous-mêmes, car c'est un acte altruiste. Notre comportement avec les autres sera transformé. Même notre miroir nous sourira davantage!



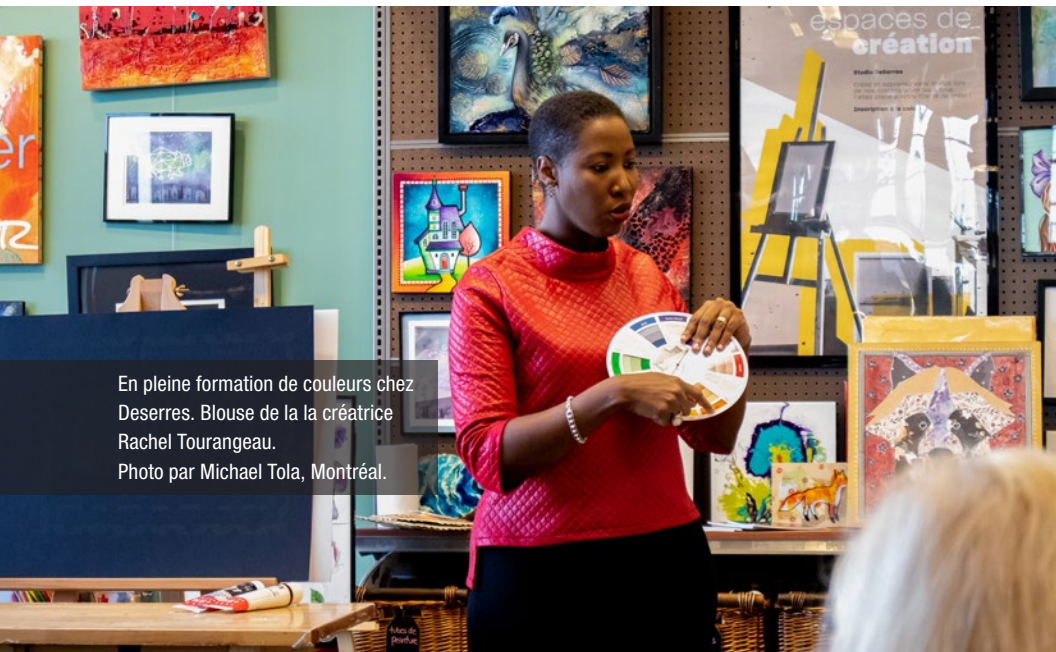
Altos de Chavón, Santo Domingo, par José Rodríguez.

LES 7 SECRETS DE RHODIE

Notre aptitude à vouloir le bien pour les autres nous permettra d'établir une collaboration de qualité, tant avec les collègues qu'avec notre entourage immédiat. Vouloir en toute sincérité que l'autre avance contribue à notre propre avancement. Combien de fois ai-je reçu de bonnes références de la part de collègues ? S'il en est ainsi pour moi, il peut en être ainsi pour vous également. Désirons donc le bien pour autrui et voyons ce qui nous arrivera.

• Secret de Rhodie numéro 6 : OSEZ LA COULEUR.

Intégrez les couleurs dans votre garde-robe et votre quotidien. Autant il est essentiel d'avoir de belles pensées, visuellement aussi les rappels sont importants. Les couleurs sont des petits repères de bien-être, surtout si on les choisit pour qu'elles s'accordent avec nous-même. Les couleurs véhiculent nos émotions, elles nous inspirent aussi et nous aident à nous changer les idées.



En pleine formation de couleurs chez Deserres. Blouse de la créatrice Rachel Tourangeau.
Photo par Michael Tola, Montréal.

LES 7 SECRETS DE RHODIE

Déterminer nos couleurs d'une façon réfléchie nous connecte avec qui l'on est, reflète notre identité et améliore notre représentation.



Photo prise en conférence à Santo Domingo par José Rodriguez.
Ensemble, création de Melkis Diaz.

Je recommande que chacun se familiarise avec ses couleurs personnelles, et les utilise. Pensez à l'automne et à toutes les options de couleurs qui s'offrent à nous avec ces rouges, ces jaunes et ces orangés, et que dire du bleu de l'océan dans lequel on se perd à l'horizon. En lisant mon livre, vous avez sans doute visualisé ces couleurs. C'était voulu.



Palette de couleurs d'automne, par Camille Tellier, Montréal.

Sans que je vous en prévienne, je viens d'essayer de vous faire vivre une expérience colorée. La même chose se produit avec les belles couleurs qui nous vont à merveille, qui s'agencent avec notre teint, avec la couleur de nos cheveux et de nos yeux. Elles laissent des images qui s'imprègnent.



Photo prise en réseautage par Marie Deschene, Montréal.

LES 7 SECRETS DE RHODIE

En adoptant des couleurs qui vous vont bien, vous dégagez davantage de charisme et démontrez que vous vous appréciez.



Veste et bottes, créations de Carlos De Moya.
Photo de Jonathan Santos, New York.



Les couleurs vives contrastent avec
le noir favorablement.
Photo par Jonathan Santos, New York.

LES 7 SECRETS DE RHODIE

En plus, durant les jours gris, vous resterez dans vos propres couleurs, à votre meilleur, et aurez votre soleil à portée de main. Tirer profit de l'usage intelligent des messages des couleurs sera un plus pour votre communication. Du même coup, en connaissant vos couleurs favorables, cela vous aidera à intégrer de façon élégante les couleurs neutres.

• Secret de Rhodie numéro 7. REMERCIER.

Les codes d'étiquette sociale ou de savoir-vivre nous ont appris à remercier ceux qui nous ont aidés d'une manière ou d'une autre. Mais dans la vie mécanique de tous les jours, nous oublions souvent la portée de cette pratique qui nous illumine chaque fois. Au contraire de nous inférioriser, le fait de remercier nous rend plus grand et construit une chaîne de positivité autour de nous.

En pleine vente et signature de mon livre
Amour et Style : Un couple gagnant et ses
versions. Photo José Rodríguez, Santo Domingo.



LES 7 SECRETS DE RHODIE

Combien de fois ai-je eu de nouvelles opportunités en allant justement remercier quelqu'un ! Un geste qui a un mérite identique, que notre remerciement soit pour de grands ou de petits gestes. On ne sait jamais ce qui se produira, ce qui deviendra plus grand quand nous remercions quelqu'un.



Justement avec des mini-chocolats pour remercier mon public.

Photo José Rodriguez.

Mais je vous garantis que plus nous sommes reconnaissants, plus nous trouvons du positif dans ce qui nous arrive, et ce, même dans nos malheurs apparents. En adoptant une telle attitude, comment ne pas être confiant que notre rayonnement fera un impact proportionnel de plus sur notre monde intérieur ? N'est-ce pas encourageant ?

LES 7 SECRETS DE RHODIE

Nous voici à la fin de mon partage des *7 secrets de Rhodie*. Je termine en rappelant que ces techniques d'apprentissage que je partage avec vous sont les fruits de mes expériences vécues dans différents pays d'Amérique, comme le Canada, les États-Unis, la République dominicaine et Haïti, mon pays d'origine.



Photo à mon école l'Externat Saint-François-Xavier, Cap-Haïtien,
par Jean-Joseph Napoléon.

Pour mes clients établis dans plus de douze pays, j'aimerais vous redire combien vivre avec vous cet échange culturel est un trésor de vie et que j'en suis reconnaissante.



Altos de Chavón, Santo Domingo, par José Rodríguez

À toute personne qui est en processus de recherche d'une image intégrale qui soit son compagnon d'évolution, vous pouvez me contacter, cela me fera plaisir de vous assister.

Sur ce, je vous souhaite une bonne continuité!



RHODIE

LAMOUR

Révision linguistique : Lina Giguère

Couverture : ABO Agency

Mise en pages : Alejandro Natan

ISBN : 9 782981 883 124

Dépôt légal - Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2021

© Rhodie Lamour, 2021

www.rhodielamour.com