



Un livre pour se faire bien voir

ÉDITION

Méthodes et outils, tests d'auto-évaluation et préparation mentale pour faire de son image un atout professionnel : voilà ce que propose Sébastien Millecamps dans son ouvrage : "Image et image de soi". L'ancien responsable de la communication et des relations publiques du conseil régional de la Réunion est devenu un expert en coaching de personnalités du monde politique, de la télévision et des grandes entreprises. Il est patron de sa boîte de formation : "Les pieds sur Terre", à Paris.

De la récitation du poème devant toute la classe aux prises de paroles en public, en passant par les oraux aux concours ou les entretiens d'embauche, on a, tout au long de notre vie, des moments importants où on est apprécié, noté, évalué. Notre image devient alors publique. Raison de plus pour la maî-

triser. Et c'est ce que propose de faire cet ouvrage de Sébastien Millecamps. Un jeune homme qui fut attaché de presse de Margie Sudre à la Région et responsable de la communication sous la mandature de Paul Vergès.

"Image et Image de soi" est son premier ouvrage. "Ce livre rassemble des techniques simples et des exercices pratiques pour mesurer l'importance de votre image professionnelle au quotidien mais aussi agir, en gardant les pieds sur terre. Vous disposez ainsi de clés concrètes et directement applicables pour vous accompagner dans votre cheminement et votre réussite", explique d'emblée, son auteur, Sébastien Millecamps. Le lecteur est alors au cœur du processus et le propre acteur de son évolution. Exercices, analyse, mise en œuvre des concepts : il est son propre coach. Il va ainsi prendre conscience de son image et de son importance au quotidien, de mieux appréhender l'image qu'il a de lui-même et celle que les autres ont de lui, bénéficier de clés concrètes et directement opérationnelles pour valoriser son image professionnelle, être plus convaincant vis-à-vis de ses interlocuteurs lorsqu'il est exposé au regard de l'autre (entretien, rendez-vous, prise de parole, concours, etc.) Il va pouvoir dompter ses images mentales pour décupler sa confiance en lui, pratiquer des exercices simples pour se préparer physiquement et mentalement et surtout rester lui-même, en toute situation.

C'est Hachette/Dunod qui est venu le solliciter pour cet ouvrage. "Ils avaient entendu parler de moi, de mon expertise à l'APM et de mes activités de conférenciers sur ce thème. L'originalité de ma démarche : être hyper concret et pragmatique pour un travail qui se décline à l'extérieur (image) mais aussi à l'intérieur, en profondeur (image de soi). Pour une recherche d'authenticité et de mise en adéquation avec ce que l'on est, vraiment. Y compris dans le travail", commente l'auteur. Un livre à lire pour donner (et avoir) une bonne image de soi ■

J.P-B

Pour commander le livre : www.amazon.fr ou www.fnac.com

