

Photographie professionnelle et impression donnée¹

Sommaire

1 Une photographie utile ou non ?.....	1
2 Une photographie professionnelle ou rien !.....	1
3 L'expression du visage et l'impression créée.....	2
4 Les yeux ou l'art de montrer sa motivation.....	3
5 Le sourire : souriez vraiment, mais ne riez pas.....	3
6 La position du corps et la présentation.....	4
7 Le plan : pas de gros plan, pas de plan éloigné.....	4
8 L'arrière-plan.....	5
9 Les couleurs et la lumière.....	5
10 La qualité de prise de vue.....	5
11 Un profil cohérent.....	5

1 Une photographie utile ou non ?

Selon une étude menée par le cabinet de recrutement Robert Half en 2018, à la lecture d'un CV, les premiers éléments pris en considération par les employeurs sont l'expérience professionnelle (42 %), les diplômes (21 %) puis les compétences techniques (14 %). Les renseignements personnels (âge, adresse, loisirs, etc.) arrivent en quatrième position, tandis que **la photographie serait regardée en premier par seulement 3 % des recruteurs**. De quoi relativiser l'importance de celle-ci sur un CV. D'autant que **cet élément n'a plus lieu d'être : la photographie est en effet un élément discriminatoire**, au même titre que les informations personnelles, lors d'un recrutement. Dans le même temps, on sait à quel point l'apparence physique joue lors d'un entretien d'embauche, à quel point il faut soigner sa présentation, son look... C'est d'autant plus vrai dans certains métiers où le contact prime.

Les déclarations des recruteurs sont en tout cas rassurantes, même si l'on peut s'interroger sur leur sincérité...

2 Une photographie professionnelle ou rien !

Comme **rien ne vous oblige à mettre une photographie sur votre CV, ni même sur votre profil de réseau social professionnel** – tels que LinkedIn ou Viadeo –, **si vous décidez d'en mettre une, il est indispensable que vous choisissiez une photographie professionnelle qui vous mette en valeur. En effet, une photographie peut vous desservir si elle est mal choisie.**

Une photographie professionnelle a pour but de **faire bonne impression sur quelqu'un qui recherche une ou un stagiaire ou salarié.e**. Les paramètres « apparence de compétence » et « capacité d'influence perçue » sont les plus importants. Vous devez donc favoriser un cadre, une tenue et une posture adaptés au contexte professionnel. En effet, l'objectif est que vous **donniez l'impression que vous êtes une ou un professionnel.le capable de répondre aux missions du poste.**

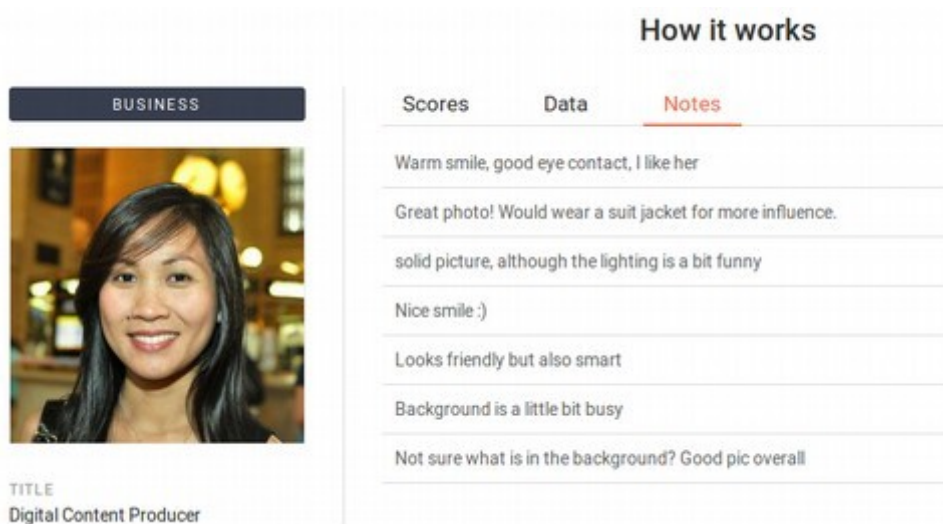
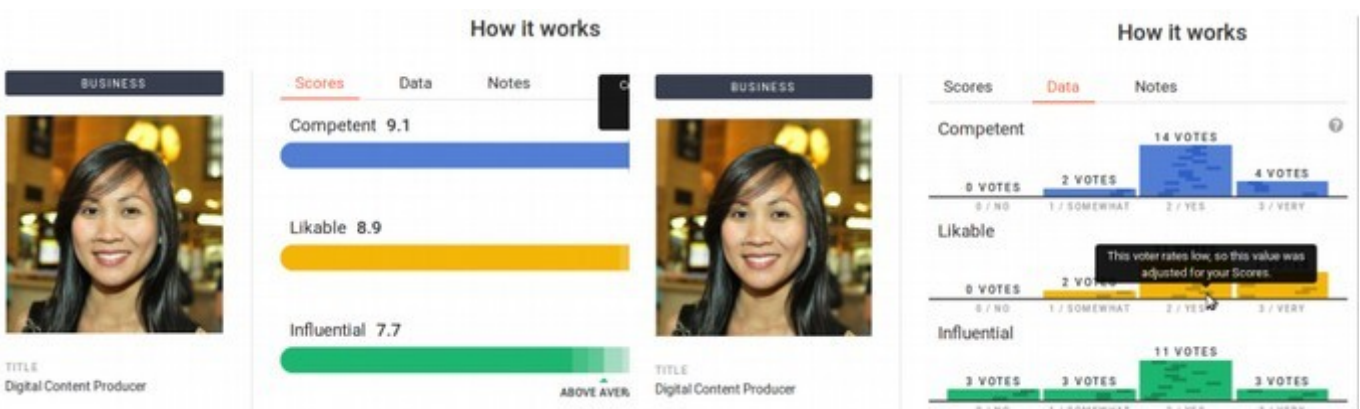
Conseil d'une recruteuse : **si vous postulez avec un CV sans photographie** et si vous obtenez un entretien, apportez le jour J un CV avec votre photographie pour que la personne

1 Cours créé essentiellement avec « [La "bonne" photo pour votre profil : une véritable science !](#) », « [Comment sourire avec les yeux](#) », le site [Photofeeler](#), « [Faut-il mettre une photo sur son CV ?](#) »

menant l'entretien se souviennent de vous. En effet, un visage marque davantage qu'une série de mots et de phrases.

3 L'expression du visage et l'impression créée

Une étude menée par des psychologues de Princeton (USA) menée en 2014 a montré que **l'expression du visage influence infiniment l'opinion des autres**. Les chercheurs ont prouvé que **les différences les plus minimes**, même lorsqu'elles sont vues extrêmement rapidement (photos présentées à la vitesse de 40 millisecondes), **peuvent faire juger quelqu'un comme étant digne de confiance ou au contraire de méfiance !** Et ce pour un grand nombre de jugements : compétence, créativité, extraversion, confiance...



Vous pouvez vous connecter à [la plateforme Photofeeler pour faire évaluer votre photo](#) par la communauté – en revanche, pour ce qui est de la confidentialité des données, il n'y en a sans doute pas !

4 Les yeux ou l'art de montrer sa motivation

L'objectif est de montrer que vous pouvez être ferme, tout en adoptant un regard souriant et avenant.

Les yeux ne doivent donc pas être cachés par des lunettes de soleil. Ceci réduit considérablement votre capital de sympathie. Par contre, si vos yeux sont partiellement obstrués par une mèche de cheveux ou un ombrage, votre sympathie n'est pas affectée, mais votre apparence de compétence et votre capacité d'influence perçue le sont. Bref, vos yeux devraient être dégagés.

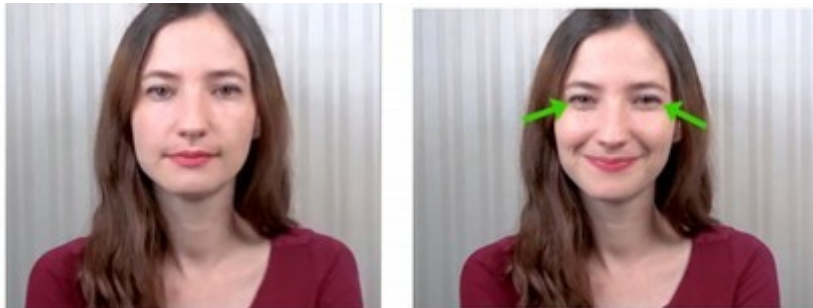
Cependant, les lunettes de correction augmentent significativement la perception de compétence. Cela donne probablement un look « intello »... Attention tout de même à bien les mettre, à éviter les reflets, etc.

Plissez légèrement les yeux : des études ont montré que lorsque vos yeux sont trop grands ouverts, cela renvoie une impression de crainte ou de surprise. Par contre, s'ils sont légèrement plissés, ils transmettent une impression de confiance.

Vous pouvez arriver à imiter ce genre de sourire en plissant légèrement la peau qui se trouve au coin de vos yeux pour créer de petites poches en dessous. N'en faites pas trop ou votre visage aura l'air tordu...

Le plus simple pour y arriver est de regarder de façon aimable et souriante la

personne qui prend la photographie.



5 Le sourire : souriez vraiment, mais ne riez pas

Bien sûr, le sourire augmente votre côté sympathique. De plus, si l'on perçoit vos dents, cela l'augmente davantage encore, ainsi que votre apparence de compétence et de capacité d'influence. Par contre, si vous riez, votre capital de « sympathie » augmentera considérablement, mais les deux autres critères (apparence de compétence et de capacité d'influence) seront au neutre.

Encore faut-il sourire vraiment et ne pas avoir l'air de vous forcer. Les scientifiques ont répertorié plus de 50 types de sourires différents et des recherches laissent penser que [le sourire le plus authentique est celui de Duchenne](#), un sourire qui s'étend jusqu'aux yeux. La raison qui le rend plus sincère est que les muscles impliqués dans le sourire des yeux

fonctionnent de façon involontaire. Ils ne sont sollicités que pour un sourire authentique, pas pour un sourire de politesse. Chaque fois que vous souriez parce que quelque chose vous rend joyeux ou vous fait rire, à chaque fois que votre sourire exprime la façon dont vous vous sentez



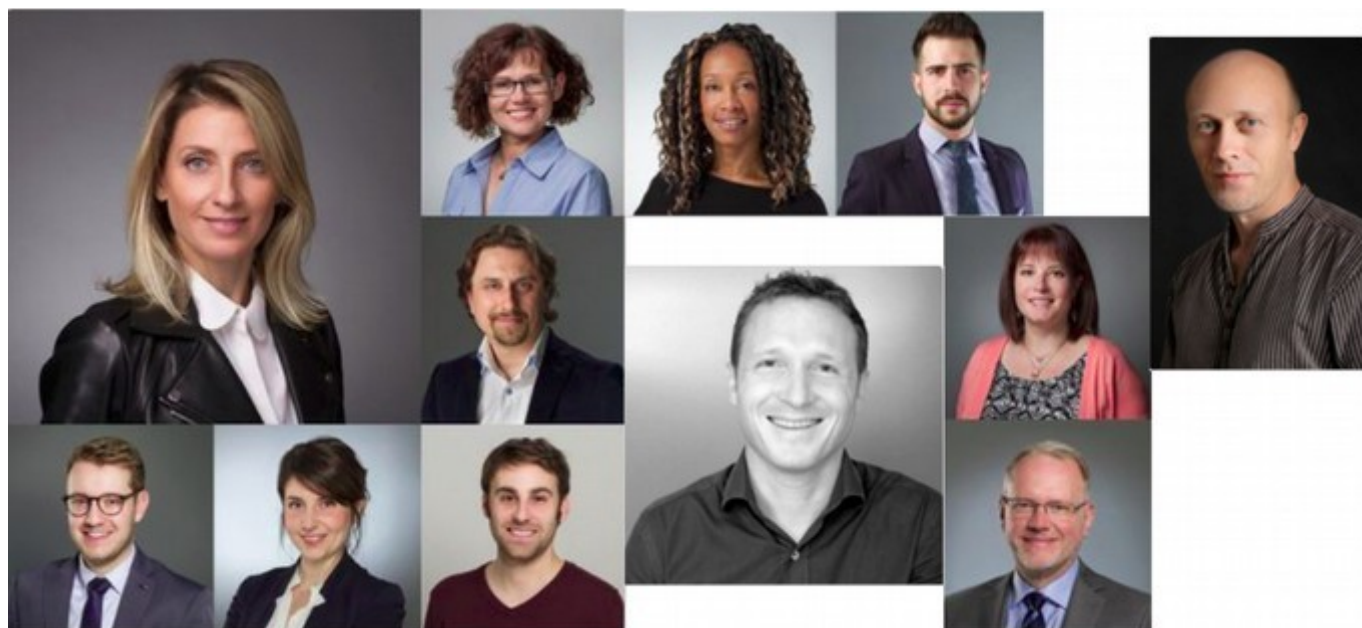
vraiment, vos yeux vont sourire en même temps que vos lèvres. Ils se plissent dans les coins pour que votre visage ait l'air d'être complètement acquis à ce sourire.

Un sourire authentique vous donne une sensation de facilité, de naturel et de bien-être. Comparez-le à la façon dont vous vous sentez lorsque vous forcez un sourire lorsque quelqu'un dit « Ouistiti ! » : après avoir tenu cette expression faciale pendant quelques secondes, vos muscles commencent à fatiguer. Mais à partir du moment où vous sentirez la détente de vos traits et la sensation que vous avez quand vous souriez avec les yeux, vous pourrez reproduire ce sourire sincère, à la condition d'arrêter d'être embarrassé-e par votre sourire, voire par votre visage, ou pire encore par vous-même. Il est **essentiel que vous ne pensiez pas à votre apparence pendant que vous faites faire votre photographie** – d'où l'utilité que la ou le photographe vous détende.

6 La position du corps et la présentation

Un grand classique dans le portrait d'entreprise est d'être de $\frac{3}{4}$ et de tourner la tête pour regarder l'objectif de l'appareil photographique.

Soignez votre présentation comme si vous vous rendiez à un entretien d'embauche. Donc faites attention à votre tenue, à votre coiffure, à vos accessoires, à votre maquillage si vous en mettez, au rasage (net ou barbe/moustache bien taillée). Le tout dépend du contexte qui est plus conservateur dans certains domaines, comme le domaine bancaire ou celui de la comptabilité et un peu plus fantaisiste dans d'autres, comme dans le « gaming » ou encore la publicité.



7 Le plan : pas de gros plan, pas de plan éloigné

L'étude montre également qu'un gros plan trop proche où l'on ne voit que votre visage, réduit votre capital de sympathie. Un plan trop éloigné réduit par contre la perception de compétence et de capacité d'influence.

Les plans idéaux sont donc un plan américain (bassin, taille, poitrine et visage), un plan taille (taille, poitrine et visage) ou encore un plan poitrine (poitrine et visage) qui est le plus répandu.

8 L'arrière-plan

Selon l'étude, l'arrière-plan n'a aucun impact. **Gardez-vous quand même d'utiliser des arrière-plans trop fantaisistes** sur vos CV ou sur les réseaux sociaux professionnels. Votre photo d'Islande avec un glacier en arrière-plan est peut-être plus appropriée pour votre page Facebook (à moins que vous ne soyez agent de voyage).

Par ailleurs, **les photos de type « selfie » ou celles où l'on voit une partie de l'épaule du conjoint ou de la conjointe sont à bannir**. Dans les deux cas vous affichez que vous n'avez pas pris le temps de faire faire une photographie correcte. Autant dire que ce genre de désinvolture n'incite pas à vous recruter.

9 Les couleurs et la lumière

Vous pouvez choisir un portrait noir et blanc si vous préférez, cela ne joue pas vraiment sur votre image professionnelle. En revanche, **évitez de choisir une photographie trop sombre – qui nuirait à votre aspect « sympathique », donc vous ne devez pas être en contre-jour – ou aux couleurs saturées – ce qui nuirait à votre apparence de compétence et de capacité d'influence**. En ce qui concerne la lumière, **rien ne vaut la lumière naturelle du matin ou de la fin d'après-midi**.

Oubliez les photos coupées, montées ou retravaillées très (trop ?) approximativement, d'autant qu'il n'est **pas recommandé de retoucher la photographie** en ce qui a trait à sa coloration. Faites autant de photographies qu'il le faut pour arriver à un résultat satisfaisant, voire faites appel à une ou un professionnel·le.

10 La qualité de prise de vue

La qualité de prise de vue est évidemment essentielle. Une photographie de qualité, c'est-à-dire nette et bien cadrée, est indispensable.

Si vous comptez la mettre sur un réseau social professionnel, elle doit en outre avoir une définition adaptée au web – ainsi concernant la dimension de la photographie de couverture / image de couverture de votre profil sur LinkedIn : taille maximale : 8 Mo et dimensions recommandées en pixel 1584 (l) x 396 (h) pixels² (fichiers JPG, GIF et PNG).

11 Un profil cohérent

Si vous choisissez l'option avec photographie et que vous êtes sur les réseaux sociaux professionnels, il est conseillé de mettre la même pour des raisons de cohérence – à la condition qu'elle vous ressemble au moment de la candidature. **Pensez donc à actualiser vos photographies professionnelles quand vous changez radicalement d'apparence** (lunettes, barbe, coupe de cheveux, âge...).

Enfin, sachez qu'un grand nombre de personnes qui font le recrutement **googlisent les candidat·e·s** pour obtenir toutes les informations qu'ils souhaitent en quelques clics. Donc arrangez-vous pour que les **photographies pouvant apparaître sur le web, y compris des photographies non professionnelles, donnent une image de vous correcte pour un recruteur...**

2 [XnView](#) est un gratuiciel – autrement dit un *freeware* – (gratuit pour une utilisation privée non commerciale, pour l'éducation et pour les organismes à but non lucratif) de visualisation, de retouche et de conversion d'images. Il permet donc entre autres le changement de taille des images.