



**TASSADIT CHERFAOUI, CONSULTANTE EN DÉVELOPPEMENT DES ORGANISATIONS ET DU CAPITAL HUMAIN, PSYCHOLOGUE CLINICIENNE ET PSYCHOTHÉRAPEUTE, AU SOIRMAGAZINE :**

# «La beauté peut être un gage de réussite personnelle et professionnelle»



**Consultante en développement des organisations et du capital humain, psychologue clinicienne, psychothérapeute, coach humaniste, praticienne en programmation neurolinguistique, en hypnose éricksonienne et en méditation, Tassadit Cherfaoui explique, à travers cet entretien, la relation de la société algérienne avec la beauté physique et son impact sur les vies professionnelle et personnelle.**

**Soirmagazine : Quelle place donne-t-on à la beauté physique dans notre société comparativement aux pays occidentaux ?**

**Tassadit Cherfaoui :** Toute bestiole est pour sa maman une gazelle («koul khanfouss aand emou ghzel»). Comme toutes les sociétés, notre référence à la beauté et à l'esthétique est la première femme dans notre vie, en l'occurrence «maman» ou le pseudo-lien maternel. Cette personne nous transmet le sentiment du beau au quotidien, à travers chaque touche, chaque regard et chaque mot doux chuchoté à l'oreille. Et c'est maman qui adore d'abord son enfant et lui exprime ses premières déclarations d'amour et d'adoration, et ce, au fil des années, jusqu'à ce que la pseudo-maman se multiplie autour de nous. Nous nous levons avec des indicateurs de préférence sur ce qui est beau ou pas, sur des critères d'abord physiques et morphologiques ensuite comportementaux et moraux. Assez souvent comparatifs à des idoles, personnages de la mode et des médias et surtout basés sur des idées conçues par l'imaginaire et le non-assouvi... ! En fonction de notre cadre de référence, par défaut collectif, les critères de l'apparence jouent un rôle important dans notre société.

Ceci est différent d'une société à une autre vu que les cadres de références sont différents. Détrompez-vous, la beauté est présente dans toutes les sociétés, même occidentales. Selon un dernier sondage fait sur près de 1 000 personnes en France, il est démontré que pour 93% «être bien dans sa peau et joli (e)» est déterminant pour réussir dans le milieu professionnel.

**Selon vous, y a-t-il un impact de la beauté physique sur la vie de tous les jours ?**

Certainement, tout le monde n'est pas Angelina Jolie ni Geroge Clooney mais qui ne désire pas être à leur place ? Malgré cela, nous aimerions acheter du Nespresso et imiter le maquillage à Jolie... Les critères de la beauté physique, selon les normes universelles, sont connus par tout le monde, et chacun sait faire la distinction du beau ou pas.

**Que se passe-t-il quand une belle silhouette croise notre chemin ?**

Evidemment tourner la tête et pas que..., tous les passants également ? Et cela est valable pour les deux sexes ! Ceci dit, chacun a ses critères de beauté en fonction de son

cadre de référence mais surtout en fonction de ce qu'il désire être ou avoir... Dans le milieu professionnel, cet impact est-il plus accentué ou renforcé ? (négatif ou positif et pour les deux sexes). Partant du principe que toutes les intentions sont bonnes ; en situation d'entretien d'embauche, l'apparence physique domine la première impression et accroche pendant au minimum 7 premières secondes ensuite le non-verbal, la posture, la mimique, le regard, la voix... prennent 77% et le peu qui reste est réservé au contenu ! Impressionnant, n'est-ce pas ? Additivement à cela, le look, la tenue, le choix des couleurs et des accessoires jouent un rôle important dans la personnalisation de l'apparence et la classification de la beauté. Je me rappelle cette jeune fille en fuchsia de la tête aux pieds pour un poste de conseillère clientèle... Donc, oui la beauté peut impacter l'environnement professionnel. Sachant que tout s'accroche sur l'intention de l'acteur que de l'interlocuteur.

**Exemple :** Certaines marques commerciales privilégient un look particulier de ses vendeurs pour rappeler le cadre de référence de leurs consommateurs... sans magie, ça marche toujours ! A ce sujet, je vous laisse faire l'expérience de certaines marques de voitures et la ressemblance de leurs conducteurs... Rappelez-vous, l'image de l'hôtesse de l'air... !

**Être beau est-il plus vendeur lors d'un entretien pour un poste d'emploi ?**

Comme cité plus haut, oui, lors de l'entretien d'embauche le critère de beauté peut être considéré, mais attention, cela ne rend pas toujours service ! Rappelez-vous que la situation d'entretien est une vente-sédution, mais aussi c'est le rôle du recruteur de choisir le profil adéquat au poste recherché.

**Donc l'excès peut jouer des tours...**

Les candidats en entretien devraient avoir l'idée de chercher des informations sur leur recruteur, se rapprocher de son cadre de référence. Ce n'est pas de la triche, mais plutôt de la synchronisation. Si vous vous estimez belle ou beau, équipez-vous de la modestie... Rappelez-vous que le but est de décrocher le job et non pas de valider votre beauté !

**Dans la vie personnelle, être beau permet-il d'avoir une vie plus épanouie ?**

**Par Sarah Raymouche**

Relatif ! Comme vous l'avez certainement vécu, la vie personnelle nous lie à l'affectif alors que la vie professionnelle nous lie aux objectifs.

**Être beau, c'est d'abord pour qui ? Selon quels critères ? Comment s'en servir ?**

... Une chose est certaine, l'estime de soi joue un rôle très important dans l'épanouissement personnel et par conséquent dans l'équilibre psychologique de la personne et de son entourage. Faisons l'expérience de nous regarder dans le miroir chaque matin et de nous remercier et de nous admirer... Le résultat est juste magique...

**Avec le développement des technologies et les réseaux sociaux, la beauté physique a-t-elle plus d'importance ?**

En effet, comme tous les changements de la vie actuelle, les technologies et les RS jouent un rôle de miroir collectif ayant un fort impact dans l'établissement des liens mêmes virtuels.

**La mémoire visuelle est un stimulateur de plusieurs centres dans notre cerveau, dont l'affectif. Combien de visages vus sur le réseau nous font penser à Untel et à Unetelle... ?**

Pouvons-nous nous rappeler d'un visage pas beau ? Bien sûr que non...

**Peut-on se diriger vers une dérive ?**

Evidemment, comme déjà cité, cela dépend de l'intention... Et les actes sont toujours derrière. La beauté peut être un gage pour la réussite personnelle et professionnelle, pour gagner en amour et en travail. Il faut savoir juste s'en servir tout comme les autres ressources et atouts de privilège. A ce sujet, je vous fait partager l'histoire *Le prince et le crapaud*, parmi mes meilleurs outils dans le développement de l'estime de soi...

**Un petit mot de la fin...**

Rappelons les critères du beau et le cadre de référence. Sur quelle base nous les construisons ? Et à quelles valeurs ? Quelle est la valeur ajoutée dans la vie personnelle et professionnelle ? Le beau est plus beau de l'intérieur, car c'est le seul beau qui n'appartient qu'à soi-même. Il se conjugue à tous les temps par respect de l'autre, gratitude et de beaux mots... ■

## Voyage Culinaire

**Dans notre voyage culinaire de cette semaine, nous allons découvrir ensemble une recette très simple et très économique que nos mères et grands-mères préparaient pour des repas familiaux très conviviaux entre familles et amis.**

C'est un plat savoureux et très goûteux que ma mère nous préparait assez souvent car il était très apprécié aussi bien par les grands que les petits. C'était surtout mes frères qui réclamaient le fameux *selq aux pois chiches* car ils étaient convaincus qu'en mangeant cette herbe miraculeuse, ils allaient devenir aussi forts et musclés que le bien connu Popeye, cette figure populaire de dessin animé qui a bercé notre enfance.

Car il faut savoir que les épinards sont une source inépuisable de fer organique et de sels minéraux qui apportent santé et force et cette herbe-légume est très consommée pendant toute l'année car elle pousse très facilement dans la nature. A vrai dire, ce plat savoureux, je l'ai découvert quand j'avais huit ou neuf ans. On habitait un appartement mitoyen de

celui de mon oncle maternel et je passais une grande partie de mon temps à jouer avec mon cousin qui avait le même âge que moi. On était inséparables et il m'arrivait très souvent de manger chez lui.

C'est comme ça que j'ai découvert ce fameux plat que je dégustais et savourais sans retenue aucune, si bien que chaque fois que la femme de mon oncle le préparait, j'étais automatiquement de la partie. Depuis lors, ma mère, qui avait remarqué le manège, s'est mise à la besogne et au moins une fois par semaine, me préparait mon plat fétiche pour me garder à la maison.



## Selq aux pois chiches, un jeu d'enfant

### LA RECETTE

#### Ingrédients

- 1 botte d'épinards
- 1 poignée de pois chiches trempés la veille
- 1 tomate moyenne bien mûre
- 1 gros oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 piment vert (facultatif)
- 3 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à c. de concentré de tomates
- ½ c. à s. de paprika
- Sel/poivre
- 1 pincée de cumin moulu

#### Préparation :

Commencer par laver les branches d'épinards à l'eau claire puis les couper en morceaux, tiges et feuilles. Les mettre dans le haut d'un couscoussier et les faire cuire à la vapeur pendant quelques minutes. Les égoutter en les pressant avec le dos d'une cuillère et réserver.

Éplucher l'oignon et l'émincer finement puis le mettre dans un faitout à fond épais.

Y ajouter la gousse d'ail hachée puis faire revenir l'oignon et l'ail dans l'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils fondent et que l'oignon devienne transparent. Ajouter la tomate lavée, pelée et écrasée grossièrement à la fourchette.

Bien mélanger à l'aide d'une cuillère en bois, laisser revenir quelques secondes puis ajouter les épinards et les pois chiches précuits. Remuer tous les ingrédients, ajouter le sel, le poivre et le paprika et laisser cuire à feu moyen. Mouiller avec ½ verre d'eau si nécessaire. On peut lier le plat avec 1 à 2 œufs battus en omelette. Servir chaud avec du bon pain fait maison.

**Par H. Belkadi**