



*« The Nitty-Gritty du  
Conseil en Image »*

Avec l'écriture j'ai le plaisir de vous introduire dans l'univers de ma passion. Une bonne façon de vous sensibiliser à l'importance d'arriver à réaliser cet accord entre l'image que l'on projette, celle que l'autre capte et celle qui vit en nous. C'est lorsque ces trois images se correspondent que l'on peut dire, à l'exemple des Indiens Navajos, que :

*« Nous marchons véritablement dans la beauté ».*

Une beauté qui nous est propre, nous appartient et que chacune d'entre nous possède.



PHOTO: Lillie Bartysh

A tout seigneur tout honneur, et ce recueil commence par une exhortation à nous les femmes de nous sentir libre d'exprimer notre féminité, de nous sentir, comme l'écrivait Marguerite Yourcenar, d'être aussi féminine ou aussi peu féminine que nous le désirons sans que cela ait quoi que ce soit affaire avec le fait d'être prise ou pas au sérieux.

Pour exprimer cette féminité suivent des conseils sur la couleur, ces couleurs qui sont les vôtres et qui sont justement déterminées par vos couleurs naturelles : celle naturelle de vos cheveux, celle de votre carnation et celle de vos yeux. C'est en connaissant et respectant vos couleurs naturelles que vous mettrez de l'harmonie dans vos tenues et pourrez exprimer au plus juste cette femme qui vibre en vous.

Suit la silhouette. Pour choisir les coupes de vos vêtements il faut connaître sa silhouette, sa morphologie. Les stylistes travaillent avec des coupes. Connaître les coupes qui vous siéent c'est aller droit au but : savoir quoi mettre, savoir quoi acheter.



On pourrait être tenté d'accorder peu d'importance aux sous-vêtements. Qui les voit ? Mais ils sont le premier vêtement enfilé et le dernier retiré, voilà déjà qui leur donne leur importance.

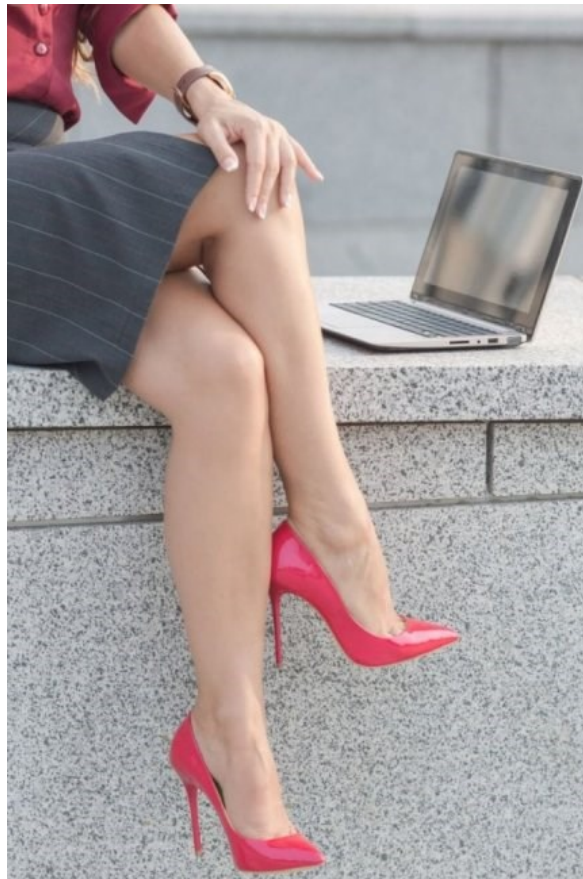
Et puis, ils vous collent à la peau, c'est le cas de le dire, ne pensez-vous pas que rien que ça soit suffisant pour qu'ils aient une bien réelle influence sur comment vous vous sentez ? Enfin, leur impact sur votre silhouette et sur votre posture sont déterminants. Alors, en plus du charme que vous voulez exercer sur votre petit chéri, accordez à vos sous-vêtements toute l'importance qu'ils méritent. Ils vous le rendront au quintuple !

Enfin « Le Style » ! Avoir du Style ou ne pas en avoir, c'est là toute la question ! Et c'est sûr que de dire d'une femme « qu'elle a du style », lui donne tout de suite une autre dimension. Le « Style » c'est votre signature, c'est votre personnalité, c'est qui vous êtes. A l'inverse, ne pas avoir de style, ne pas le connaître, amène disharmonie et incohérence entre qui vous êtes et comment vous êtes vue et perçue. Une contradiction qui ne peut qu'entraîner insécurité, fragilité, malaise et j'en passe. D'où l'importance primordiale de connaître son style. Un travail passionnant, pas toujours facile mais qui en vaut la chandelle, c'est le moins que l'on puisse dire.

Alors contente de vous offrir ce recueil et bonne lecture !

## 1. Savoir être libre d'exprimer sa féminité !

"On ne naît pas femme, on le devient" Simone de Beauvoir



- Pourquoi ne pas être féministe et féminine ?

Dans une précédente actualité intitulée « Comment trouver sa féminité » j'écrivais : « être mâle ou femelle est une donnée biologique, être féminine est un choix ... ». On pourrait dire qu'une femme féminine est une femme qui porte des talons, une robe, du rouge à lèvres, des froufrous .... Mais pour moi c'est un peu caricatural même si ça fait partie des outils qui aident à marquer un peu plus sa féminité, des outils qui ont toute leur importance. Pour bien des femmes malheureusement ce sont des outils qu'elles associent avec un manque de sérieux, avec la superficialité, au point où elles en arrivent à opposer féminité et féminisme. Je me refuse à opposer féminité et féminisme. Comme le dit Chimamanda Ngozi Adichie :

« Je pense que cette idée que si vous êtes une femme et voulez être prise au sérieux vous ne devez pas accorder d'importance à votre apparence, à votre image est quelque chose de typiquement occidental. »



Autostraddle

Une telle attitude reflète pour moi une soumission à l'emprise d'un diktat énoncé et mis en place avant tout par le pouvoir masculin qui reste prépondérant. Une attitude qui va à l'encontre même des valeurs que doit défendre et promulguer un féminisme bien compris et libre de toute domination.

Au point où je me sens offensée par les femmes qui prétendent que l'on ne peut pas être prises au sérieux si l'on exprime sa féminité. Comme Marguerite Yourcenar, la première femme à être élue à l'Académie française, j'estime qu'une femme doit être libre d'être aussi féminine ou aussi peu féminine qu'elle le désire sans que cela ait quoi que ce soit avec le fait d'être prise ou pas au sérieux.

- **Le paraître et l'être**

Bien avant le paraître pour moi il y a l'être. Encore faut-il être connecté à cet être, en avoir conscience. Il s'agit d'aller réellement à sa rencontre, d'apprendre à se connaître, à se regarder, à se parler, à s'écouter.

Le premier pas c'est de s'accepter tel que l'on est et surtout de ne pas oublier que la bienveillance commence par soi-même. « Mes Beautés ! » soyez donc bienveillantes envers vous-mêmes tout autant qu'envers les autres! Soyez respectueuses de votre corps, de votre âme, de la vie qui est en vous. Vivre sa féminité c'est la vivre avant tout pour soi-même et pour cela il faut aussi aller à la racine de ce que nous sommes, ce que nous sommes au plus profond de nous-mêmes.

Être féminine c'est également s'accorder du temps, le temps de respirer, le temps de se reconnecter à soi-même et pourquoi pas tout simplement le temps de se retrouver avec soi-même...

Être féminine c'est fuir la négativité, le ressentiment, la médisance et la haine, le jugement et les préjugés. Autant d'attitudes qui ne peuvent amener que de l'aigreur et comment être féminine dans l'aigreur? Cela me semble incompatible. L'aigreur détruit la beauté intérieure, détruit la beauté de l'âme. Et sans beauté intérieure pas de beauté extérieure et plus de place pour la féminité à moins de vous contenter du paraître. Une femme féminine est ouverte d'esprit, elle ne peut pas être aigrie.

- **Savoir s'accepter**

A mon sens pour être une femme épanouie, une femme tout court, il faut d'abord s'accepter telle que l'on est. Alors on sera rayonnante et pleine de féminité. Vous ne serez jamais la voisine et la voisine ne sera jamais vous. Vous avez un peu de fesses ! Et alors ! Un petit peu de ventre ! Je dirai encore « Et alors ! ». Peut-être avez-vous pris un peu de poids ou le contraire « Et alors ! ». Est-ce que c'est ça qui va déterminer votre bien être ? Pour moi la féminité c'est beaucoup plus que ça. A quoi ressemblerai le monde si l'on était toutes pareilles !



- **La vraie beauté c'est vous**

Être féminine passe aussi par la beauté, et la vraie beauté c'est vous, c'est votre exceptionnalité, votre authenticité, votre différence, encore faut-il en avoir conscience. Il s'agit une fois de plus d'être en cohérence avec ce que vous êtes au fond de vous-même. Pinterest

- **Comment oser sa féminité ?**

Une fois en paix avec soi-même on peut oser ! Un joli décolleté, une minijupe, de beaux escarpins, un rouge à lèvres un peu pin-up... Tout sera alors question de mesure. Osez le rose qui est la couleur de la féminité par excellence. Rappelez-vous de mon fameux tiercé gagnant : « Connaître : ses Couleurs, son Style, sa Silhouette. »

Ne soyez pas timide, réveillez votre sensualité, soyez à la fois sexy et classe, libérez la femme qui sommeille en vous.

- **Savoir prendre soin de soi**

Pour être plus féminine, connecter-vous à votre corps et donner vous le droit de prendre soin de vous, de vos cheveux, de vos mains, de vos pieds, de prendre soin de votre pototo, de vos dents, de votre langue, de vos ongles. Il faut donc avoir des routines simples, basiques, pratiques, quotidiennes, hebdomadaires ou même mensuelles pour au moins avoir un corps propre. Savoir prendre soin de soi est à la portée de tout le monde. Ce n'est pas une



Google Image

question de moyen. Avoir une haleine fraîche en utilisant le « gratte langue » chaque matin ou en cas de besoin n'entraîne que le coût d'achat du gratte langue qui pourra ensuite être utilisé pendant des années. Je me nettoie la peau du visage quotidiennement et me démaquille avec un coton humide imbibé de quelques gouttes d'huile d'olive. Avec un litre d'huile d'olive biologique j'en ai pour des années, à peine un centime d'€ par jour. Je pourrais continuer, la liste est longue ...

Savoir prendre soin de soi c'est avoir une bonne posture, une posture qui reflète le dynamisme intérieur. C'est pratiquer de l'exercice physique pour être bien dans sa tête et dans son corps. Sans perdre de vue que tout est une fois de plus dans la mesure.

- **Et à propos du Pototo !**

Permettez-moi mes beautés d'aller un peu plus loin. J'irais jusqu'à ce qu'il y a entre les jambes de la femme. Je trouve que cette partie intime de la femme joue un rôle très important. Elle est le centre de la force sexuelle et créatrice, la source de la vie. C'est dire toute l'énergie qu'elle contient. C'est une partie que l'on se doit de protéger et préserver. Pour moi il est important d'en prendre conscience. Deux pratiques m'aident tout particulièrement à me sentir connecter avec cette partie de mon corps : le pilâtes et les œufs de yoni. Le pilâtes sont des exercices qui aident à développer les muscles profonds et notamment le périnée.



*Ayo Magazine*

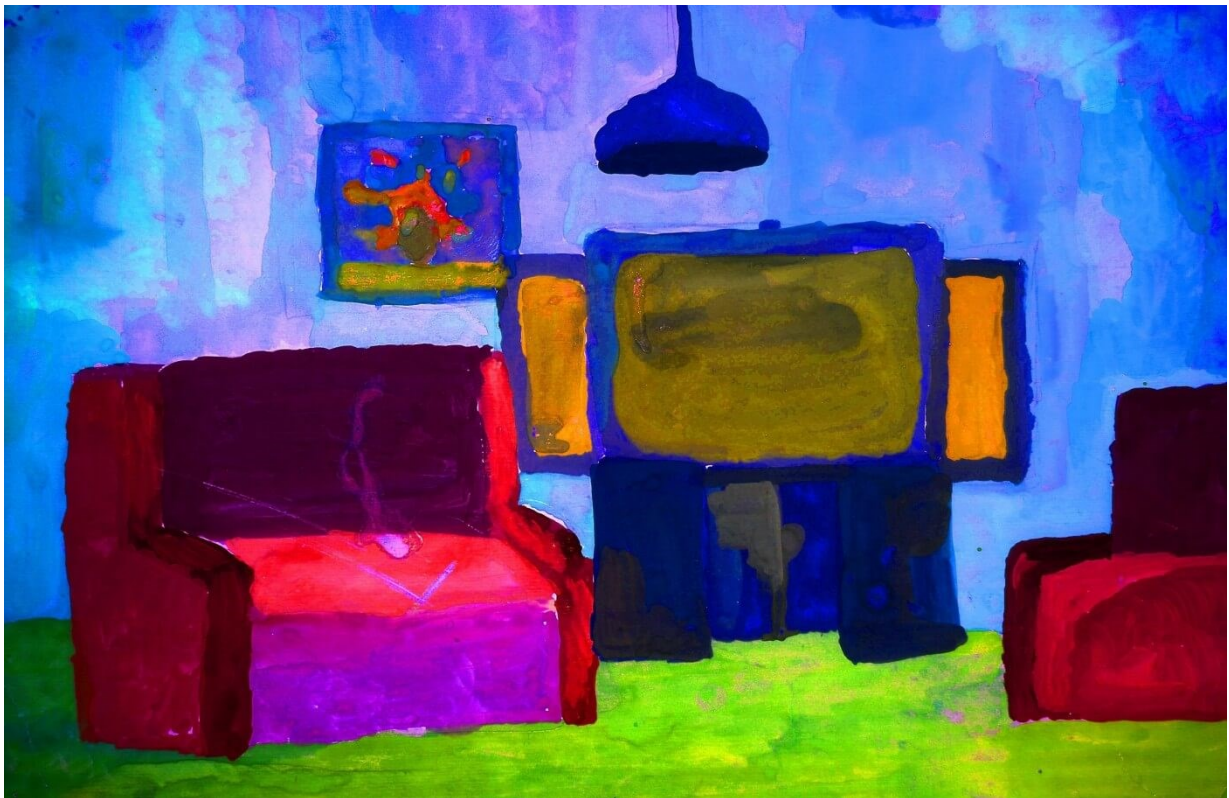
**Quant aux œufs de yoni** c'est une très ancienne pratique multimillénaire qui consiste à introduire dans notre sexe un œuf en pierre précieuse ou semi précieuse et grâce à des exercices de contraction/relâchement renforce notre plancher pelvien et nous rend pleinement consciente de notre vagin. Deux pratiques qui nous permettent de rentrer en contact avec notre sexe avec amour et bienveillance et nous font ressentir toute sa puissance énergétique. Pour moi ces deux pratiques sont une partie intégrale et fondamentale de ma féminité. Pourquoi avoir de la bienveillance pour son visage, ses mains, ses pieds et ne pas en avoir pour son entre jambe qui est à la source du flux de vie qui s'écoule en nous ?

**En conclusion** je serais tentée de dire que pour moi être féminine c'est me sentir bien avec la femme que je suis, avec les habits que j'aime porter, avec le mode de vie que j'ai choisi. D'où l'intérêt d'une bonne connaissance de son tiercé gagnant. Une attitude inclusive qui n'oublie pas d'embrasser ma part de masculinité.



## 2. Comment bien porter la couleur!

" La couleur est tout. Quand la couleur est bonne, la forme est bonne" Pablo Picasso



Google image

- **Quelques généralités**

La couleur c'est la vie. Chaque couleur envoie un message qui lui est propre. Tout habillement, tout environnement, toute mode, par leurs couleurs transmettent une énergie et une symbolique. Chaque couleur a toujours quelque chose à raconter. Pour se rendre à un événement, par exemple à un mariage, on va aller vers des tons pastels afin de traduire la légèreté, la gaîté... Toutefois cette symbolique est aussi fonction de la culture. Ainsi dans certains pays pour manifester le deuil ou se rendre à un enterrement on va privilégier le noir alors que dans d'autres ce sera le blanc comme c'est le cas par exemple au Japon...

- **Symbolique des couleurs**

La symbolique de chaque couleur décrit à la fois un de ses côtés et son opposé.

Par exemple le blanc, qui est le mélange de toutes les couleurs, représente à la fois la clarté, la vie, la lumière, mais aussi la pâleur, le désert, la lâcheté...

Le noir, qui est l'absence de couleur, représente à la fois l'autorité, l'indépendance, l'élégance mais également l'obscurité, la froideur...

La couleur vous permettra donc de bien vous habiller, d'harmoniser votre garde-robe, mais également de faire passer un message...

La couleur et l'émotionnel

La couleur est aussi énergie. En faisant bien attention à nos ressentis nous pouvons capter l'énergie de chaque couleur. Amusez-vous à fermer les yeux et à écouter ce que vous ressentez en fonction de la couleur que vous portez dans l'instant. Portez telle couleur plutôt qu'une autre n'est pas anodin et peut avoir une influence significative sur notre humeur du moment. Le tout est de savoir porter une couleur en fonction de nos caractéristiques naturelles déterminées principalement par notre carnation.

innocence, pureté, propreté, espace, neutralité, deuil	amour, passion, chaleur, danger, colère, peur
énergie, confort, joie, courage, excitation	soleil, joie, créativité, amitié, maladie, tromperie
nature, santé, argent, paix, jalousie, envie	sécurité, calme, confort, confiance, intelligence, froideur
royauté, exotisme, luxe, spiritualité, mystère	amour, romance, féminité, sincérité, faiblesse
nature, stabilité, confort, sécurité, terre	pouvoir, intelligence, élégance, qualité, mal, mort

Pinterest

- **La couleur et l'habillement**

La couleur doit vous apporter une harmonie visuelle de façon à ce que vous soyez rayonnante par vos vêtements et accessoires et non le contraire. « Si une femme est mal habillée, on remarque sa robe, mais si elle est impeccablement vêtue, c'est elle que l'on remarque ». Coco Chanel.

Je sais que ce n'est pas forcément évident d'apporter de la couleur dans sa garde-robe quand on ne comprend pas et ne connaît pas vraiment la couleur ou quand on a des a priori limitants ...

Avec **la méthode directionnelle** vous serez, tout comme moi je l'ai été, les premières à vous rendre compte que vos anciennes couleurs n'étaient finalement pas si flatteuses.

Si vous souhaitez une garde-robe pratique, facile et harmonieuse vous ne pouvez pas faire l'impasse sur la couleur.



*Pinterest*

- **Six secrets pour bien porter la couleur**



*Pinterest*

Dans un premier temps il faut connaître ses meilleures couleurs. Le but étant de créer **une harmonie visuelle de votre maquillage**, de vos vêtements et de vos accessoires en fonction de la couleur naturelle et d'origine de votre teint, de vos yeux et de **vos cheveux**.

**Mon deuxième secret** c'est d'harmoniser votre garde-robe, vos tenues et accessoires, en privilégiant vos meilleures couleurs. Elles ont l'énorme avantage d'être interchangeables, faciles à porter et pratiques...

**Troisièmement**, pour bien porter la couleur je vous conseillerais également sur les couleurs dites universelles. Elles ont l'avantage d'aller à la plupart des carnations et se portent facilement entre elles: le bleu marine, le noir, le bleu pétrole, le gris, le beige...

**Porter chaque** couleur avec elle-même et ses différences de ton est un moyen simple et accessible d'associer la couleur sans se tromper...

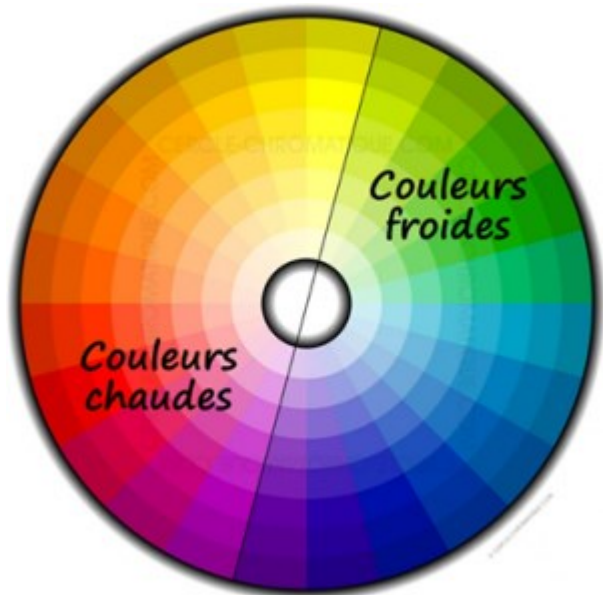
**Je ne vous dirai** jamais assez qu'il faut connaître ses meilleures couleurs pour savoir si ce sont les couleurs chaudes ou froides qui vous correspondent. C'est la meilleure façon de pouvoir harmoniser sa garde-robe.

**Minimiser le noir.** Comme chaque couleur le noir a ses avantages et ses inconvénients. Utiliser le à votre avantage. En portant trop de noir et trop souvent vous risquez de fondre dans la masse, vous ne vous différencierez pas et en plus c'est souvent l'uniforme dans bien des domaines...

Et si comme moi vous aimez le noir je vous conseillerai d'éviter de le porter près du visage où il aura tendance à vous affadir ou à vous durcir. Le cas échéant accessoriser le !

Bien entendu si vous êtes dans le chaud, le noir n'est pas pour vous, dirigez-vous plutôt vers les bruns...

D'où encore une fois l'importance de connaître ses meilleures couleurs !



### 3. Bien connaître sa silhouette !

"J'ai mon mantra sur la silhouette, la proportion et la coupe. Je crois que quand elles sont en harmonie et en équilibre, vous aurez fière allure dans tout" Tim Gunn



- **La Silhouette : Élément essentiel du Quinté Gagnant**

Pour moi un habillement correct repose sur cinq piliers essentiels : La Couleur, le Style, la Silhouette, les accessoires et la gestion de la garde-robe. Chacun d'eux est propre à chacun de nous. Si vous savez quels sont pour vous ces cinq piliers, vous vêtir devient un plaisir et vous êtes sûre de le faire correctement. Il est donc essentiel de les connaître. Il m'est naturellement venu à l'esprit l'image du « Quinté Gagnant ». Je vous propose aujourd'hui de miser sur un des numéros gagnant : à savoir la Silhouette.

Pour l'heure, je vais vous parler de la silhouette femme mais lors d'un prochain article je ferai un clin d'œil à ces messieurs.

- **Mon approche de la silhouette**

Comme vous avez pu vous en rendre compte, l'humain est au centre de ma pratique du Conseil en Image, et à ce titre je me dois et me devais d'apporter à mes clientes des résultats à long terme.

Il m'arrive de rencontrer des personnes qui me disent :

« Ah ! Toi qui est conseillère en image, à propos de ma silhouette, dis-moi, je suis H ou 8 ? »

Et moi de leur répondre que je ne travaille pas avec ces dénominations et qu'en plus mon approche repose sur une analyse approfondie qui demande un minimum de temps et que déterminer votre silhouette ne se fait pas en trois minutes sur le bord d'un comptoir.

J'aimerais, en tant que Consultante en Image, vous faire quelques suggestions qui peuvent non seulement contribuer à améliorer votre Silhouette mais aussi vous aider à vous approcher de cette harmonie fruit de l'équilibre entre beauté extérieure et beauté intérieure.



**Tout commence par vos sous vêtements :** Pour nous les femmes, des sous-vêtements adaptés sont assurément un des moyens qui peut contribuer à avoir une jolie silhouette. Pour cela il est primordial avant toute chose d'avoir des sous-vêtements à la bonne taille et conformes à ses formes et sa morphologie. C'est là une condition nécessaire sinon suffisante à une silhouette harmonieuse.



**Une bonne posture :** Dans une même journée, que je sois assise ou debout, je peux penser à redresser ma colonne vertébrale, relever la tête, décontracter mes épaules, autant de prises de conscience, de décisions et de mises en actes qui changeront ma silhouette du tout au tout. Cette prise de conscience et cette mise en acte n'auront pas qu'une incidence sur ma posture mais tout autant sur mon mental. Marcher le dos voûté et la tête penchée en avant, non seulement traduit assurément un état d'esprit mais donne corps à cet état d'esprit. Redresser sa colonne vertébrale des lombaires aux cervicales permet de dépasser cette négativité et de voir le jour sous un œil plus favorable. Voilà qui aide à s'approcher de cette beauté extérieure tout autant qu'intérieure.

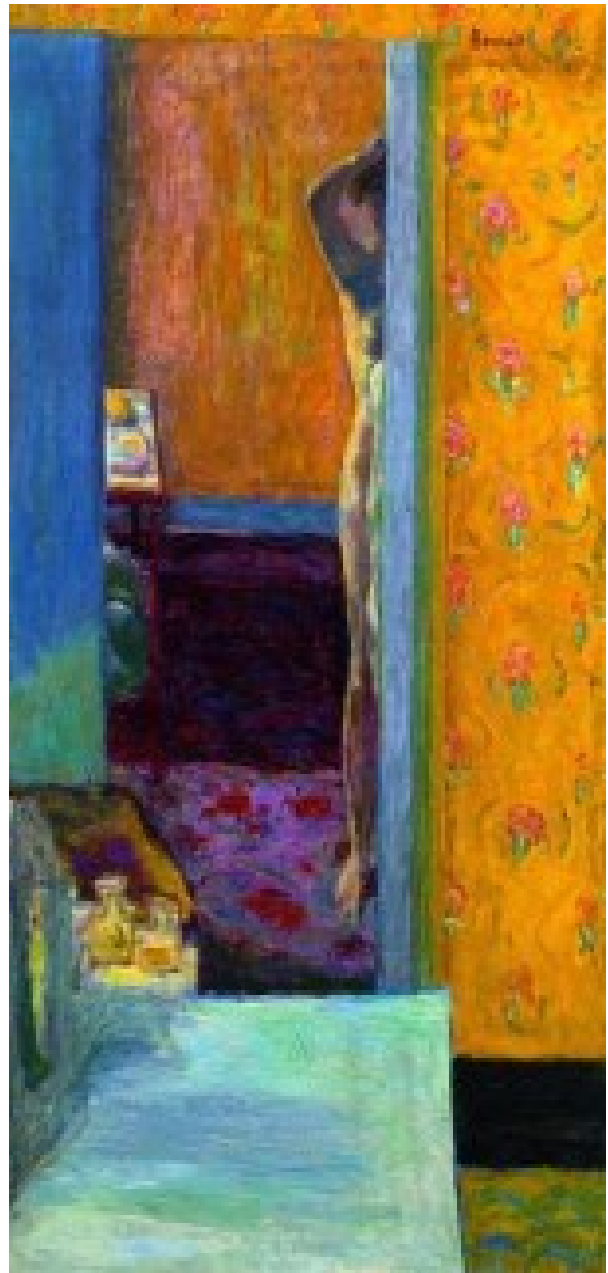
**L'harmonie :** Les coupes et formes de vêtement que vous devez choisir doivent correspondre à votre type de silhouette ou morphologie. Une partie intégrante du fameux Quinté Gagnant, (**Couleur, Silhouette, Style, accessoires et gestion de la garde-robe**) qui vous garantira une harmonie visuelle de la tête aux pieds et des pieds à la tête.

L'acceptation : Savoir-faire avec ce que l'on a et avec ce que l'on est, n'est-ce pas là tout un art de vivre ? Aujourd'hui, comme hier et comme demain, il y aura toujours toutes sortes de gabarits, de morphologies, de silhouettes... Tout le monde ne peut pas ressembler à tout le monde et heureusement ! Tout dépend de ce que l'on décide de faire de cette différence. Pour décider quoi en faire il est nécessaire dans un premier temps d'identifier cette différence et dans un deuxième temps de la faire pleinement sienne, se réapproprier son corps, une des conditions essentielles pour se sentir bien dans sa peau, la nôtre, celle justement qui nous rend unique. Cette différence, c'est justement là où se trouve la richesse de chacun de nous. Pour l'identifier et la faire pleinement sienne, en connaissance de cause, rien ne vaut l'œil extérieur et si possible d'une personne compétente. Il n'y a aucun mal et encore moins aucune honte à se faire aider et alors pourquoi ne pas faire appel à la Consultante en Image que je suis !

Le vêtement devient alors votre allié. Il est maintenant là pour renforcer votre personnalité, vous donner davantage de confiance, booster votre énergie et faire ami ami avec votre corps.

Tout ça pour arriver à cette symbiose du vêtement et de la personne qui fait que :

« Quand une femme est bien habillée ce n'est pas son vêtement que l'on remarque mais elle », comme le disait si justement Coco Chanel.



Google image: Pierre Bonnard



## 4. Le premier vêtement enfilé, le dernier retiré: Quelle importance accorder à sa lingerie ?

*"Je pense que c'est vraiment ce qu'elle porte en-dessous qui inspire une femme à se sentir belle dans son vêtement."* Alice Temperley

Un vêtement, aussi joli soit-il, porté avec des sous-vêtements inadaptés à nos proportions morphologiques, à notre silhouette, ne pourra nous embellir comme il devrait le faire. Peu importe la qualité du vêtement, associé à un soutien-gorge aux bretelles détendues ou tout simplement à des sous-vêtements inadaptés, il ne fera que désavantager notre look. Bien s'habiller commence donc par bien choisir ses sous-vêtements. Pour bien choisir ses sous-vêtements il importe de connaître ses meilleurs couleurs, sa silhouette, son style. Ce sont les trois piliers qui vous permettront de faire des choix appropriés lors des achats de votre lingerie.

Nombreuses sont les femmes qui ne portent pas la bonne taille ou la bonne forme de soutien-gorge. Il existe des poitrines de toutes les formes et de toutes les tailles et il en va de même pour les soutiens gorges. Un bon ajustement de la longueur des bretelles d'un soutien-gorge améliore la position des seins et contribue à un bel aspect visuel.

Si vous avez eu l'occasion de **faire une analyse de couleur** et que vous connaissez vos meilleurs couleurs je vous conseille de choisir les couleurs de vos sous-vêtement de la même façon que pour vos tenues. Toutefois pour vos sous-vêtements vous pouvez vraiment privilégier vos meilleurs pastels. N'oubliez pas **que les accessoires** sont la touche finale de toute tenue et vous pouvez oser aller un peu plus loin en utilisant vos sous-vêtements comme de véritables accessoires. Bonne manière de ne pas avoir à porter des bretelles transparentes, qui à mon avis n'ont aucune classe.



Google image

Je ne peux pas m'empêcher de faire un petit clin d'œil à la légendaire date du 14 février et aux amoureux !

Je poursuis donc avec : **Saint Valentin et lingerie !**

Quelque part pour moi il y a un petit quelque chose qui relie ces deux mots. Entre votre amoureux et vous n'est-ce pas la lingerie qui fait toute la différence ? Elle est ce qui habille votre corps sans l'habiller, elle est ce qui est au plus près de votre corps, elle est le premier vêtement enfilé mais aussi le dernier enlevé. Dans un cas comme dans l'autre n'est-elle pas le privilège de votre amoureux ?

Ce qui est sûr c'est qu'en dehors même de votre amoureux la lingerie est votre privilège. A quel point je ne suis pas d'accord lorsque j'entends une femme dire « Oh mais la lingerie ! A quoi bon ! Je suis la seule à pouvoir la voir ! Ça ne sert à rien ! ». Ce n'est vraiment pas ce que je ressens. C'est avant tout pour moi que je choisis et porte ma lingerie. Bien choisie, à la bonne taille, aux couleurs qui me vont, sous ce tailleur, sans même y penser non seulement je sais que la lingerie que j'ai choisie de porter est là mais je sais à quel point elle me met en valeur. Résultat elle me met à l'aise, elle me booste, elle participe à mon bien être, à l'énergie qui m'habite, à faire que je me sente bien. Conclusion ! Même si je suis la seule à savoir que je la porte elle participe à ma beauté.

N'achetez pas et ne portez pas de la lingerie avec comme seule idée de plaire à votre amoureux. Soyez persuadée que la lingerie que vous achetez c'est avant tout pour vous. N'achetez et ne portez que la lingerie qui vous fait plaisir, qui vous grandit, dans laquelle vous vous sentez rayonnante. En achetant ce qui vous plaît et en portant ce qui vous plaît votre amoureux ne pourra qu'être séduit. Et c'est ça avoir du style, faire ressortir ce que vous êtes au plus profond de vous !



## 5. De l'importance de connaître son style !

"Le style est une façon de dire qui vous êtes sans avoir à parler"

Giorgio Armani

- **De l'écriture au Style vestimentaire : un peu d'histoire**

Le mot « style » trouve son origine dans l'antiquité. C'était le poinçon en fer qui servait à écrire sur la cire, l'ancêtre du « stylo » en quelque sorte. C'est donc l'outil de l'écriture. De là, tout naturellement est venu son sens figuré, celui d'écrire avec ou sans style.

Comme le souligne Camille Laurens, Professeur à l'université de Genève, dans son livre *Tissé par mille* :

« Cicéron l'emploie dans ce sens figuré dès le premier siècle avant notre ère ».



Diximus.fr

Puis la notion de style a été étendue à toute activité humaine, qu'il y ait production d'un artefact ou non. Ainsi on parlera d'un style architectural mais aussi du style d'un acteur de théâtre ou de cinéma et bien entendu du style vestimentaire.

- **Pourquoi est-il important de connaître son style vestimentaire ?**

Le style littéraire, le premier en date, reflète la pensée, les émotions et les sentiments de son auteur. Ceci s'applique tout autant si ce n'est plus au style vestimentaire dans la mesure où le style définit étroitement l'image que l'individu projette de lui-même, la façon dont il est perçu et la manière dont il s'appréhende intérieurement. Avoir du style c'est savoir aligner ces trois composantes.

Pour arriver à un tel résultat il est primordial qu'il y ait cohérence entre les éléments qui composent cette image et qu'ils illustrent une même tendance. Pour que cette cohérence et cette tendance aient une chance d'exister il est nécessaire, comme en littérature, que les éléments qui composent cette image reflètent fidèlement les pensées, les émotions et les sentiments de celui qui les porte. C'est à ce prix qu'il y aura unité stylistique et que cette unité stylistique sera le reflet de la personnalité de l'individu qui la porte. Il se créera une harmonie entre l'ambiance de ce qui est porté et l'énergie du porteur. L'idéal, question bien être et charisme, de ce que doit être toute tenue vestimentaire.

Trouver son style c'est pouvoir aligner ses tenues à sa personnalité en connaissance de cause et en toute circonstance.

**Le style vestimentaire c'est la troisième dimension du vêtement.** La première c'est sa couleur que l'on va assortir à vos colories naturels. La seconde c'est sa coupe, sa forme, que l'on va harmoniser à votre silhouette, votre morphologie. Et puis **le vêtement à une ambiance, une énergie, une atmosphère, un univers, qui doit être en harmonie avec votre personnalité,** faire que les deux univers se rencontrent. Le style est à l'interface de vos tenues et de qui vous êtes.

Une tenue est composée de plusieurs éléments et avoir du style c'est faire que non seulement nos tenues soient en correspondance avec nous-même mais aussi que tous les éléments qui la composent, l'assemblage de ces éléments, illustrent une même tendance, définissent notre unité stylistique stable. C'est cela avoir un style, avoir une unité stylistique, on peut même dire « avoir du style » ! Et c'est à travers cette unité stylistique qui fera que l'image que vous projetez, que la façon dont vous êtes perçue et que la manière dont vous vous appréhendez intérieurement soient toutes en cohérence et créent une physionomie d'ensemble et cela indépendamment du temps et du lieu. Et c'est cette cohérence et cette physionomie d'ensemble qui en toute occasion auront toutes les chances de vous donner davantage de confiance, d'assurance, de prestance, d'harmonie et de charisme. Une unité stylistique stable et indépendante du temps et du lieu. Ce qui est important c'est de clarifier la façon de vous habiller, de clarifier votre signature.



- **Dress-code et Style vestimentaire**

Comme en littérature où le style garde sa permanence et ses caractéristiques à travers les différents ouvrages de son auteur, le style vestimentaire d'une personne ne variera pas en fonction des différentes situations et circonstances qu'il vivra au cours du temps. C'est la différence entre le style et les dress-codes.

**Les dress-codes sont dictés par les situations, le style vestimentaire lui reste le même indépendamment des situations.** On ne s'habille pas de la même façon pour aller au travail que pour aller à une soirée dansante mais en revanche dans un cas comme dans l'autre on garde son style. C'est là la distinction fondamentale entre dress-code et style. Une distinction essentielle pour mieux comprendre le style et ne plus le confondre avec les dress code, ce qui est trop souvent le cas.

**Bien connaître les dress code** permet d'approcher toutes les situations de la vie courante sans crainte de se tromper. Cela va aider également à déterminer de façon précise la proportion de temps passée dans chacune des situations correspondant à un dress code différent et ainsi d'organiser la garde-robe en fonction des besoins réels. Pourquoi avoir autant de tenues pour une situation que l'on ne vit que deux ou trois fois par an, comme une soirée dansante, que pour une situation que l'on vit quasi une fois par semaine, comme une sortie en famille au restaurant ?



Closer

- Comment trouver son style vestimentaire ?



Les styles vestimentaires des femmes et des hommes sont identiques mais se traduisent différemment.

Pour ma part je travaille avec 8 styles vestimentaires, 8 styles qui sont tous compatibles les uns avec les autres, c'est à dire qu'un individu peut être porteur d'un ou plusieurs styles.

Dans mon approche de la personnalité et de sa mise en correspondance avec un ou plusieurs des huit styles, je me sers, entre autres, de la technique de l'ennéagramme. Une méthode qui définit les types de personnalité représentés par des points sur une figure géométrique. Une technique qui s'est développée aux États-Unis dans les années 1970 dans le cadre de la psychologie humaniste et qui par la suite a largement été utilisée dans le milieu universitaire Nord-Américain et tout particulièrement dans les Business Schools.

En complément de l'ennéagramme je me sers de huit books, chacun composé d'une série de visuels représentant sous différents aspects et différentes conditions un des huit styles vestimentaires. Ces huit books permettent à chacune de choisir le ou les books avec lesquels elle se sent le plus en correspondance. En combinant la technique de l'ennéagramme et celle des books on parvient à approcher, comprendre et définir le ou les styles de chaque personne. Il restera alors à travers l'échange, la discussion, d'approfondir, d'analyser et d'interpréter. A moi alors d'apporter toute mon expérience, ma pratique, ma sensibilité, avec bien sûr l'accord de la personne, pour aller à la recherche de sa nature profonde et l'amener à découvrir l'unité profonde qui l'habite et par là son ou ses styles. Un cheminement qui amène harmonie, énergie et charisme.

Une approche et une méthode qui ont fait leur preuve. Mais ce qui reste primordial c'est mon expérience couplée à ma sensibilité et à mon professionnalisme, une approche et une méthode où le jugement n'y a pas sa place.



PHOTO: Lillie Bartysh

Vous avez pris le temps de lire ces articles, mon cadeau, des articles que vous ne trouverez nulle part ailleurs. J'espère qu'ils vous ont été bénéfiques. J'espère qu'ils vous encourageront à être avec justesse et authenticité la femme qui vit en vous. Qu'ils vous aideront à manifester votre beauté, celle qui vous est propre et qui n'appartient qu'à vous.

A travers ma générosité mon souhait est non seulement de vous sensibiliser à mon métier mais surtout de vous ouvrir à un état d'esprit qui vous incitera à prendre vraiment conscience de votre valeur en tant que femme, à prendre davantage soin de vous et par là gagner en confiance, en crédibilité, en assurance, en harmonie en impact...

Si telle est votre volonté **[je vous encourage à prendre une consultation en cliquant sur ce lien.](https://calendly.com/issanaa/consultation)** <https://calendly.com/issanaa/consultation>

