

GARDE-ROBE DE RÊVE



COHÉRENTE, INTEMPORELLE, SUR MESURE



Effet papillon



À PROPOS

Je m'appelle Annie Lafrenière et je suis couturière. Étant très sensible aux enjeux du réchauffement climatique, je cherche depuis quelques années la meilleure façon de mettre la couture au service de la nature.

Éviter la surconsommation de vêtements est une excellente façon de limiter les émissions de GES. Comment faire sans se priver du plaisir de bien se vêtir? Ça fait un bon bout que j'y réfléchis! C'est au fil de mes recherches, de mes expérimentations et en donnant des cours de couture que je me suis rendu compte que beaucoup de femmes surconsomment des vêtements par manque de planification de leur garde-robe.

C'est un peu comme faire l'épicerie : sans menu ni liste, sans planification, on risque d'acheter des aliments qui vont se gaspiller.

Sans une bonne connaissance du stylisme, nous sommes plus enclines à se laisser influencer par la mode du moment, des achats impulsifs qui vont se retrouver en friperies ou à la poubelle.

Les friperies peuvent être nos alliées dans cette démarche de textile zéro déchet mais il faut savoir bien utiliser cette ressource.

Je te propose donc un guide amusant, léger, qui permet de bâtir une garde-robe cohérente, à ton image, intemporelle, éthique et écologique!

Tout ça, sans dépenser une fortune.

LE PROCESSUS

Oublie le minimalisme, la garde robe capsule; te priver va juste te frustrer et faire en sorte que les changements dans tes habitudes de consommation ne vont pas durer dans le temps. On aime ça s'habiller! La première fois que tu passes à travers le processus c'est plus long mais chaque saison ce sera de plus en plus rapide et chaque jour tu gagnera un temps fou à savoir quoi mettre sans hésitation.

Étape 1: Commençons par analyser tes besoins et tes goûts : usages, style, colorimétrie, morphologie. Une garde-robe parfaite c'est une garde-robe qui te ressemble, qui te permet de t'exprimer, d'être confiante et confortable.

Étape 2: nous passerons les vêtements que tu possèdes déjà dans un entonnoir pour déterminer ce que l'on garde. Nous saurons donc avec plus de précision ce dont nous avons besoin pour créer ta garde-robe de rêve! C'est aussi le moment de faire le ménage dans les autres textiles de la maison; rideaux, nappes, couvertures, sacs...

Étape 3: on se fait un tableau d'inspiration pour la prochaine saison.

Étape 4: on trouve des façons de surcycler ce que nous aurons mis de côté pour économiser pour la prochaine étape. Tu peux coudre des vêtements de ton tableau, des objets zéro déchets, de la déco et des cadeaux.

Étape 5: on magasine ce qui manque pour ta garde-robe de rêve de la prochaine saison.

C'est parti!

É t a p e 1



STYLE

Sans même y avoir réfléchi, tu as sans doute un style. S'habiller est une façon de s'exprimer, d'affirmer son identité unique.

Il se peut que ton style ne soit pas dans les choix que je te propose : western, punk, tu as le droit d'inventer un style si tu veux !

L'idée est d'avoir **une ligne conductrice dans tes vêtements** qui te permettra de les combiner entre eux plus facilement pour créer une multitude de looks.

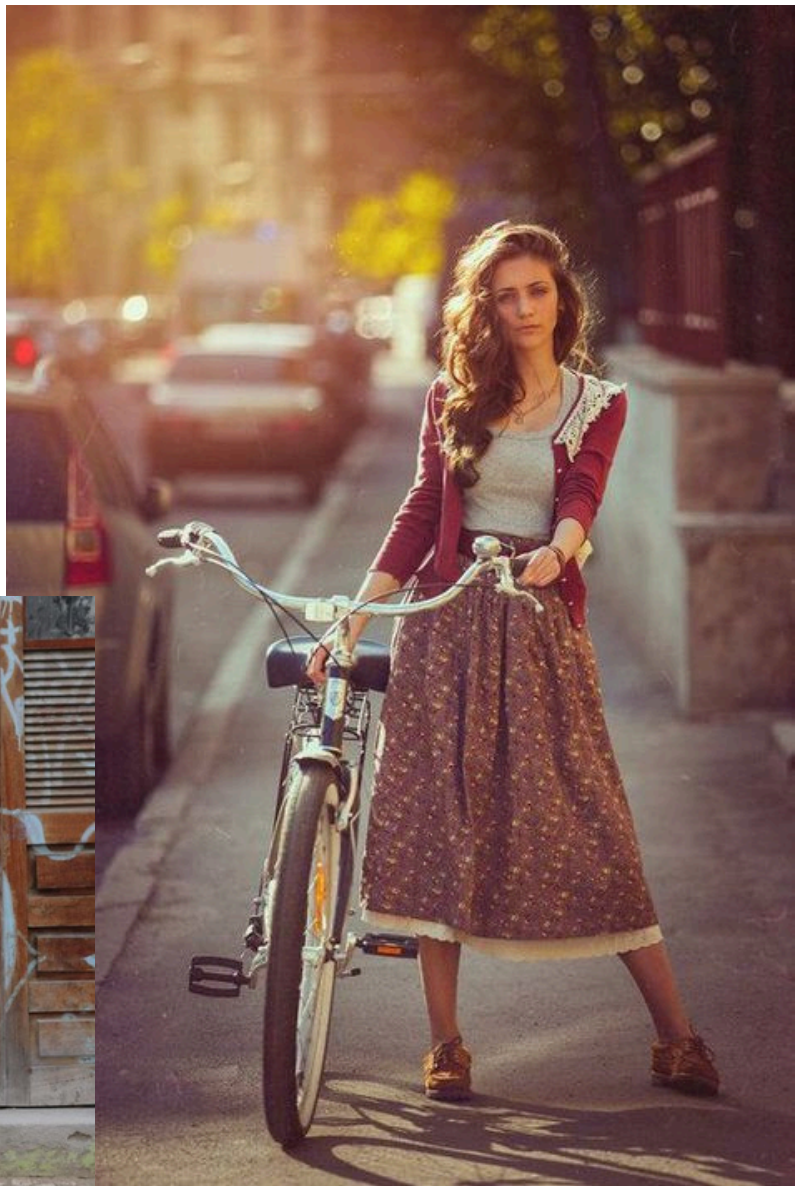
Dis-toi que tu pourras t'amuser à changer de style pour la prochaine saison!

STYLE

- | | |
|---------------|---------------|
| ● Romantique | ● Classique |
| ● Vintage | ● Décontracté |
| ● Street wear | ● Bohème |
| ● Chic | ● Rock |

Romantique

On fait une croix sur les synthétiques et on opte plutôt pour des soies, des cotons, des gazes et des lins. Côté coupe, on mise sur des cache-cœur, des volants, de la longueur, des manches bouffantes et des épaules dénudées.



Vintage

Pour avoir un look vintage, vous n'avez pas besoin d'être habillée rétro de la tête aux pieds. Adopter ce style, ça se fait aussi en mélangeant des vêtements modernes à des pièces d'inspiration ancienne.



Street wear

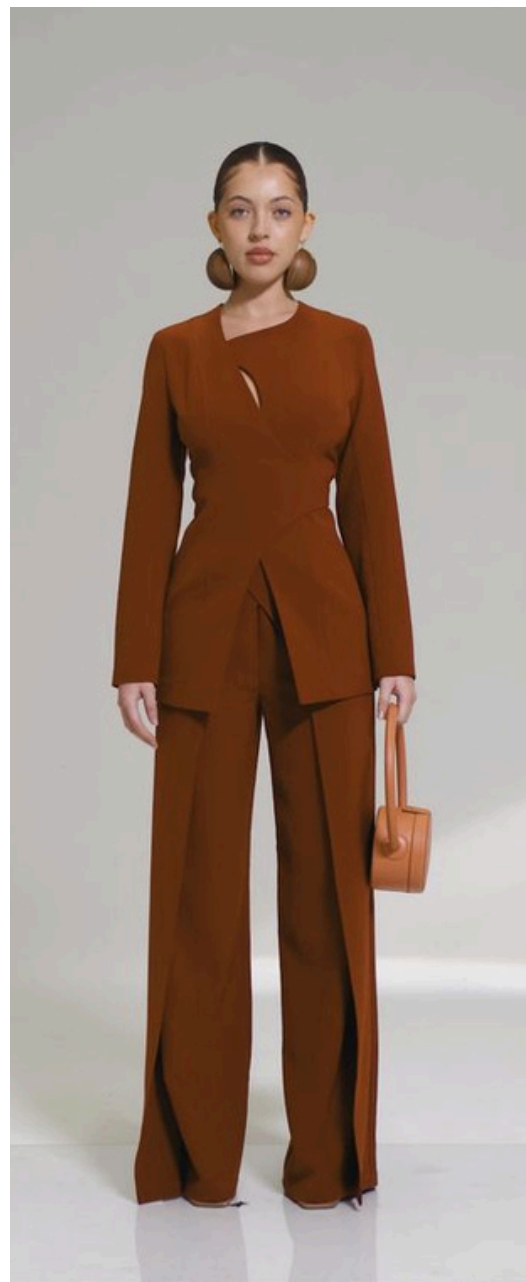
Le streetwear englobe le style de la culture urbaine
comme le skate, le hip-hop et le sport.

Le dénominateur commun reste toujours la paire de sneakers.



Chic

Pièces bien coupées, matières nobles et accessoires raffinés.
Côté coupes, on privilégie de grands classiques comme la jupe crayon, le blazer cintré ou le pantalon à plis.



Classique

On opte pour des pièces intemporelles qui ont largement fait leur preuve et on choisit des matières durables. Laine, coton, cachemire, denim, les vêtements classiques se portent souvent unis ou imprimés de motifs chics et discrets. Pour ce qui est des coupes, là encore, on privilégie le traditionnel : le jean est bootcut ou droit, le blazer est structuré, la jupe est crayon, le chemisier est ajusté.



Décontracté

La caractéristique principale du look “casual” est sa recherche de confort. Dans cette optique, on choisit des coupes décontractées qui n’entravent pas nos mouvements et dans lesquelles on se sent bien. Même chose pour les matières : le confort et le naturel avant tout en coton, denim et maille toute douce.



Bohème

Les coupes sont fluides. Top amples, robes maxi, pantalons coupe large, jupes fluides.

Les couleurs sont naturelles. De l'écru au caramel, en passant par le terracotta, le rouille, le jaune moutarde et le bleu.

Les matières sont dans l'esprit rustique et nature. Des détails délicats comme de la dentelle et du crochet peuvent être ajoutés.

Les franges sont également très prisées.



Rock

Le jean déchiré porté avec une chemise à carreaux est toujours dans le ton. Les t-shirts à l'effigie d'un groupe de rock sont également de la partie, tout comme les bottes de motard ou les bottines à clous.



USAGES

Faire une analyse de tes besoins selon les usages
t'aidera à balancer ta garde-robe.

De quoi as-tu le plus besoin?

Réfléchis à ta réalité mais n'oublie pas la notion de
plaisir!

Classe de 1 à 6 les éléments de la liste qui suit

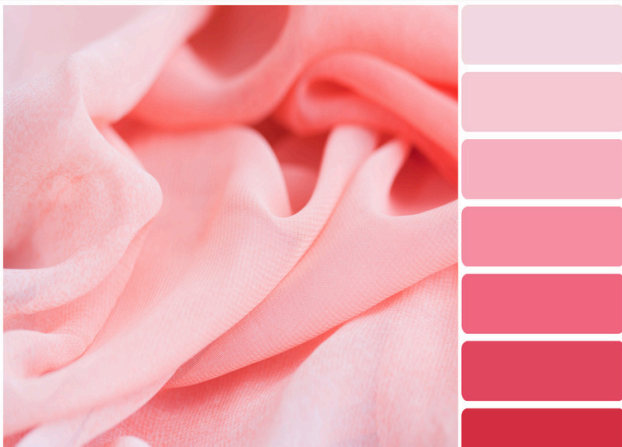
USAGES DE TES VÊTEMENTS

- Vêtements de bureau
- Vêtements sport
- Vêtements de détente
- Activités salissantes
- Vêtements chics
- Quotidien

COLO⁺RIMÉTRIE

Il y a des couleurs qui nous font paraître le teint gris, fatiguée et qui font ressortir les cernes. D'autres couleurs, portées la même journée, nous donneront de l'éclat, feront ressortir nos yeux. La colorimétrie c'est presque de la magie!

En plus de te mettre en valeurs, **le fait de choisir tes vêtements dans ta palette te permettra de jumeler tes vêtements entre eux plus facilement** pour créer une multitude de looks avec moins d'items. Pour découvrir la façon de trouver ta palette, je te ferai bientôt un tutoriel sur Youtube, il existe des applications et je te propose cet article : <https://lespetitsimprimes.com/blogs/news/colorimetrie-queelles-couleurs-me-vont-le-mieux>



MORPHOLOGIE

Apprendre à connaître notre morphologie peut nous aider à privilégier les coupes de vêtement qui sont confortables et qui nous mettent en valeur.

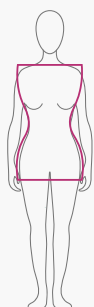
Des connaissances en stylisme peuvent nous être utiles pour nous aider à déterminer nos encolures, manches, longueurs, ajustements préférés pour choisir plus vite et mieux!

Au delà des règles du stylisme, prendre conscience des formes de vêtements qui sont confortables pour nous et dont nous aimons le look sur nous va nous aider à ne pas succomber à la tendance du jour.

Tu peux partir magasiner (sans acheter) pour essayer diverses encolures pour trouver celle que tu préfères, diverses manches, longueurs de jupe, etc. Plus tu vas connaître tes goûts plus tes achats seront réfléchis! Vérifie si tu as bien trouvé ta palette de couleurs, expérimente les coupes pour trouver la meilleure pour toi; taille empire, découpe princesse, pantalon 7/8?

Pour des suggestions de coupes de vêtements en fonction de ta morphologie je te suggère cet article de blogue:

<https://effetpapillonboutique.com/blogs/infos/un-peu-de-stylisme>

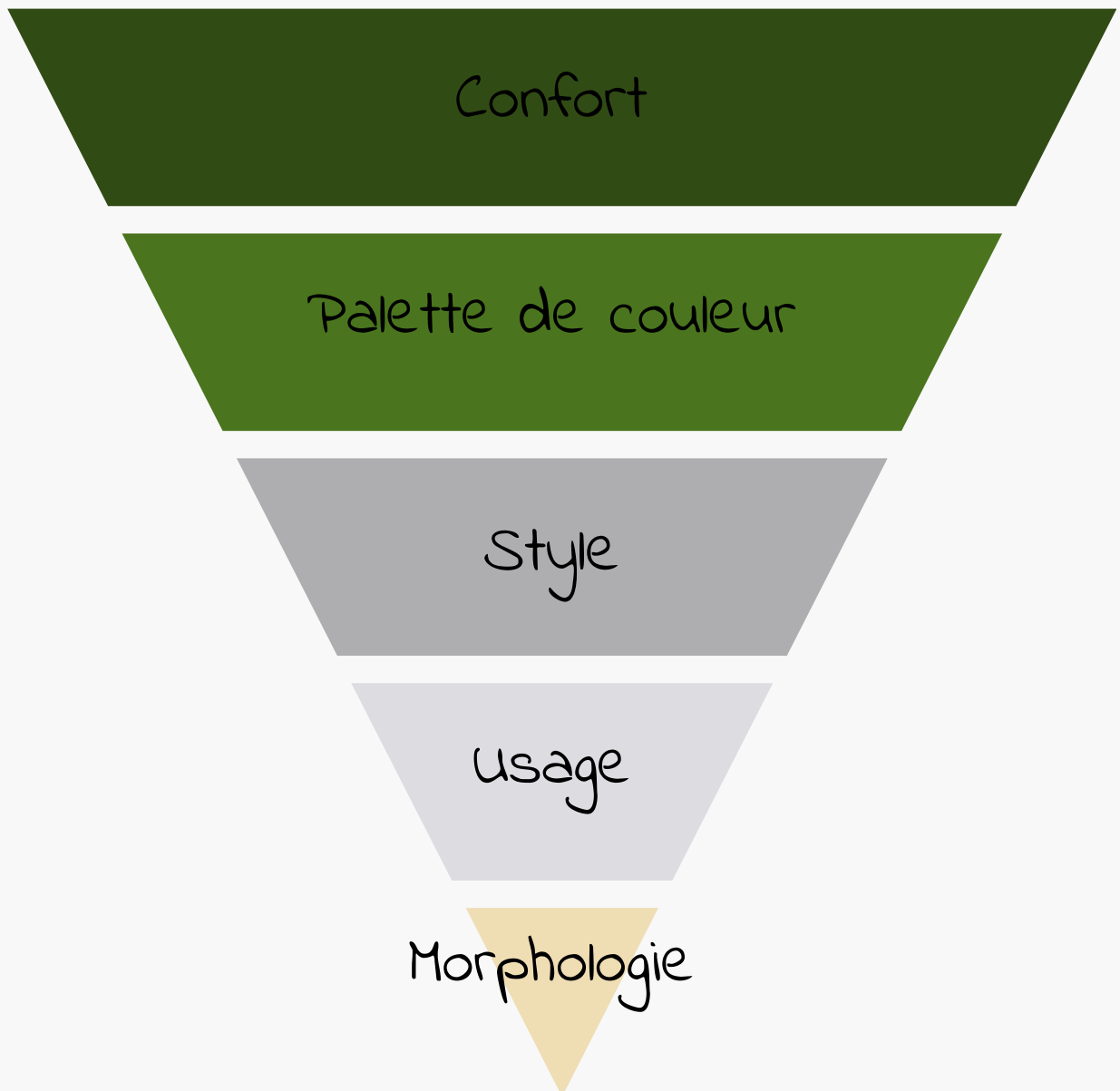


É t a p e 2



FAIRE LE TRI

Pour trier ce que tu as déjà, fais passer chaque pièce de vêtement (oui oui, chaque pièce!) dans l'entonnoir. Tu as le droit de changer des priorités de place dans l'entonnoir. Si pour toi le style est plus important que le confort, change-les de place sans hésiter.



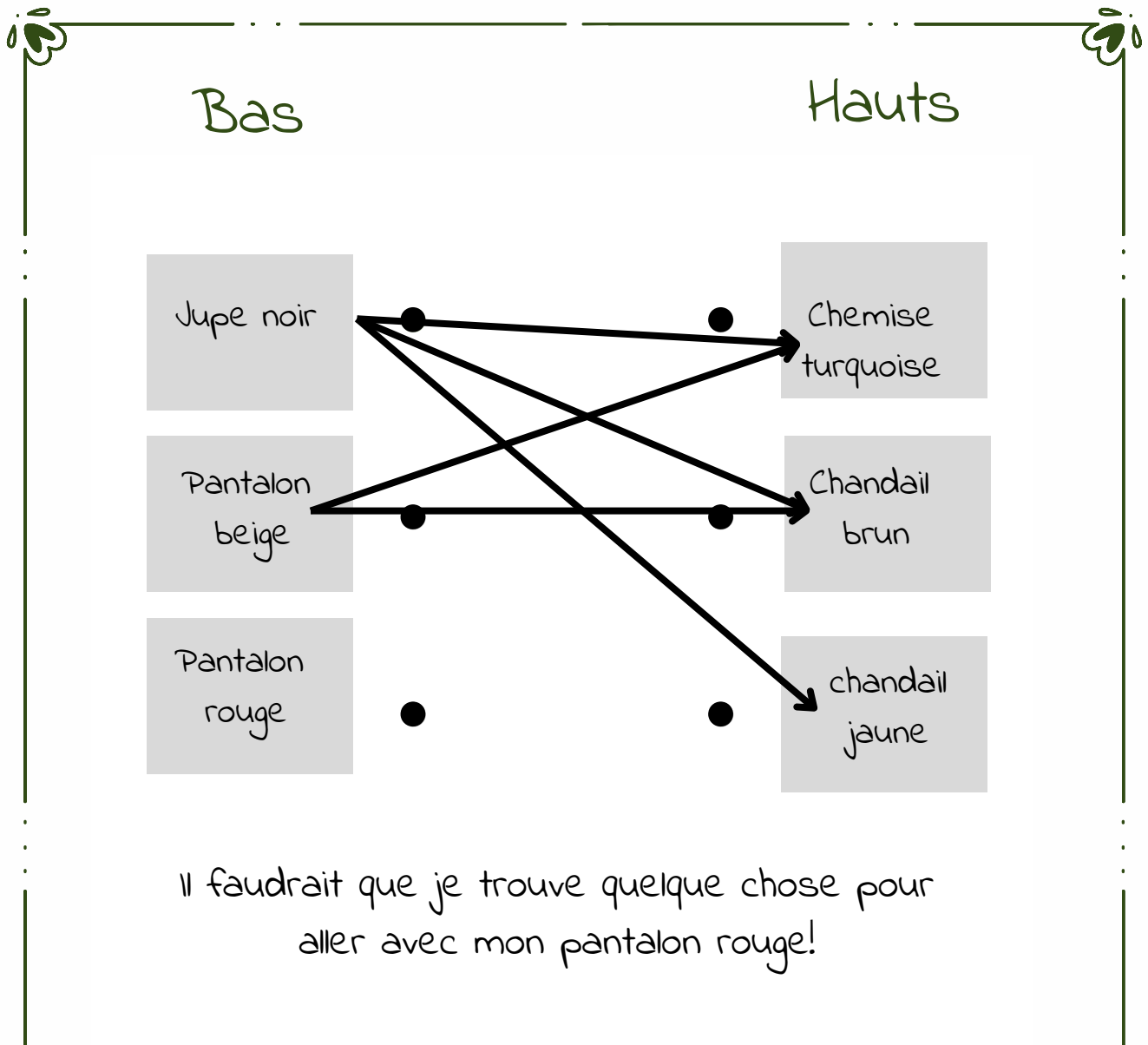
- Ce qui est brisé ou qui ne te fais plus mais qui passe toutes les étapes de l'entonnoir vaut la peine d'être conservé. Apprendre à réparer et ajuster ses vêtements n'est pas si compliqué! (Je t'en reparle plus loin dans le document)
- Prend le temps de trier les autres textiles de la maison: nappes, rideaux, couvertures, ça pourrait servir!
- Met de côté ce qui a une valeur émotive pour toi. Je te proposerai des façon de les transformer pour t'en servir au quotidien!
- Ce qui est en trop mauvais état pour être porté ne sera pas utile à la friperie, garde-le je te proposerai des façons de le transformer!
- Pour un tri encore plus efficace classe les vêtements que tu gardes par usage.
- La quantité de vêtements que tu gardes, ça t'appartient. Peut-être seras-tu heureuse d'avoir l'esprit apaisé par une garde-robe très épurée, ou pas. Tant que tu portes régulièrement ce que tu possèdes et que tu n'es pas victime de la fast-fashion!

FAIRE DES ENSEMBLES

Maintenant, amuse-toi à séparer les bas et les hauts et à voir ce qui peut créer des ensembles. Tu découvriras peut-être que tu as 12 pantalons pour travailler mais juste 2 hauts et qu'un de ces hauts ne va avec aucun bas...

Exemple:

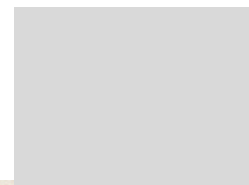
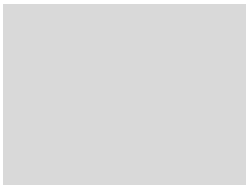
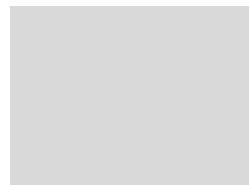
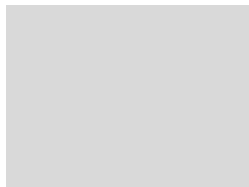
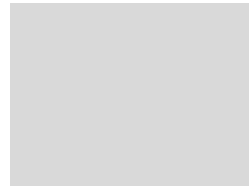
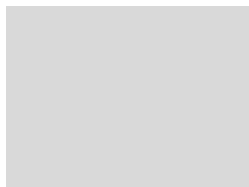
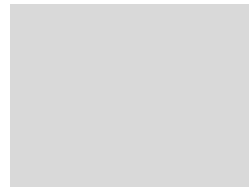
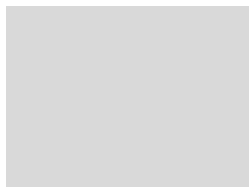
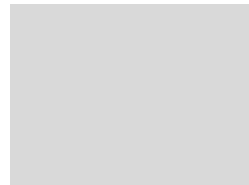
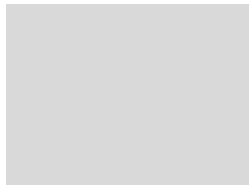
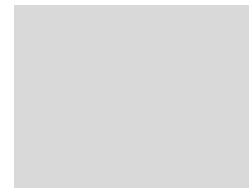
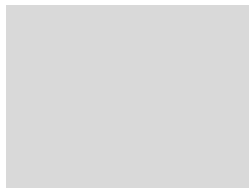
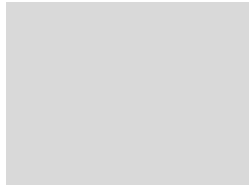
usage: travail



usage:

Bas

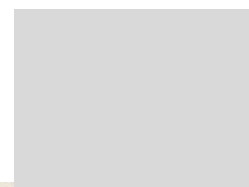
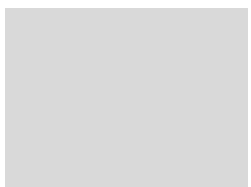
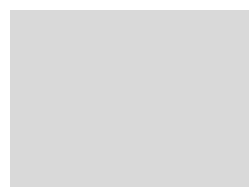
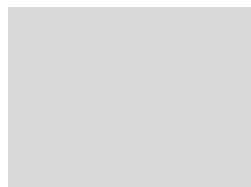
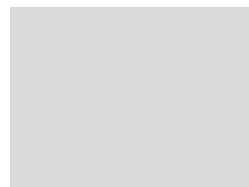
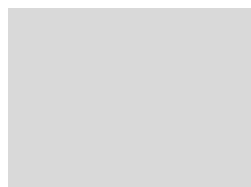
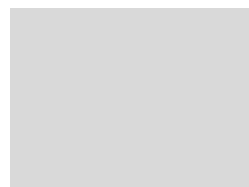
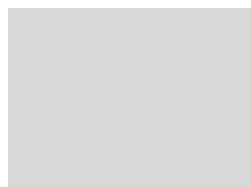
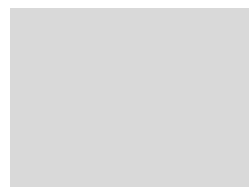
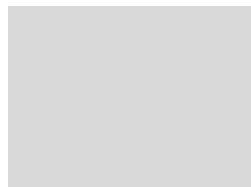
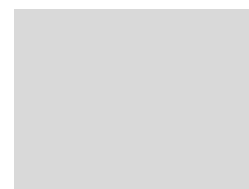
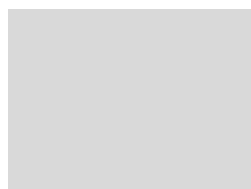
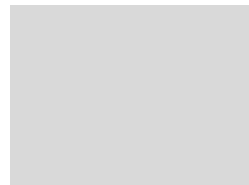
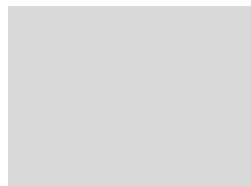
Hauts



usage:

Bas

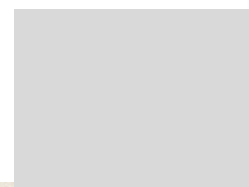
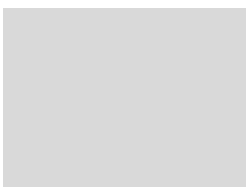
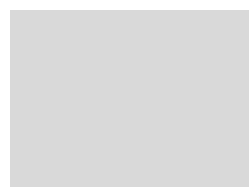
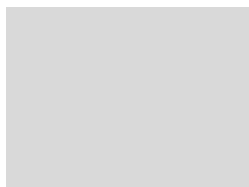
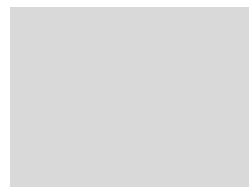
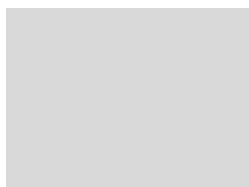
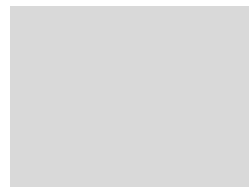
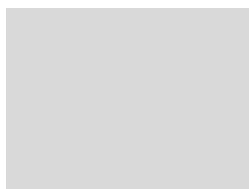
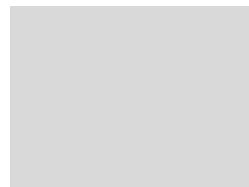
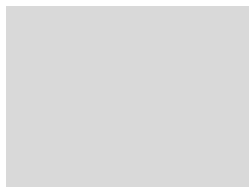
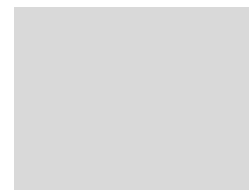
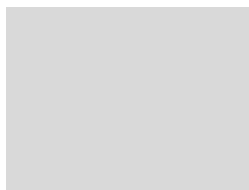
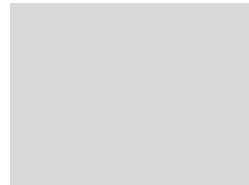
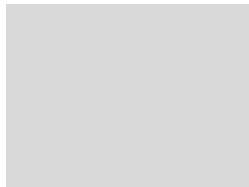
Hauts



usage:

Bas

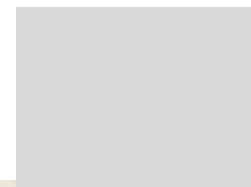
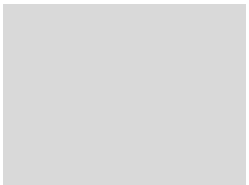
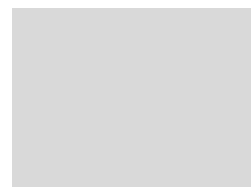
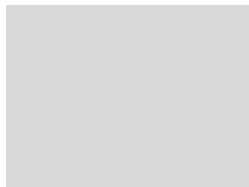
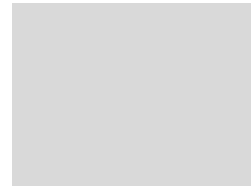
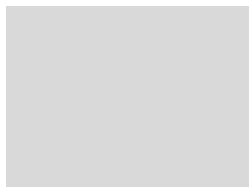
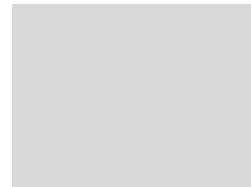
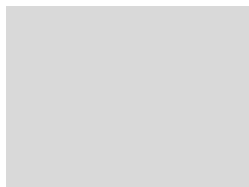
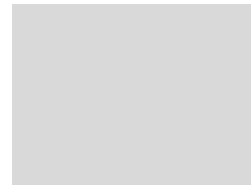
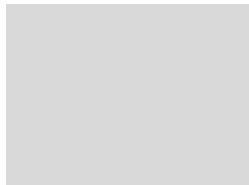
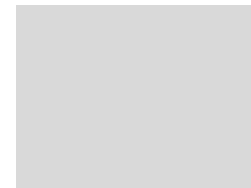
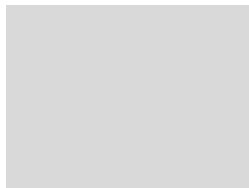
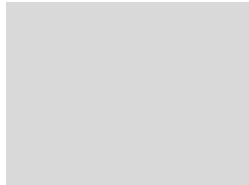
Hauts



usage:

Bas

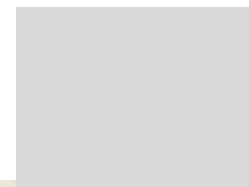
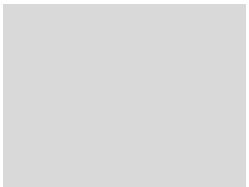
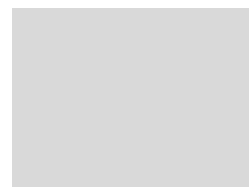
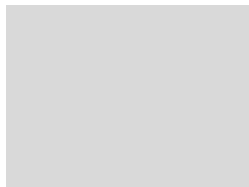
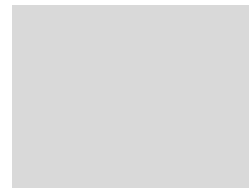
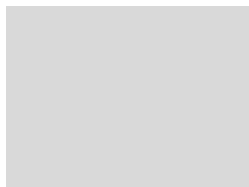
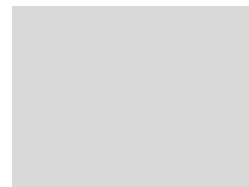
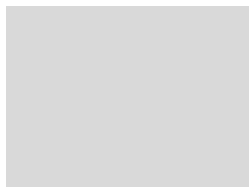
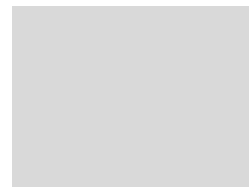
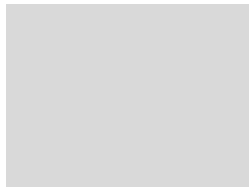
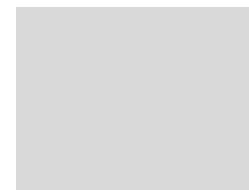
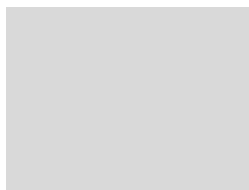
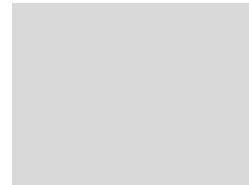
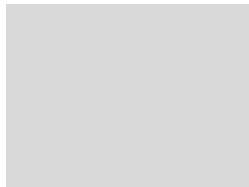
Hauts



usage:

Bas

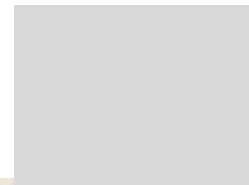
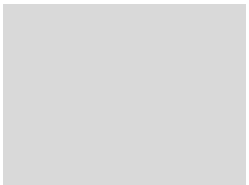
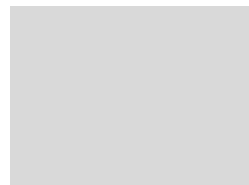
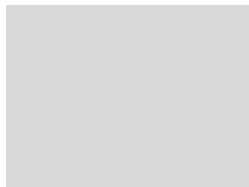
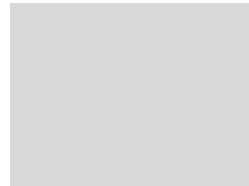
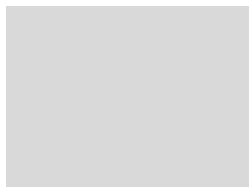
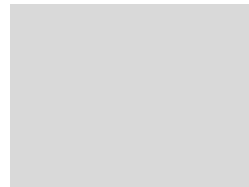
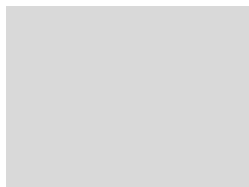
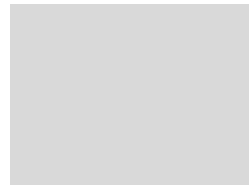
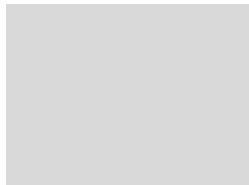
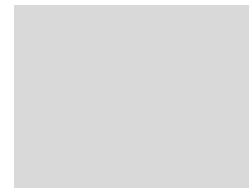
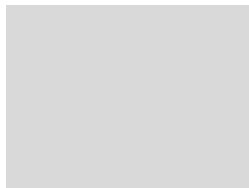
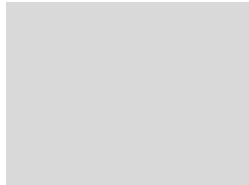
Hauts



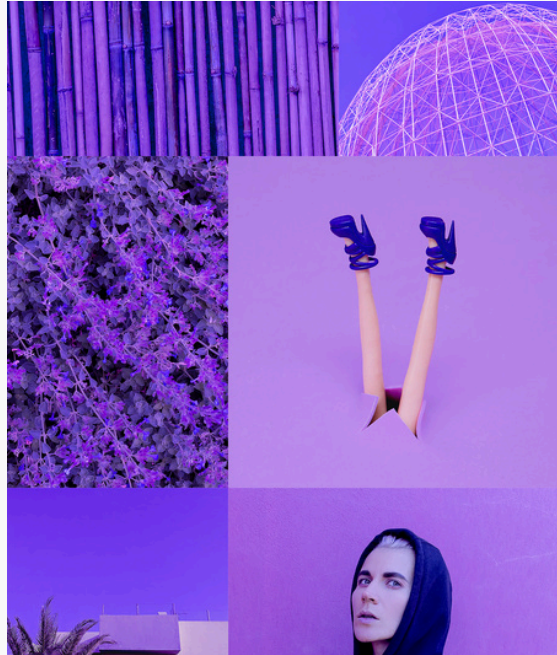
usage:

Bas

Hauts



É t a p e 3



CRÉER UN TABLEAU D'INSPIRATION

Pour la prochaine saison, créons notre garde-robe parfaite.
À l'aide d'images trouvées dans tes boutiques en lignes préférées, sur Pinterest ou autre médias amuse-toi à créer un tableau de tout ce qu'il te manque pour compléter ce que tu as déjà.

Pense à privilégier les motifs soit sur les bas ou sur les hauts mais pas les 2 pour créer des ensembles plus facilement.

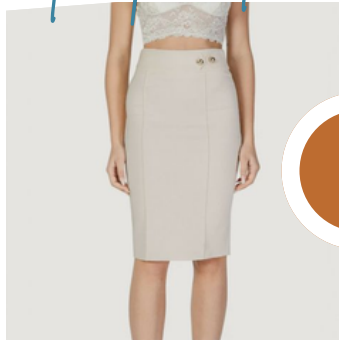
Tu peux partir magasiner (sans acheter) pour essayer diverses encolures pour trouver celle que tu préfères, diverses manches, longueurs de jupe, etc. Plus tu vas connaître tes goûts plus tes achats seront réfléchis! Vérifie si tu as bien trouvé ta palette de couleur, expérimente les coupes pour trouver la meilleure pour toi; taille empire, découpe princesse, pantalon 7/8?

N'oublie pas les accessoires. Une robe pour laquelle on a aucun soulier restera dans la garde-robe!

Pour mon tableau d'inspiration printemps été 2025, j'ai choisi de privilégier le style romantique et de pâlir un peu ma palette habituelle automnale pour un peu plus de douceur.
Voici ce que ça donne:



Garde robe Annie
printemps été 2025



Comme ça mais en corail

Ça c'est ce qui me manque pour
compléter ce que j'ai déjà et je
n'achèterai rien de neuf!

É t a p e 4



Une autre façon d'économiser pour compléter notre garde-robe de rêve est de surcycler les vêtements et autres textiles (rideaux, nappes, couvertures) que tu auras mis de côté lors de ton triage.

Tu peux créer des produits zéro déchets qui te feront économiser (serviettes de tables, mouchoirs lavables, lingettes).

Tu peux créer des cadeaux pour toutes les occasions (sacs à bouteille de vin, tabliers, housses pour ordinateurs, sacs chaud-froid, accessoires mode) et ainsi dégager du budget pour compléter ta garde-robe de rêve.

Tu peux créer des objets utiles avec des vêtements dont tu ne veux pas te départir parce qu'ils ont une valeur émotive.

Tu peux créer des vêtements de ton tableau d'inspiration

Coudre c'est un super pouvoir!



Tu peux créer un tableau d'inspiration pour cette étape aussi!

- Les cadeaux que tu auras à offrir pour cette saison et que tu pourrais créer toi même en surcyclage
- Les produits jetables que tu pourrais remplacer par des produits réutilisables créés grâce à ce que tu auras récupéré!
- La déco que tu pourrais créer en surcyclage
Exemple: Paques: guirlande de fanion
Fête des mères: masque de détente
Cadeau de prof: étui à cosmétique
Fête de ta soeur: Housse de coussin

Cette saison tu remplaces les mouchoirs jetables par des mouchoirs lavables que tu vas créer avec ton vieux drap de flanelle



Avec des cravates:

Des sacs, des bandeaux,
des housses de coussin,
des chemisiers...



Avec des
pyjamas de
bébé:



Des peluches, des courtepointes....



Source des images: Pinterest

Avec des Chemisiers

Des sac chaud-froid, des chouchous, des courtepointes, des foulards....



Des accessoires



Des objets zéro déchets





Des vêtements

De la déco



É t a p e 5



MAGASINER

À partir de maintenant, chaque item qui entre chez toi doit passer dans l'entonnoir avant d'être acheté ou cousu.

Chaque accessoire, bijou ou soulier est super utile car il complète plusieurs ensembles.

Avant de courir dans les magasins pour compléter ta garde-robe de rêve, apprend à connaître les critères de qualité des vêtements. Surveille ma chaîne youtube; un vidéo pour t'aider à ce niveau sera bientôt disponible!

Plus tu auras fais d'actions à l'étape 4 plus tu auras économiser de l'argent qui te permet maintenant d'acheter des vêtements intemporels, de créateurs québécois, de qualité.

Considère les friperies. Il y a des friperies qui proposent de laisser des vêtements en consignment. Les vêtements sont plus dispendieux que dans les friperies types "sous-sol d'église" mais tu y trouvera de la grande qualité pour une fraction du prix. Tu pourras y apporter des vêtements que tu ne souhaite pas conserver et avec la vente te procurer les vêtements manquants à ta garde-robe de rêve!

Pense à acheter les vêtements dispendieux en friperie. Par exemple, j'ai acheté mon manteau d'hiver en friperie. Il était comme neuf et correspondait exactement à ce que je cherchais. J'ai fait une recherche et mon manteau vaut 900\$!! Je l'ai payé 26\$!! Autre exemple, si tu as besoin d'une robe pour un mariage cet été, pourquoi ne pas l'acheter en friperie? L'économie réalisée pourrait te permettre de compléter ta garde-robe de rêve!

Si tu fais de la couture ce processus va t'aider à choisir patrons et tissus car ceux-ci devront passer à travers l'entonnoir. Fini les achats impulsifs!

En conclusion



L'industrie du textile est l'une des industries les plus polluantes. Elle est responsable de 8 à 10% des GES émis dans le monde.

C'est gigantesque!!

La production textile est très gourmande en eau; La fabrication d'un seul t-shirt en coton nécessite 2 700 litres d'eau douce, soit ce qu'une personne boit en 2,5 ans.

Elle exige en outre des terres pour cultiver le coton et d'autres fibres. 5% des surfaces agricoles mondiales sont utilisées pour des cultures de coton !

De plus, la culture de coton, lorsqu'elle n'est pas biologique, est très gourmande en pesticides, et en engrais: il faut 74 g de pesticides et 2 kg d'engrais pour produire 1 kg de coton.

L'idée de réduire la quantité de vêtements que nous achetons n'est pas très populaire car les vêtements sont accessibles facilement et à souvent à très bas prix. Pourquoi s'en passer? Parce que nous souhaitons laisser une planète merveilleuse à nos enfants! Un chandail à rabais ne vaut pas la qualité de vie des générations à venir!

Des études récentes prétendent qu'il y a assez de textile de sur la terre pour habiller tous les humains pendant 6 générations.

La clé dans tout ça c'est la créativité.

Tu viens créer avec moi?

Si tu as envie d'apprendre à coudre et surcycler j'ai une formation en ligne pour toi!

J'espère que ce processus te sera utile pour ne plus jamais te demander quoi mettre le matin!

Merci de l'intérêt porté à mon travail, au plaisir de surcycler ensemble!

Annie

