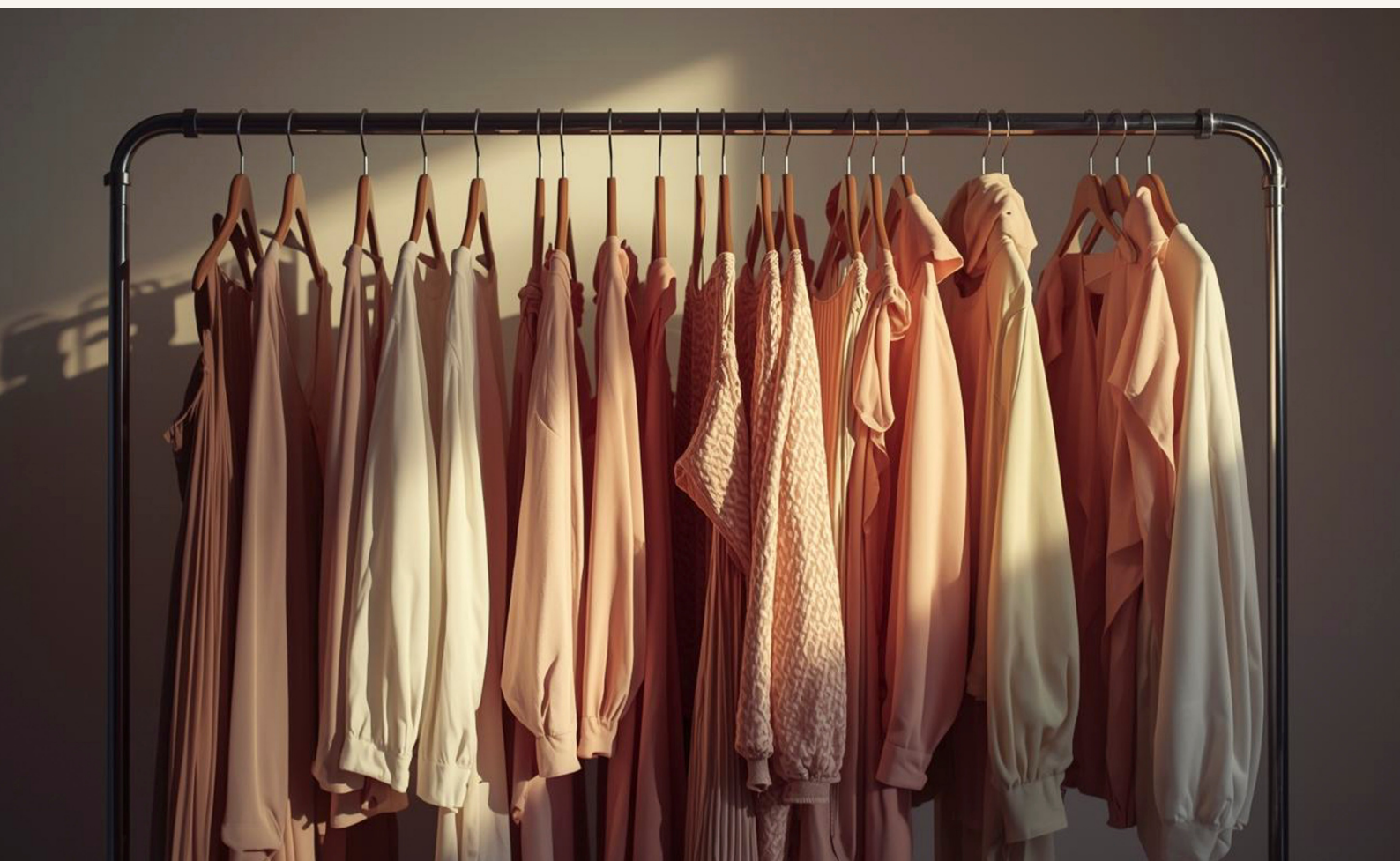


Stéphanie Gobert

COACH EN IMAGE & ESTIME DE SOI
MÉTHODE INCARNAE®



TON GUIDE MORPHOLOGIE EN H

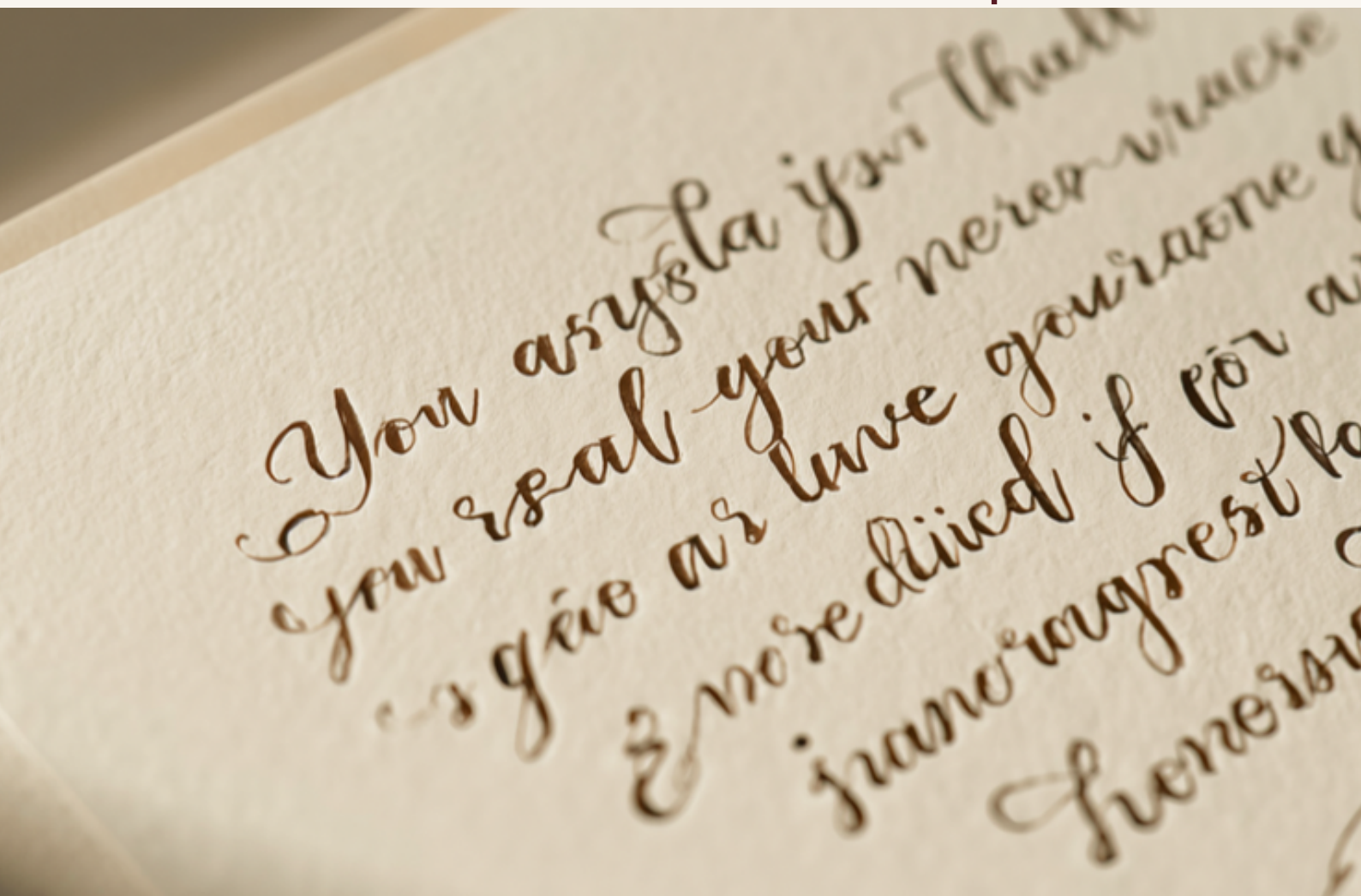
Mon petit mot avant de parler morpho...

Tu as une silhouette en H.

Tes épaules, ta taille et tes hanches sont réellement dans le même alignement, ce qui crée une ligne plutôt droite, équilibrée et souvent très élégante. Ta taille est naturellement peu marquée, mais ta silhouette possède une belle verticalité et se prête merveilleusement aux coupes modernes, épurées et structurées.

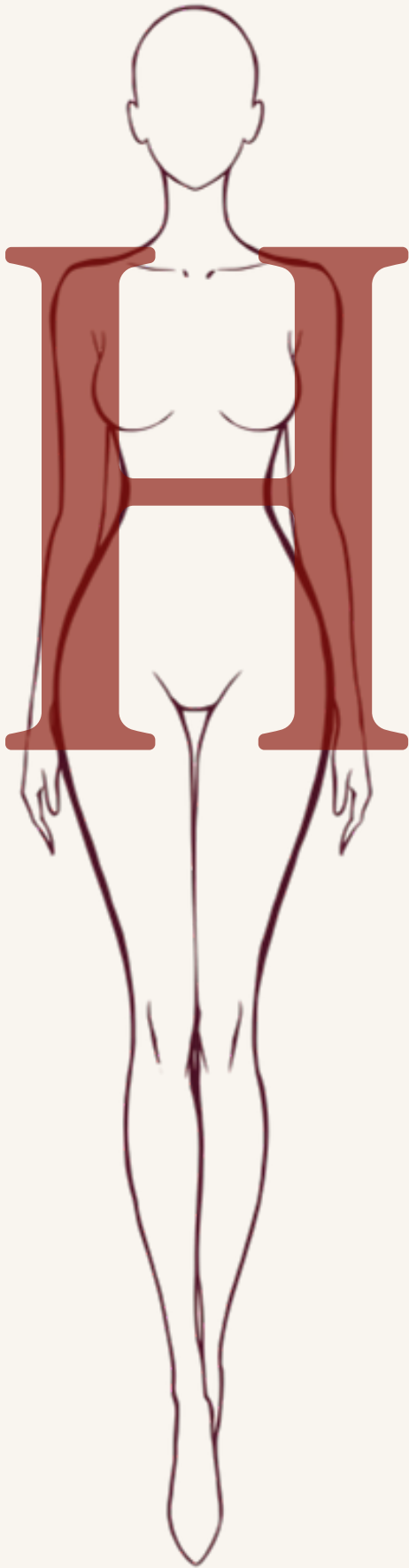
L'objectif n'est pas de créer une taille à tout prix. Il s'agit de jouer avec les lignes, les longueurs et les volumes pour mettre en lumière ce que tu aimes chez toi et construire une allure qui te ressemble : libre, féminine et affirmée.

Stéphanie



La silhouette en H

Les principales caractéristiques :



- La morphologie en H se reconnaît par une silhouette plutôt droite et équilibrée : tes épaules, ta taille et tes hanches sont sensiblement dans le même alignement. Ta taille est peu marquée naturellement, mais cela n'empêche pas d'avoir une allure féminine, élégante et très moderne.
- Tes épaules et tes hanches ont une proche.
- Ta taille est peu ou modérément dessinée.
- Ta silhouette peut être fine, athlétique, pulpeuse, petite ou grande.
- Vos jambes sont souvent un véritable atout.
- Ton corps crée facilement une ligne verticale, harmonieuse et élancée.
- La morphologie décrit tes proportions globales : elle ne définit ni ton poids, ni ta taille de vêtements, ni ta féminité.

Tes principaux atouts et et 3 objectifs :

Une silhouette équilibrée, moderne et naturellement élancée.

Pour la mettre en valeur : jouez avec les lignes verticales.

Les vestes ouvertes, les gilets longs et souples, les manteaux droits ou une tenue dans des couleurs proches prolongent la silhouette. Ils créent une belle continuité visuelle, sans avoir besoin de marquer votre taille à tout prix.



Des jambes très faciles à mettre en lumière.

Jouer avec les proportions $1/3 - 2/3$. ($1/3$ de buste et $2/3$ de jambes)

Un haut plus court ou légèrement rentré dans un pantalon taille mi-haute ou haute permet de raccourcir visuellement le buste et d'allonger les jambes. Une veste qui s'arrête à la taille, un pantalon droit ou une jupe au-dessus du genou peuvent aussi créer cette impression d'élan.



Une silhouette idéale pour les coupes graphiques et les tenues minimalistes.

Crée une taille visuelle facilement :

Une robe portefeuille souple, une coupe légèrement blousante, une ceinture fine portée sans la comprimer ou une veste courte peuvent suggérer la taille. Mais tu peux aussi assumer totalement ta ligne droite avec un tailleur, une robe chemise ou un look monochrome : sur une silhouette en H, les lignes nettes ont beaucoup d'allure.



Vêtements Recommandés

L'idée est de créer du mouvement, de structurer légèrement ta silhouette et, si tu en as envie, de suggérer une taille sans jamais te comprimer.

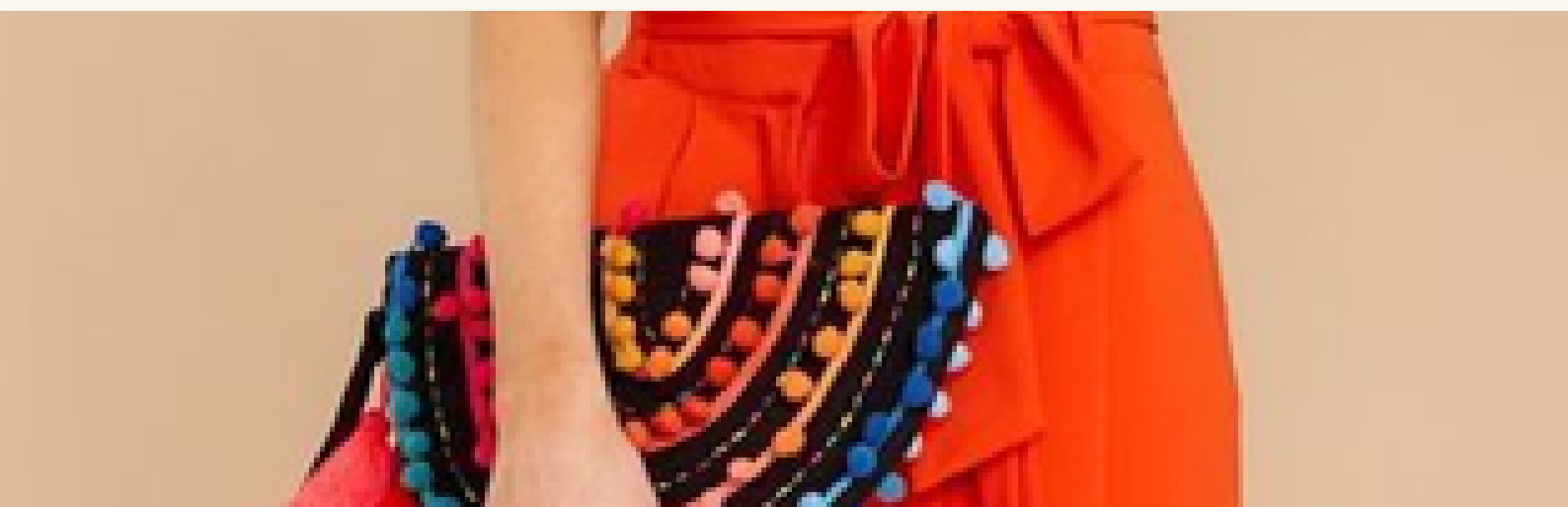
- Les robes droites, chemises, trapèze ou légèrement évasées.
- Les robes portefeuille souples, si elles ne serrent pas trop la taille.
- Les robes avec découpes, jeux de couleurs ou détails placés sur les côtés pour suggérer une ligne plus dessinée.
- Les hauts fluides, légèrement blousants ou à porter partiellement rentrés dans le bas.
- Les encolures en V, rondes dégagées, carrées, bateau ou légèrement asymétriques.
- Les vestes droites, les blazers ouverts, les vestes courtes ou les modèles avec une coupe légèrement structurée.
- Les manteaux droits, à double boutonnage léger, ou les manteaux ceinturés de façon souple.
- Les pantalons droits, cigarette, carotte, larges fluides, flare ou bootcut.
- Les jeans droits, maman, boyfriend ou flare, selon votre style et votre confort.
- Les jupes trapèze, portefeuille, plissées, droites souples ou légèrement évasées.
- Les ensembles coordonnés et les tenues monochromes, qui prolongent naturellement ta verticalité.



Vêtements à éviter

Ce ne sont pas des interdits. Certaines pièces peuvent seulement ajouter du volume, couper la silhouette ou créer un effet de compression qui ne sert ni ton confort ni l'allure que vous souhaitez dégager.

- Les vêtements trop moulants, dans des matières fines qui marquent fortement les sous-vêtements ou les zones de frottement.
- Les vêtements très larges, sans coupe ni structure, qui peuvent donner l'impression de cacher plutôt que d'accompagner ton corps.
- Les tissus brillants, très rigides ou excessivement épais sur les zones que vous préférez laisser plus discrètes.
- Les très hauts courts qui s'arrêtent au niveau du ventre.
- Les ceintures très larges et très serrées, si elles coupent ton buste ou te gèrent.
- Les superpositions épaisses autour de la taille ou du ventre.
- Les gros imprimés très contrastés placés sur une seule zone, si vous souhaitez une ligne plus apaisée.
- Les pantalons taille très basse, qui peuvent manquer de maintien et casser la verticalité.
- Les vestes très courtes et rigides qui s'arrêtent à la poitrine ou au point le plus fort du ventre.





Accessoires à privilégier

- Les ceintures fines ou souples, posées légèrement de côté ou à la taille basse, si tu préfères suggérer plutôt que marquer.
- Les sacs portés à l'épaule, à la main ou en bandoulière, de taille proportionnée à ta silhouette.
- Les colliers de longueur moyenne, pendentifs ou sautoirs, pour accompagner la verticalité.
- Les boucles d'oreilles visibles, selon la forme de ton visage et ton style.
- Les écharpes souples, longues et portées ouvertes pour créer du mouvement.
- Les chaussures qui mettent tes jambes en valeur : bottines, bottes, mocassins, derbies féminines, escarpins ou baskets épurées.
- Les chaussures colorées ou texturées, si tu veux apporter un point d'attention à ta tenue.

Quelques inspirations célébrités

Les morphologies ne sont pas figées : elles évoluent selon les vêtements, les angles, les postures et les périodes de vie. Ces femmes sont donc des sources d'inspiration pour observer certaines lignes et certains styles, jamais des modèles auxquels il devrait ressembler.

- Charlotte Gainsbourg : une inspiration pour les lignes droites, les silhouettes minimalistes et les superpositions décontractées.
- Sophie Marceau : intéressante pour ses tenues simples, féminines et souvent structurées avec subtilité.
- Cameron Diaz : une référence pour les pantalons droits, les tenues monochromes et les coupes épurées.
- Kate Moss : inspirante pour les vestes droites, les jeans et les silhouettes rock-chic.
- Gwyneth Paltrow : intéressante pour les ensembles fluides, les manteaux droits et l'élégance minimaliste.
- Victoria Beckham : une source d'inspiration pour les coupes graphiques, les robes droites et les tenues structurées.



Garde-robe capsule

Les pièces essentielles pour ta morphologie

AUTOMNE/HIVER

Une base chaleureuse, élégante et facile à vivre, à adapter à ta colorimétrie, ton quotidien, ton style et surtout à ton confort.

1. Un manteau droit en laine, mi-long ou long.
2. Un trench fluide, à nouveau souplement ou à porter ouvert.
3. Un blazer droit ou légèrement structuré.
4. Un pull fin à col V, col rond dégagé ou encolure bateau.
5. Un cardigan souple, droit ou légèrement blousant.
6. Une chemise fluide ou une blouse avec un détail discret.
7. Un top thermique fin, confortable sous tes mailles.
8. Un jean droit, mom ou flare, taille mi-haute ou haute selon ton confort.
9. Un pantalon droit ou large fluide, avec pinces ou détail à la taille.
10. Une jupe midi trapèze, plissée ou portefeuille.
11. Une robe chemise, droite avec détail, ou légèrement évasée.
12. Une paire de bottines élégantes à talon stable ou de mocassins à semelle travaillée.

Rayonner de confiance

Ma méthode INCARNAE t'invite à révéler toute ta valeur, bien au-delà de ton style.

Chaque femme mérite de se sentir belle, puissante et pleinement elle-même. La transformation commence par un regard plus doux et plus juste sur soi.

Ta morphologie en H possède une belle ligne verticale et des atouts uniques. En apprenant à suggérer ta taille sans jamais la comprimer, à jouer avec les superpositions et à mettre en lumière tes jambes, tu peux composer des tenues qui te ressemblent vraiment. Chaque conseil devient une invitation à mieux comprendre tes proportions, à mettre en lumière ce que tu aimes chez toi et à renforcer naturellement ton estime de toi.

Avance à ton rythme, expérimente avec curiosité et fais confiance à tes ressentis. Chaque choix qui te ressemble est déjà une façon de t'affirmer. Ose, teste, ajuste et surtout, prends plaisir à rayonner.



À retenir

Ton guide de morphologie est une feuille de route, pas une obligation.

Elle t'aide à comprendre comment les volumes, les longueurs et les détails peuvent modifier visuellement l'équilibre d'une tenue.

Si tu aimes ta ligne droite et que tu veux l'assumer pleinement, fais-le. Si tu préfères suggérer une taille, une ceinture fine posée souplement, une veste ouverte ou un haut légèrement blousant suffisent. Les deux lectures te vont.

Ton style doit te permettre de te sentir belle, libre et alignée avec qui tu es.

Merci pour ta confiance, on continue ?

Ce guide te donne les coupes.

Le vrai travail commence avant le vêtement, sur le regard que tu poses sur toi.

Si tu veux qu'on en parle, je t'offre trente minutes :

[Réserve ton RDV en cliquant ici](#)



Stéphanie Gobert
07-71-66-76-75
Instagram @stephaniegobert.coach

Site internet stephaniegobert.fr