

Stéphanie Gobert

COACH EN IMAGE & ESTIME DE SOI
MÉTHODE INCARNAE®



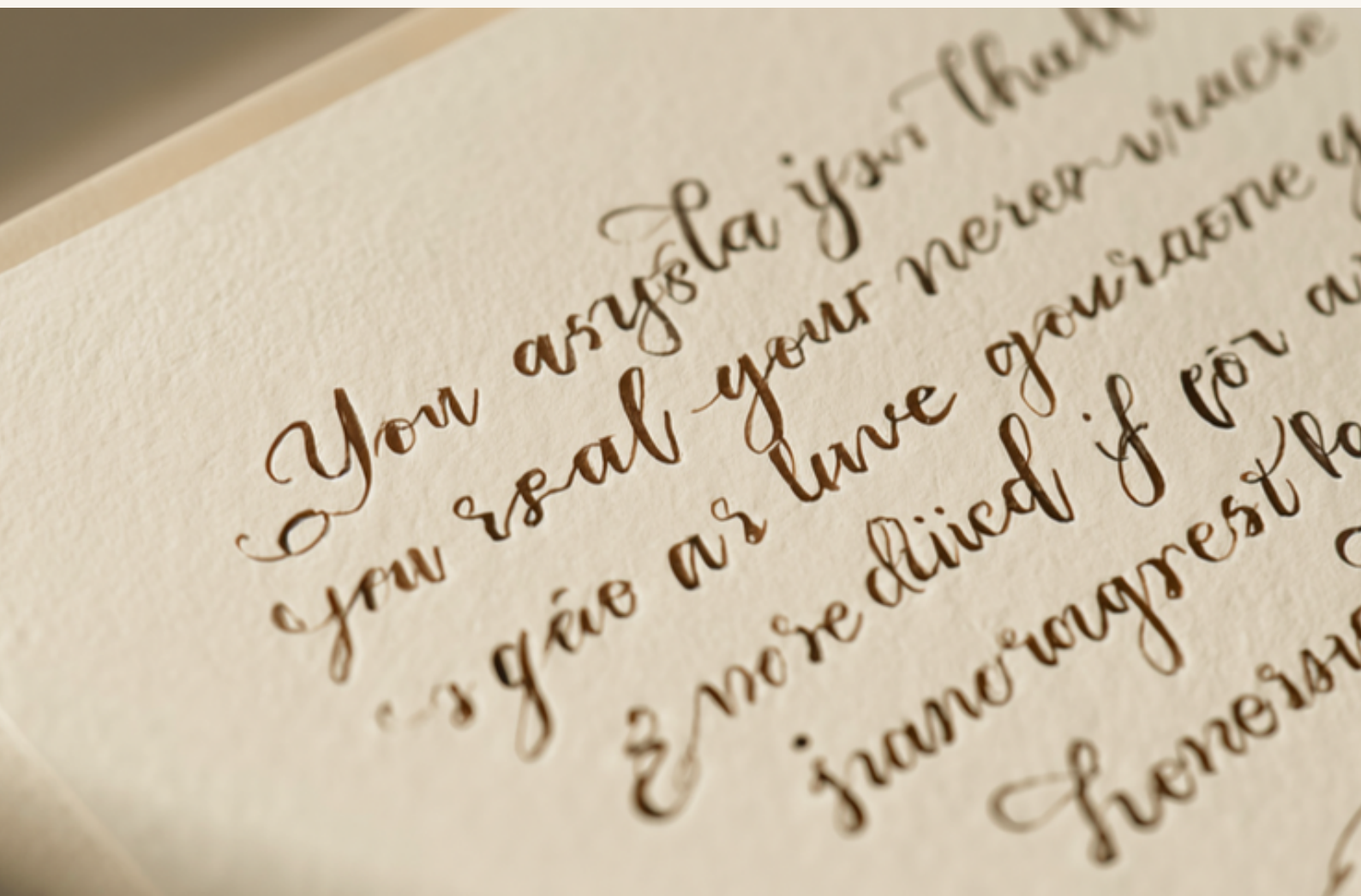
TON GUIDE MORPHOLOGIE EN V

Mon petit mot avant de parler morpho...

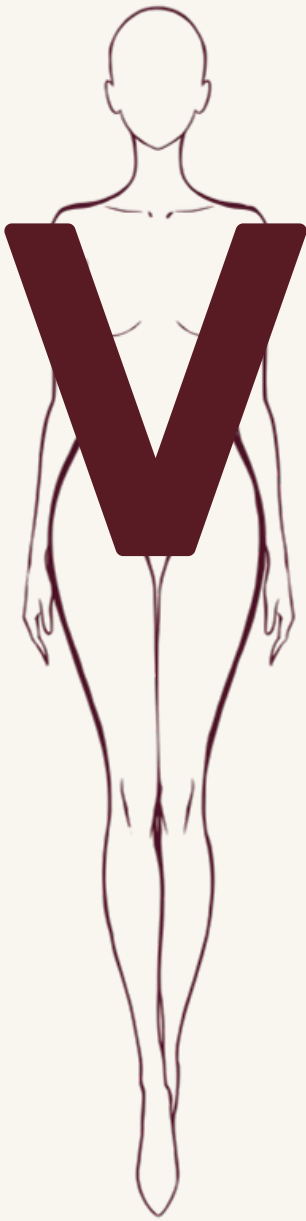
Ta silhouette en V, c'est celle de l'autorité tranquille. Tes épaules sont plus larges que tes hanches, ton buste est présent, et ta ligne part du haut.

C'est une morphologie souvent mal aimée, parce qu'on t'a peut-être dit que tes épaules étaient trop larges. Elles ne le sont pas. Elles sont ta structure. Ce sont elles qui te donnent cette allure de femme qui entre dans une pièce et que l'on remarque.

Stéphanie



Morphologie en V



La **morphologie en V** se reconnaît par un haut du corps plus présent que le bas :

Les épaules, le buste ou la poitrine attirent davantage le regard que les hanches.

L'objectif n'est pas de "corriger" ton corps, mais de créer, si tu le souhaites, une harmonie visuelle en apportant de la douceur ou du volume vers le bas.

- Tes épaules sont un peu plus larges que tes hanches.
- Ta carrure peut être droite, sportive ou dessinée.
- Ta poitrine peut être petite, moyenne ou généreuse : ce n'est pas elle qui définit à elle seule ta morphologie.
- Tes hanches et tes jambes peuvent paraître plus fines que ton buste.
- Ta taille peut être marquée ou peu marquée selon ta silhouette.
- Tu peux être mince, pulpeuse, petite ou grande : la morphologie parle de proportions, jamais de poids.

Comment rééquilibrer ta silhouette facilement ?

Conseil n°1. Mets du mouvement en bas : jupes évasées, trapèze, plissées, pantalons flare, bootcut ou palazzo. Le volume en bas est ton meilleur allié.

Conseil n°2. Simplifie le haut. Uni, sobre, sans détail sur les épaules. Garde les imprimés, les couleurs claires et les textures pour le bas.

Conseil n°3. Choisis des encolures qui descendent. V, cœur, col chemise ouvert, décolleté croisé. Tout ce qui est vertical te sert.

Conseil n°4. Marque ta taille avant tout. Une ceinture recentre le regard et empêche ta silhouette de partir uniquement vers le haut.

Tes atouts principaux et 3 objectifs :

Une carrure affirmée et élégante.

Pour la mettre en valeur :

Ouvrir ton décolleté Une encolure en V, une chemise ouverte, une ligne verticale au centre : tout ce qui casse l'horizontale de tes épaules allège immédiatement ton buste et allonge ton cou.



Des jambes qui peuvent facilement être mises en valeur. Apporte du volume en bas. C'est toute la nuance. On n'efface pas des épaules, on leur offre un répondant. Une jupe évasée fait plus pour ton équilibre que dix hauts informes.



Une silhouette idéale pour les lignes simples, les looks modernes et les pièces qui attirent le regard vers le bas.

Respecte la règle des 1/3 et 2/3 : Un tiers de buste visible, deux tiers de jambes. Comme tes jambes sont un atout, cette proportion travaille doublement pour toi.



Vêtements Recommandés

L'idée est d'adoucir le haut du corps et d'apporter de la présence au bas de la silhouette, sans te déguiser ni cacher ta carrure.

- Les encolures en V, cache-cœur, en U ou légèrement dégagées.
- Les tops souples et fluides, qui ne rigidifient pas les épaules.
- Les chemisiers simples, sans détails volumineux sur les manches ou les épaules.
- Les vestes droites, légèrement fluides, portées ouvertes pour créer de la verticalité.
- Les manteaux droits ou légèrement évasés, avec une coupe souple.
- Les pantalons droits, larges, palazzo, flare, bootcut ou carotte.
- Les jeans boyfriend, mom, droit ou flare, selon ton style.
- Les pantalons avec poches latérales discrètes, pinces, plis ou imprimés : ils peuvent donner un peu de présence aux hanches.
- Les jupes trapèze, patineuses, plissées, portefeuille ou évasées.
- Les robes portefeuille, chemises légèrement évasées, trapèze ou patineuses.
- Les imprimés, couleurs lumineuses, matières texturées ou détails féminins plutôt placés sur le bas du corps.



Vêtements à éviter

Il ne s'agit pas d'interdits : certaines pièces attirent simplement encore plus l'attention sur le haut du corps, ce qui peut renforcer l'effet de carrure si ce n'est pas l'intention recherchée.

- Les épaulettes marquées et les vestes très structurées aux épaules.
- Les manches ballon, bouffantes ou très volumineuses.
- Les cols montants épais, roulés ou très près du cou, s'ils alourdissent visuellement ton buste.
- Les encolures bateau très larges et horizontales.
- Les tops avec volants, fronces, gros nœuds ou motifs imposants au niveau des épaules et de la poitrine.
- Les vestes courtes, très cintrées et à épaules rigides.
- Les hauts très moulants associés à un bas très fin et ajusté, si tu souhaites rééquilibrer la silhouette.
- Les pantalons cigarette très fins ou leggings portés avec un haut très structuré, qui accentuent le contraste entre le haut et le bas.





Accessoires à privilégier

- Les boucles d'oreilles fines ou de taille moyenne, pour habiller le visage sans élargir davantage la ligne des épaules.
- Les colliers en V ou les sautoirs, qui créent une ligne verticale.
- Les sacs portés à la main ou en bandoulière longue, idéalement au niveau des hanches.
- Les ceintures fines ou moyennes si tu souhaites dessiner ta taille.
- Les chaussures qui attirent subtilement le regard : couleur, détail, matière, boucle ou semelle élégante.
- Les bottines, mocassins, baskets travaillées, bottes ou escarpins, choisis selon ton quotidien.
- Les écharpes souples et longues, portées ouvertes, pour allonger visuellement le buste plutôt que l'élargir.

Quelques inspirations célébrités

Les morphologies ne sont pas des étiquettes fixes : elles peuvent sembler différentes selon une tenue, une posture ou une période de vie. Ces personnalités sont donc des inspirations stylistiques, à observer pour leurs choix de coupes plutôt que comme des références à copier.

- Cameron Diaz : intéressante pour ses looks épurés, ses pantalons droits et ses vestes aux lignes simples.
- Charlize Theron : une inspiration pour les tenues structurées avec un bas plus présent.
- Angelina Jolie : connue pour ses silhouettes fluides, ses décolletés en V et ses lignes verticales.
- Demi Moore : inspire par ses tenues sobres et élégantes qui mettent en valeur une carrure dessinée.
- Laetitia Casta : peut être une source d'inspiration pour les robes fluides, les manteaux droits et les looks féminins.
- Amal Clooney : intéressante pour ses pantalons travaillés, ses jupes évasées et ses tenues sophistiquées.



Garde-robe capsule

Les pièces essentielles pour ta morphologie en V

AUTOMNE/HIVER

Une sélection pensée pour apporter de l'équilibre, de la chaleur et de la féminité, à adapter à ta colorimétrie et à ton style.

1. Un manteau droit ou légèrement évasé, peu structuré aux épaules.
2. Un trench fluide, porté ouvert ou noué simplement.
3. Un blazer droit à épaules discrètes.
4. Un pull fin à col V ou à encolure dégagée.
5. Un cardigan fluide, suffisamment long pour créer une ligne verticale.
6. Un chemisier souple, uni ou à imprimé discret.
7. Un top thermique fin et confortable à glisser sous un pull.
8. Un jean flare ou bootcut taille mi-haute ou haute.
9. Un pantalon large ou droit avec pinces.
10. Une jupe midi plissée, trapèze ou portefeuille.
11. Une robe portefeuille ou une robe patineuse à taille légèrement soulignée.
12. Une paire de bottines élégantes ou de bottes à tige haute, avec un détail qui valorise la jambe.

Rayonner de confiance

La méthode INCARNAE t'invite à révéler toute ta valeur, bien au-delà des vêtements que tu portes.

Ta morphologie en V est une force : elle exprime une présence naturelle et une belle assurance. L'objectif n'est pas de dissimuler ta carrure, mais de créer un équilibre qui te ressemble, en attirant doucement le regard vers le bas de la silhouette et en mettant en lumière tes atouts.

Au fil des conseils de ce guide, tu découvriras des coupes, des matières et des détails qui accompagnent harmonieusement ta silhouette. Tu pourras ainsi construire un style fidèle à ta personnalité, qui te donne confiance et te permet de te sentir pleinement toi-même.

Avance à ton rythme : essaie, observe ce qui te plaît, écoute tes sensations et amuse-toi. Chaque ajustement est une occasion de mieux te connaître et de rayonner avec assurance.



À retenir

Ton guide de morphologie en V 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 tes épaules et que tu veux les souligner, fais-le. Si tu préfères une harmonie plus douce, choisis simplement des hauts épurés et amuse-toi davantage avec les coupes, les couleurs et les matières du bas.

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