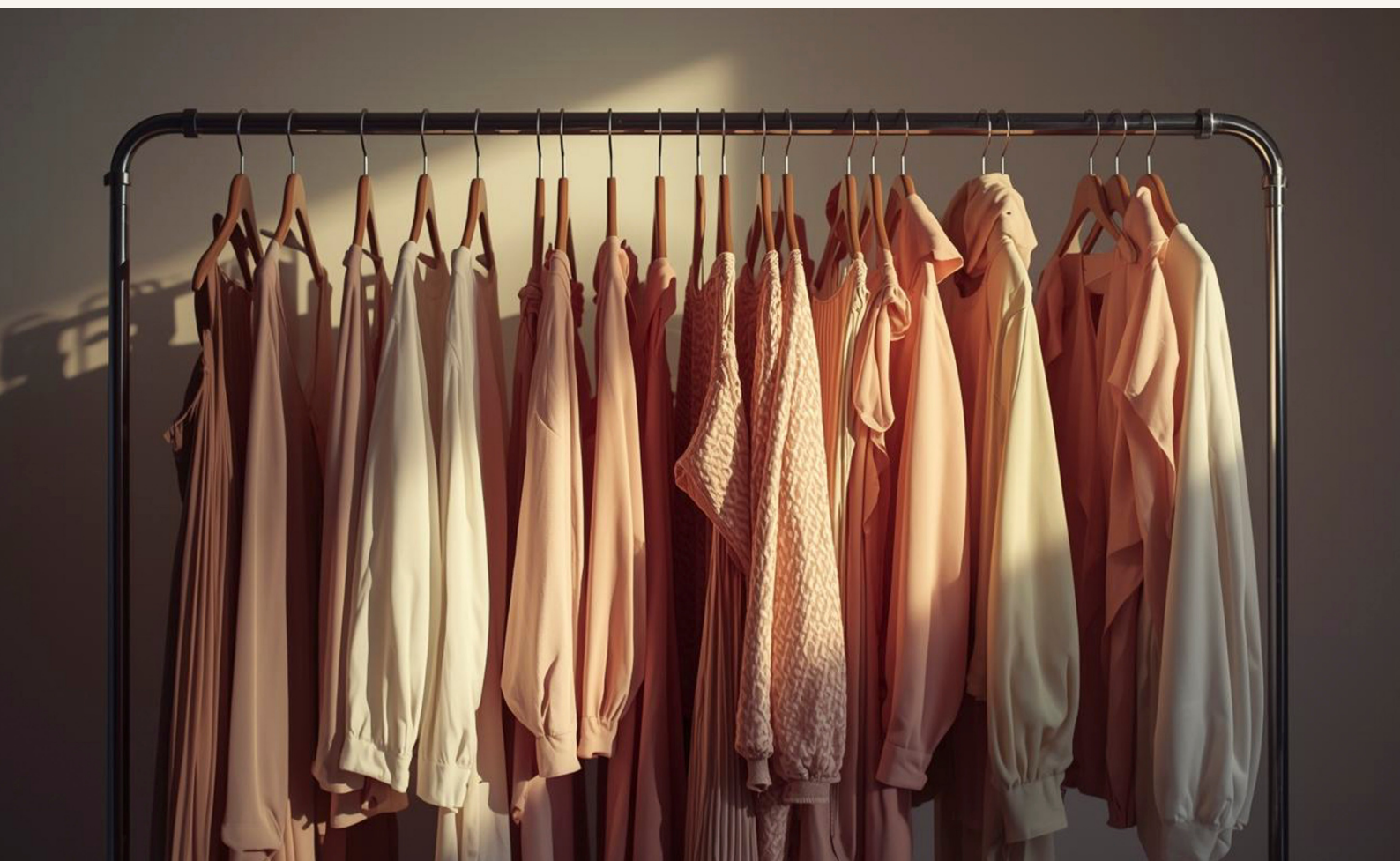


Stéphanie Gobert

COACH EN IMAGE & ESTIME DE SOI
MÉTHODE INCARNAE®



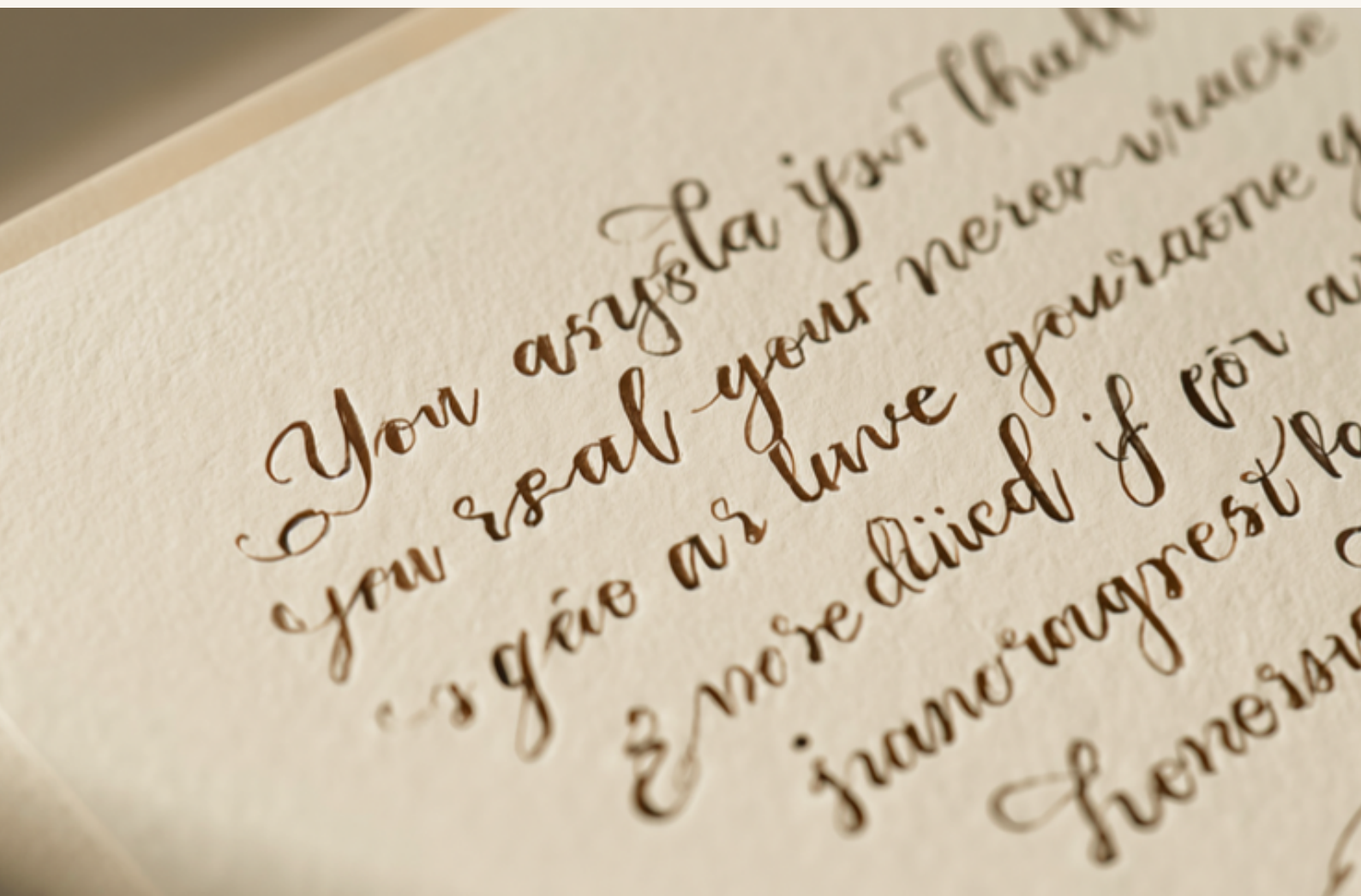
TON GUIDE MORPHOLOGIE EN V (tendance 8)

Mon petit mot avant de parler morpho...

Ta silhouette en V avec une tendance 8, car ta taille est très marquée, c'est celle de l'autorité tranquille. Tes épaules sont légèrement plus larges que tes hanches, ta ligne part du haut.

Cette une morphologie qui nécessite peu de points de correction, néanmoins, tout comme pour la morphologie V, il est important d'apporter plus de volume en bas du corps que sur le buste.

Stéphanie





Morphologie en V tendance 8

La morphologie en V tendance 8 associe une carrure ou un buste légèrement plus présent que les hanches, avec une taille bien dessinée et des courbes féminines.

Elle peut donner l'impression d'un sablier "plus tonique" ou d'un V adouci : ton haut du corps est présent, mais ta taille et tes courbes créent déjà beaucoup d'harmonie.

- Tes épaules sont légèrement plus larges que tes hanches.
- Ta taille est visible et souvent bien marquée.
- Ta poitrine peut être généreuse ou dessinée.
- Tes hanches sont présentes, mais plus discrètes que ton buste ou ta carrure.
- Tes courbes sont féminines, notamment au niveau de la poitrine, de la taille et des fesses.
- Cette silhouette peut être confondue avec un V ou un 8 : ce sont les proportions globales, et non une seule mesure, qui permettent de l'observer.

Comment rééquilibrer ta silhouette facilement ?

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

Conseil n°2. Allège 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 : col chemise ouvert, décolleté croisé, cache-cœur.

Conseil n°4. Marque ta taille, c'est un atout central.

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 de souligner ta taille, d'accompagner tes courbes et d'équilibrer discrètement le bas sans alourdir le haut.

- Les robes portefeuille et cache-cœur, qui accompagnent la poitrine et marquent la taille.
- Les robes ajustées à la taille, légèrement évasées ou droites avec une ceinture souple.
- Les chemisiers fluides, légèrement ouverts au col ou croisés.
- Les tops avec encolure en V, en U ou en cœur.
- Les vestes cintrées, mais peu chargées au niveau des épaules.
- Les blazers droits portés ouverts, qui créent une belle ligne verticale.
- Les manteaux ceinturés ou les manteaux légèrement évasés.
- Les pantalons taille haute ou mi-haute : droits, flare, bootcut, larges fluides ou à pinces.
- Les jupes portefeuille, trapèze, patineuses, plissées ou crayon dans une matière suffisamment souple.
- Les jeans droits ou flare, éventuellement plus clairs, texturés ou détaillés au niveau des poches pour donner de la présence au bas.
- Les couleurs, imprimés et textures peuvent être davantage placés sur le bas, tandis que le haut reste plus simple et fluide.

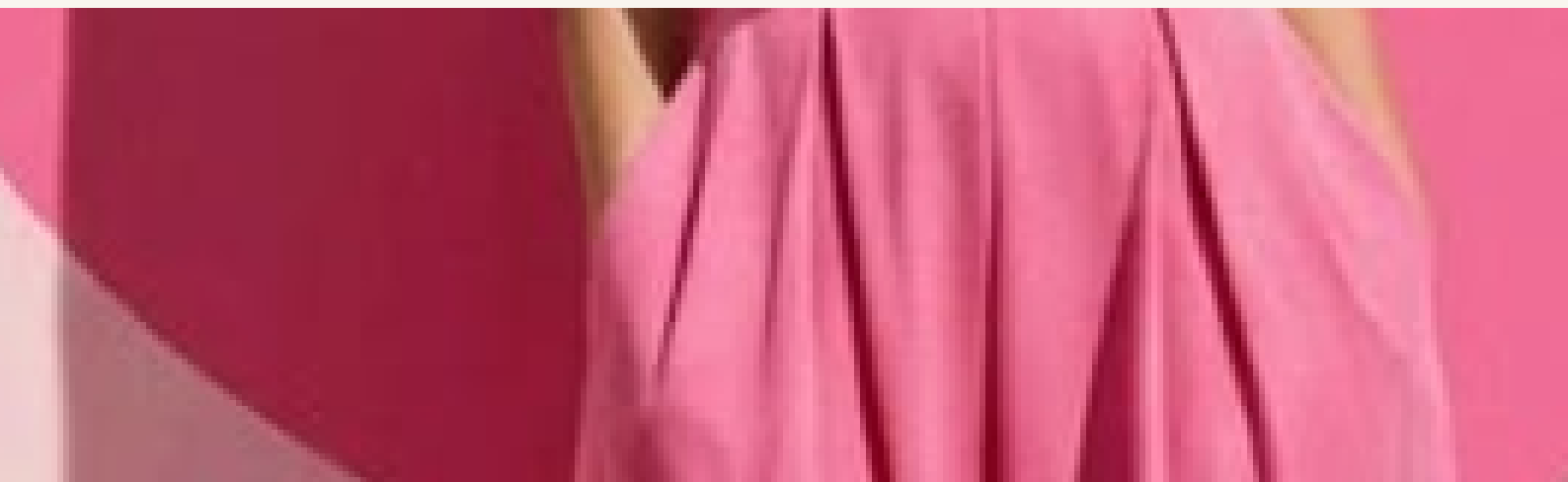


Vêtements à éviter

À éviter si tu veux garder l'équilibre de ta silhouette :

Ces conseils ne cherchent pas à te faire disparaître : ils t'aident simplement à éviter une surcharge visuelle sur une zone déjà forte de ta silhouette.

- Les épaules très structurées, rigides ou amplifiées par des épaulettes.
- Les manches très bouffantes, les gros volants ou les détails imposants sur la poitrine.
- Les cols roulés très épais et les cols montants volumineux, s'ils donnent plus de masse au buste.
- Les hauts très courts, très moulants et très chargés, qui concentrent tous les regards sur le haut.
- Les vestes rigides qui s'arrêtent au niveau le plus large de la poitrine.
- Les pantalons très skinny, très sombres et sans détail, portés avec un haut clair, volumineux ou très structuré.
- Les robes droites et informes qui dissimulent complètement ta taille.
- Les superpositions volumineuses autour du cou et des épaules.





Accessoires à privilégier

- Les ceintures fines à moyennes, placées sur ta taille naturelle.
- Les colliers en V, pendentifs fins ou sautoirs, pour accompagner la verticalité du buste.
- Les boucles d'oreilles de taille moyenne, qui encadrent le visage sans créer trop de largeur.
- Les sacs souples ou structurés de taille moyenne, portés au niveau des hanches.
- Les chaussures avec un détail élégant ou une couleur plus soutenue, pour attirer le regard vers le bas.
- Les bottines à talon stable, les bottes, les escarpins, les mocassins ou les baskets soignées.
- Les écharpes fines et souples, plutôt portées ouvertes qu'enroulées très haut autour du cou.

Quelques inspirations célèbres

Ces exemples servent à repérer des idées de coupes et de styling. Une personne ne possède pas une morphologie immuable, et il est plus utile d'observer ce qui fonctionne dans une tenue que de vouloir reproduire un corps ou une allure.

- Eva Longoria : une source d'inspiration pour les robes ajustées, les pantalons taille haute et les silhouettes élégantes.
- Jennifer Lopez : inspire par l'usage des tailles marquées, des coupes près du corps et des bas plus présents.
- Kate Winslet : intéressante pour ses robes fluides, ses décolletés structurés et son élégance intemporelle.
- Marion Cotillard : peut inspirer des looks sophistiqués, féminins et structurés, sans surcharge.



Garde-robe capsule

Les pièces essentielles pour ta morphologie en V tendance 8

AUTOMNE/HIVER

Une garde-robe capsule qui souligne ta taille, respecte ton buste et apporte une présence harmonieuse au bas de ta silhouette.

1. Un manteau en laine ceinturé ou légèrement évasé.
2. Un trench fluide à nouer à la taille.
3. Un blazer légèrement cintré, sans épaulettes imposantes.
4. Un pull fin à col V ou à encolure dégagée.
5. Un cardigan ajusté, porté ouvert pour créer une ligne verticale.
6. Un chemisier cache-cœur ou une blouse fluide.
7. Un top thermique fin, à porter sous les mailles sans ajouter de volume.
8. Un jean droit ou flare taille haute.
9. Un pantalon large fluide ou à pinces.
10. Une jupe midi portefeuille, trapèze ou plissée.
11. Une robe portefeuille ou une robe pull ceinturée.
12. Une paire de bottines à talon stable ou de bottes à tige ajustée.

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 V tendance 8 possède une belle présence et des atouts uniques. En apprenant à souligner ta taille, à accompagner tes courbes et à équilibrer harmonieusement ta silhouette, 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 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