


GUIDE GRATUIT · DRESSING

# LES 3 ERREURS DE TON DRESSING

Pourquoi tu as plein de vêtements
et toujours rien à te mettre.

TON IMAGE, TON POUVOIR

Ana, ta conseillère en image

AVANT DE COMMENCER

# RIEN À ME METTRE, VRAIMENT ?

Tu ouvres ton armoire. Elle déborde. Et pourtant, tu enfiles encore les trois mêmes pièces.

Ce n'est pas un manque de vêtements. Ce n'est pas un manque de budget. Et ce n'est surtout pas un manque de goût. C'est presque toujours **une des trois erreurs** que je vois en cabine, chez les femmes que j'accompagne, semaine après semaine.

**Un dressing qui fonctionne ne se mesure pas au nombre de pièces. Il se mesure au nombre de tenues que tu as envie de porter.**

## Dans ce guide, tu vas découvrir

1. **Acheter la tendance** sans te demander si elle te ressemble.
2. **Ne pas adapter tes vêtements à ta silhouette** : la bonne pièce, mais pas la bonne coupe.
3. **Ne t'offrir que des pièces fortes** et rien autour pour créer un univers.

Pour chaque erreur : comment la reconnaître, pourquoi on tombe dedans, et ce que je fais pour la corriger. Aucune règle absolue, aucune liste d'interdits. Juste des repères de professionnelle.

ERREUR N°1

# ACHETER LA TENDANCE SANS TE RECONNAÎTRE

1

Elle est partout : sur les réseaux, en vitrine, sur la copine. Tu l'achètes. Tu la portes deux fois. Puis elle dort au fond de l'armoire avec l'étiquette.

## Pourquoi on tombe dedans

Une tendance, c'est une promesse : « avec ça, tu seras dans le coup ». Mais personne ne te dit si cette pièce *te* ressemble. Résultat : tu t'habilles pour une époque, pas pour ta personnalité.

## Les signes qui ne trompent pas

- ☐ Tu as plusieurs pièces « achetées sur un coup de tête » jamais portées.
- ☐ Tu te demandes devant le miroir « c'est moi, ça ? ».
- ☐ Tu l'as choisie parce qu'elle était sur quelqu'un d'autre.
- ☐ Tu la trouves belle, mais tu ne sais pas avec quoi la porter.
- ☐ Tu l'as achetée pour « te remotiver » ou pour un changement de vie.

**Une tendance n'est pas un problème. Le problème, c'est de la laisser décider à ta place.**

ERREUR N°1 · LA CORRECTION

# LES 3 QUESTIONS AVANT D'ACHETER

En cabine, quand une cliente hésite devant une pièce à la mode, je lui pose toujours les mêmes trois questions. Elles prennent 30 secondes et évitent des mois de regrets.

**1 · Est-ce que je l'aurais regardée sans la tendance ?**

Si personne ne la portait, est-ce qu'elle te plairait quand même ? Si la réponse est non, c'est la mode qui t'attire, pas la pièce.

**2 · Est-ce qu'elle va avec au moins 3 pièces que j'ai déjà ?**

Fais l'inventaire dans ta tête, ou mieux, sur ton téléphone. Moins de 3 tenues possibles : c'est un coup de cœur, pas un achat.

**3 · Est-ce que je me sens plus moi-même, ou une autre ?**

C'est la question qui compte. Tu peux adopter une tendance, à une condition : qu'elle te rapproche de toi, pas de l'image de quelqu'un d'autre.

## Mon astuce LIM

Adopte la tendance en **petite dose** : un accessoire, une couleur, une matière. Tu goûtes à l'air du temps sans sacrifier ton style. Moins, mais mieux.

ERREUR N°2

# LA BONNE PIÈCE, LA MAUVAISE COUPE

2

Tu as craqué sur un pantalon, une veste, une robe. Sur le cintre, elle est parfaite. Sur toi, quelque chose cloche, sans que tu saches dire quoi.

## Ce qui se passe vraiment

Ce n'est pas toi qui as un problème, ce n'est pas le vêtement non plus : c'est **le rendez-vous raté entre les deux**. Un vêtement est dessiné pour un corps théorique. Le tien a ses propres proportions : épaules, taille, hanches, longueur de jambes, de buste.

Deux femmes de même taille peuvent porter la même veste avec un résultat opposé. Une longueur qui s'arrête pile à l'endroit le plus large, un col qui écrase le cou, une taille placée trop haut ou trop bas : quelques centimètres changent toute la silhouette.

## Les signes qui ne trompent pas

- [ ] Tu portes souvent un vêtement « presque bien », en l'ajustant sans cesse.
- [ ] Tu tires, remontes ou rectifies ta tenue toute la journée.
- [ ] Tu aimes une pièce sur les autres, mais pas sur toi.
- [ ] Tu choisis ta taille « au hasard » selon la marque.
- [ ] Tu t'es dit « c'est moi qui ai pris du poids » alors que c'est la coupe qui ne convenait pas.

**Ton corps n'est jamais le problème. Une coupe mal choisie, si.**

ERREUR N°2 · LA CORRECTION

# ADAPTER À TA SILHOUETTE

Pas besoin de changer de corps ni de te cacher. Il suffit de repérer quelques points et de choisir des coupes qui travaillent *avec* tes proportions.

## Mes 4 repères devant le miroir

1. **Ta taille :** où est-elle ? Une pièce qui la marque à son endroit réel rééquilibre tout.
2. **Ta longueur :** où s'arrête ta veste, ton haut, ta jupe ? L'œil s'arrête là : choisis l'endroit que tu veux mettre en valeur.
3. **Tes épaules :** la ligne qui sert de base à toute la silhouette. Trop étroites ou trop larges, la tenue se déséquilibre.
4. **Ton mouvement :** assieds-toi, lève les bras, marche. Un vêtement qui ne bouge pas avec toi ne sera pas porté.

L'EXERCICE · 5 MINUTES

Passe ta pièce préférée au crible des 4 repères. Si 3 sur 4 sont bons, garde-la. Sinon, regarde si une retouche peut la sauver : un ourlet, une taille reprise, des épaules ajustées.

Une bonne coupe n'est jamais une question de petite ou de grande taille. C'est une question de **justesse**.

ERREUR N°3

# QUE DES PIÈCES FORTES

3

Une veste incroyable. Un pantalon spectaculaire. Une robe de défilé. Et rien pour les porter ensemble.

## Le piège du dressing « casting »

Imagine un film avec uniquement des rôles principaux : tout le monde parle en même temps, personne ne brille. Ton dressing, c'est pareil. Quand chaque pièce veut être la star, aucune ne l'est vraiment.

Les pièces fortes attirent le regard, mais elles ont besoin de **seconds rôles** : des pièces simples, bien coupées, dans des couleurs qui s'accordent. Ce sont elles qui construisent un univers, c'est-à-dire un style reconnaissable, au lieu d'une collection de coups de cœur.

## Les signes qui ne trompent pas

- [ ] Tu as de superbes pièces, mais tu ne sais pas avec quoi les porter.
- [ ] Chaque tenue demande des heures de réflexion.
- [ ] Tu portes toujours les mêmes basiques, qui ne sont pas vraiment à toi.
- [ ] Tu as l'impression de t'habiller « en kit », pièce par pièce.
- [ ] On te dit « elle est belle, ta veste », jamais « ça te va bien ».

**Un style, ce n'est pas une accumulation de pièces fortes. C'est un univers cohérent dans lequel elles brillent.**

ERREUR N°3 · LA CORRECTION

# CRÉER TON UNIVERS

C'est ici que ma méthode LIM, *Less Is More*, fait la différence : moins de pièces, mais pensées ensemble.

## La règle des 3 rôles

**1**
**Les pièces fortes**
Elles racontent ta personnalité : couleur, imprimé, forme marquée.

**2**
**Les pièces de liaison**
Elles font le lien : basiques de ta palette, bien coupés.

**3**
**Les détails d'univers**
Matière, bijou, ceinture, sac : la répétition qui crée ta signature.

## Le bon dosage

Pour 1 pièce forte, vise 2 à 3 pièces de liaison. Si ton dressing est à l'envers, pas de panique : tu n'as pas besoin de tout racheter, juste de combler les trous.

L'EXERCICE · 10 MINUTES

Sors 10 vêtements de ton armoire. Classe-les : fort, liaison ou détail. Si tu as 8 pièces fortes, tu sais exactement ce qui te manque. Cherche ensuite 3 pièces de liaison qui s'accordent avec la plupart d'entre elles.

Ton univers naît de ce que tu répètes : une palette, une matière, une forme. Ce qui revient, c'est ce qui te définit.

EN RÉSUMÉ

# 3 ERREURS, 3 RÉFLEXES

Retiens l'essentiel. Imprime cette page et glisse-la dans ton armoire.

ERREUR 1

**Acheter la tendance sans te reconnaître**

Réflexe : les 3 questions avant d'acheter, et la tendance en petite dose.

ERREUR 2

**Ne pas adapter tes vêtements à ta silhouette**

Réflexe : taille, longueur, épaules, mouvement. 3 repères sur 4, sinon retouche.

ERREUR 3

**Que des pièces fortes, aucun univers autour**

Réflexe : la règle des 3 rôles. Pour 1 pièce forte, 2 à 3 pièces de liaison.

LA PHRASE À RETENIR

Ton style n'a pas besoin de plus de vêtements. Il a besoin de plus de cohérence.

TON DÉFI

# 7 JOURS POUR REMETTRE DE L'ORDRE

Un petit défi à ton rythme. Chaque jour, 10 minutes maximum.

**J1** **Observe.** Note les 5 pièces que tu portes le plus. Pourquoi celles-là ?

**J2** **Fais le tri tendance.** Sors les pièces achetées sur un coup de tête et applique les 3 questions.

**J3** **Passe devant le miroir.** Teste 3 pièces avec les 4 repères de silhouette.

**J4** **Classe 10 pièces** en fort / liaison / détail. Repère ce qui manque.

**J5** **Cherche ton fil conducteur :** quelle couleur, matière ou forme revient dans tes pièces préférées ?

**J6** **Compose 3 tenues** avec des pièces que tu possèdes déjà. Prends-les en photo.

**J7** **Fais le bilan.** Qu'est-ce qui a changé dans ta façon de te voir ?

**Tu ne repars pas de zéro. Tu repars de ce que tu as, avec un regard neuf.**

ET MAINTENANT ?

# TON DRESSING TE RESSEMBLE

Si tu as reconnu une, deux ou les trois erreurs, bonne nouvelle : tout se corrige. Et ce n'est pas une question de budget, c'est une question de méthode.

POUR ALLER PLUS LOIN

**Mon livre · Méthode LIM**

« Trouver son style et en faire une garde-robe capsule ». Toute ma méthode, pas à pas, pour créer un dressing cohérent qui te ressemble. Disponible sur Amazon.

ENVIE D'UN REGARD DE PRO ?

**Un accompagnement personnalisé**

Analyse de colorimétrie, morphologie, conseils et palette à emporter : on construit ensemble le style qui te ressemble. Écris-moi pour en savoir plus.

## TON IMAGE, TON POUVOIR

anataconseillereenimage.com

Ana, ta conseillère en image

# TON IMAGE, TON POUVOIR

anataconseillereenimage.com