LE GUIDE ULTIME

GLOW UP NOW

TRANSFORME TON IMAGE, TRANSFORME TA VIE



TOUS LES CONSEILS POUR RÉVÉLER LA MEILLEURE VERSION DE TOI-MÊME !

MORPHOLOGIE
Apprends à connaître ton corps et sublime-le

COLORIMÉTRIE
Les couleurs qui te mettent en valeur

COIFFURE
Trouve la coupe qui te sublime

MAKE UP
Révèle ton éclat naturel

TENUE
Adopte un style qui te ressemble

PLUS DE CONFIANCE ★ PLUS DE STYLE ♛ PLUS D'ÉLÉGANCE ✦ PLUS DE TOI



SOMMAIRE

LA COLORIMÉTRIE 5

PROMPT CHAT GPT COLORIMÉTRIE BEAUTÉ 9

MORPHOLOGIE FEMME 16

MORPHOLOGIE HOMME 31

COMMENT ASSORTIR ET ASSOCIER
LA COULEUR DE TES VÊTEMENTS 43

CHAUSSURES & ACCESSOIRES 103

LES ERREURS FRÉQUENTES 121

MORPHOLOGIE VISAGE, COIFFURE & MAQUILLAGE 123

Introduction

Deux clés suffisent pour s'habiller juste : connaître SES couleurs et connaître SA silhouette. Ce guide t'explique les deux, simplement.



Pourquoi ce guide ?

Beaucoup de personnes achètent des vêtements au hasard, suivent les tendances sans savoir si elles leur vont, et se retrouvent avec un dressing plein de pièces qu'elles ne portent jamais. Ce guide part de deux constats simples : certaines couleurs illuminent ton visage, d'autres le ternissent et certaines coupes de vêtements équilibrent ta silhouette, d'autres l'alourdissent.

Une fois que tu connais ta colorimétrie (tes couleurs) et ta morphologie (ta silhouette), choisir un vêtement devient beaucoup plus simple : tu sais déjà si la couleur et la coupe te vont, avant même de l'essayer.

Ce que tu vas apprendre

- Trouver ta colorimétrie (tes couleurs qui te vont) en 5 minutes.
- Trouver ta morphologie (femme ou homme) et savoir quoi porter.
- Adapter ta coiffure à la forme de ton visage.
- Choisir ton maquillage selon la couleur de tes yeux.

Choisir tes chaussures et tes accessoir

Chaque chapitre est indépendant : tu peux lire dans l'ordre ou aller directement à ce qui t'intéresse.

- Les encadrés à liseré orange contiennent des explications et des astuces, les encadrés à liseré noir des check es sans te tromper.

COMMENT UTILISER CE GUIDE

-listes à cocher.

Les encadrés sombres avec l'icône contiennent des prompts ChatGPT prêts à copier-coller pour faire tes propres tests avec une photo.

CHAPITRE 1

La colorimétrie

En 5 minutes, découvre les couleurs qui illuminent ton visage — et celles qui le ternissent.



Nuanciers de couleurs et de matières : le même principe que ta colorimétrie personnelle.

C'est quoi, la colorimétrie ?

La colorimétrie, c'est simplement l'art de choisir des couleurs de vêtements (et de maquillage) qui s'harmonisent avec ta peau, tes cheveux et tes yeux. La bonne couleur, portée près du visage, illumine le teint, réduit les cernes et fait paraître la peau plus lumineuse. La mauvaise couleur fait l'effet inverse : elle fatigue les traits, même si le vêtement est joli en soi.

L'ESSENTIEL EN UNE PHRASE

Ce n'est pas la couleur qui est "jolie" ou "moche" dans l'absolu : c'est la couleur associée à TON teint qui fait toute la différence.

Étape 1 — Trouver son sous-ton

Toutes les peaux ont un "sous-ton" : une nuance de fond, chaude, froide ou neutre, qui ne dépend pas de la couleur de peau (claire ou foncée) mais de sa nuance. Voici 3 tests rapides à faire toi-même :

Test	Sous-ton CHAUD	Sous-ton FROID	Sous-ton NEUTRE
Veines du poignet	Vertes	Bleues / violettes	Bleues-vertes, difficile à dire
Bijoux qui te vont le mieux	Or	Argent	Les deux te vont
Un tissu blanc pur vs blanc cassé	Le blanc cassé/ivoire flatte plus	Le blanc pur flatte plus	Les deux te vont à peu près pareil
Au soleil, ta peau devient...	Dorée / bronzée	Rosée / rouge	Légèrement dorée et rosée

ASTUCE

Fais ces tests à la lumière du jour, sans maquillage, jamais sous une lumière artificielle jaune ou une ampoule LED bleutée : elles faussent complètement le résultat.

Étape 2 — La méthode des 4 saisons

Une fois ton sous-ton trouvé, tu peux affiner avec la méthode des 4 saisons : chaque "saison" correspond à une famille de couleurs qui te va le mieux, selon ton sous-ton ET le contraste entre ta peau, tes cheveux et tes yeux.

Saison	Sous-ton	Contraste	Ambiance des couleurs
Printemps	Chaud	Clair et lumineux	Vives, fraîches, pêche/corail/vert tendre
Été	Froid	Doux et estompé	Pastel, poudrées, bleu-gris, rosé
Automne	Chaud	Profond et riche	Terreuses, dorées, terracotta/kaki
Hiver	Froid	Fort et marqué	Franches et contrastées, noir/blanc/vif

Printemps — chaud et lumineux

À privilégier : pêche, corail, jaune doré, vert pomme, turquoise chaud, camel clair



À éviter : le noir total, le blanc pur glacé, les couleurs trop sombres qui écrasent le teint.

Été — froid et doux

À privilégier : bleu poudré, lavande, rose poudré, gris perle, marine doux, framboise



À éviter : les couleurs trop chaudes ou fluo (orange vif, jaune moutarde), le noir dur près du visage.

Automne — chaud et riche

À privilégier : terracotta, moutarde, vert olive, marron chocolat, orange brûlé, kaki



À éviter : le rose bonbon, le bleu glacé, le blanc pur, qui contrastent mal avec un teint chaud et profond.

Hiver — froid et contrasté

À privilégier : noir, blanc pur, rouge vif, bleu roi, fuchsia, émeraude



À éviter : les couleurs "fades" ou trop douces (beige, pêche pâle), qui manquent de peps face à un fort contraste naturel.



Étape 3 — Fais ton test avec ChatGPT et une photo

Tu n'es pas sûr(e) de ton sous-ton ou de ta saison ? Utilise ChatGPT (version avec analyse d'image, comme GPT-4o) : prends une photo de ton visage à la lumière du jour, sans maquillage ni filtre, puis copie-colle l'un des prompts ci-dessous en joignant ta photo.

Prompt 1 — Trouver mon sous-ton

Voici une photo de mon visage prise à la lumière du jour, sans maquillage ni filtre. Analyse mon sous-ton de peau (chaud, froid ou neutre) en te basant sur la nuance de ma peau, la couleur de mes veines si elles sont visibles, et le contraste entre ma peau, mes cheveux et mes yeux. Explique-moi ton raisonnement simplement, puis donne-moi une conclusion claire en une phrase.

Prompt 2 — Trouver ma saison colorimétrique

En te basant sur cette photo (visage à la lumière du jour, sans maquillage), détermine ma saison colorimétrique parmi : Printemps, Été, Automne ou Hiver. Prends en compte mon sous-ton, le niveau de contraste entre ma peau/mes cheveux/mes yeux, et la profondeur de mes couleurs naturelles. Donne-moi ensuite une liste de 8 couleurs de vêtements qui m'iraient particulièrement bien.

Prompt 3 — Vérifier une couleur avant un achat

Je pense porter la couleur [DÉCRIS LA COULEUR OU COLLE UNE PHOTO DU VÊTEMENT]. Sachant que ma saison colorimétrique est [TA SAISON TROUVÉE AU PROMPT 2], est-ce que cette couleur va me mettre en valeur ou non ? Explique pourquoi, et propose-moi une alternative plus proche de ma palette si ce n'est pas le cas.

À RETENIR SUR LA COLORIMÉTRIE

Le sous-ton (chaud/froid/neutre) est la base : commence toujours par là.

La saison affine encore plus précisément ta palette de couleurs.

Une couleur "à éviter" n'est pas interdite : porte-la loin du visage (pantalon, chaussures) plutôt qu'en haut près du visage.

Les prompts ChatGPT sont un bon point de départ, mais rien ne remplace un essai devant un miroir à la lumière naturelle.



PROMPT COMPLET :

En utilisant ce portrait, crée une analyse de couleur personnelle, avec un diagramme en premier. Montre quels couleurs de vêtements vont bien au sujet via une comparaison visuelle.
Garde le texte minimal et évite les paragraphes.
Utilise les mêmes photos pour construire la palette de couleurs.

Ensuite, crée un graphique d'analyse de coiffures en utilisant ce portrait.

Montre des comparaisons cote a cote de coiffures et de coupes pour mettre en valeur, quels styles valorisent le plus la personne du portrait et lesquels doivent être évités !
Considère que différentes courbures et couleurs peuvent être appliquées et ne limite pas ton analyse de coiffure aux caractéristiques actuelles des actuelles des bras.

Fais-le de manière visuelle en premier lieu, uniquement avec des étiquettes courtes et sans paragraphes, créé une image.



Prompts que tu retrouves sur les réseaux sociaux

Analyse des couleurs, relooking, essais de coiffures, tri du maquillage, lunettes, accessoires… Voici les 15 prompts « glow up avec ChatGPT » qui circulent sur TikTok, Instagram et Pinterest. Joins ta photo (lumière du jour, sans filtre) avant de les envoyer, et remplace les éléments entre [crochets].

Prompt 1 — Montre-moi mon meilleur glow up

À partir de mes photos, crée une planche de glow up personnalisée : coiffure, couleur de cheveux, sourcils, maquillage, vêtements et accessoires. Propose trois transformations : naturelle, sophistiquée et audacieuse. Montre les trois résultats en conservant mes traits et mes proportions. Explique les changements réalisables pour reproduire chaque look.

Prompt 2 — Fais mon rapport esthétique façon magazine

Crée un rapport visuel de mon visage au design éditorial haut de gamme : fond blanc, typographie noire, lignes fines et annotations lisibles. Décris la forme apparente du visage, les yeux, les sourcils, les pommettes, les lèvres et la mâchoire. Propose des conseils de coiffure, maquillage et accessoires. Distingue les observations des impressions subjectives, sans inventer de mesures ni de note scientifique de beauté.

Prompt 3 — Trouve mes couleurs et montre-les sur moi

Crée une planche de colorimétrie à partir de ma photo. Compare visuellement des couleurs chaudes et froides, claires et foncées, douces et vives, placées près de mon visage. Garde exactement la même photo et le même éclairage pour chaque comparaison. Propose une palette à tester et indique ce qui reste incertain à cause de la photo.

Prompt 4 — Quelle coupe me va le mieux ?

Crée une grille de six portraits de moi avec six coupes différentes adaptées à la forme apparente de mon visage. Conserve mes traits et ma couleur de cheveux pour comparer uniquement les coupes. Indique sous chaque portrait le nom de la coupe et son entretien. Termine par trois options à discuter avec mon coiffeur.

Prompt 5 — Blonde, brune ou rousse ?

À partir de ma photo, crée six versions de moi : blond beige, blond miel, châtain, brun chocolat, cuivré et ma couleur actuelle. Conserve la même coupe, le même visage, le même maquillage et le même éclairage. Compare les résultats selon trois effets : naturel, lumineux et contrasté. Présente ton classement comme un avis esthétique.

Prompt 6 — Frange ou pas frange ?

Montre-moi sur une même planche avec quatre options : sans frange, frange rideau, frange légère et frange droite. Conserve ma longueur et ma couleur de cheveux. Explique comment chaque option encadre mon visage et précise les contraintes de coiffage, en tenant compte de ma texture de cheveux : [texture].

Prompt 7 — Trouve ma signature maquillage

Crée quatre portraits de moi avec quatre maquillages : naturel lumineux, soft glam, regard intense et bouche marquée. Conserve mes traits et la texture naturelle de ma peau. Sous chaque version, indique les couleurs et les placements du blush, des fards, de l'eyeliner et du rouge à lèvres. Choisis une signature pour le quotidien selon mes goûts : [préférences].

Prompt 8 — Analyse toute ma trousse de maquillage

Voici ma photo et les photos de mes produits de maquillage. Aide-moi à identifier les nuances et les associations à essayer. Classe les produits en trois groupes : quotidien, looks spécifiques et teintes à comparer avant de décider. Ne devine pas les références illisibles. Compose trois maquillages avec les produits que je possède déjà.

Prompt 9 — Quelles lunettes changent tout sur moi ?

Crée une planche de huit essayages de lunettes sur mon visage : quatre montures de vue et quatre solaires. Varie les formes, les couleurs et les épaisseurs. Conserve mon visage et ma coiffure. Identifie trois options correspondant au style [chic/discret/mode] et explique les points d'ajustement à vérifier chez l'opticien.

Prompt 10 — Habille-moi selon ma morphologie

À partir de ma photo en pied et des mensurations que je fournis, crée cinq tenues adaptées à mes proportions : décontractée, professionnelle, soirée, vacances et élégante au quotidien. Conserve ma silhouette sans l'amincir ni l'allonger. Indique les coupes, les longueurs et les chaussures choisies, et explique l'effet visuel recherché.

Prompt 11 — Trouve mon esthétique

Voici mes photos, cinq tenues que j'aime et cinq tenues que je porte réellement. Identifie les éléments récurrents de mes goûts et propose trois directions de style. Pour chacune, crée un moodboard avec palette de couleurs, matières, vêtements, chaussures, accessoires et coiffure. Aide-moi à choisir selon mon quotidien et mon budget de [montant].

Prompt 12 — Fais-moi un look chic avec un petit budget

Compose cinq looks donnant une impression soignée et sophistiquée avec un budget de [montant] par tenue. Privilégie les coupes, la cohérence des couleurs, les matières et les ajustements. Montre chaque tenue complète avec chaussures et accessoires. Si tu proposes des articles précis, vérifie les liens et les prix actuels.

Prompt 13 — Relooke-moi avec mon propre dressing

Voici les photos de mes vêtements, chaussures et accessoires. Crée dix associations auxquelles je n'aurais pas forcément pensé, adaptées à [mon quotidien]. Présente chaque tenue avec les pièces utilisées et une astuce de styling : manches, ceinture, superposition ou proportions. Commence uniquement avec ce que je possède.

Prompt 14 — Quelle barbe me va vraiment ?

Crée six versions de mon portrait : rasé, barbe très courte, barbe courte structurée, barbe intermédiaire, moustache seule et bouc. Respecte l'implantation visible de mes poils et conserve mon visage. Compare les effets sur l'équilibre du visage, puis propose trois styles avec des longueurs de sabot à tester et des consignes pour le barbier.

Prompt 15 — Crée mon plan glow up sur 30 jours

Construis un plan de glow up réaliste sur 30 jours à partir de mes photos, de mes goûts et de mon budget de [montant]. Organise les actions par semaine : cheveux, présentation, maquillage ou barbe, vêtements, accessoires et aisance devant l'appareil photo. Privilégie des changements simples à essayer. Termine par une checklist et une planche représentant le style final, sans modifier mes traits ni ma silhouette.

BONUS — Le rendu « fiche Pinterest »

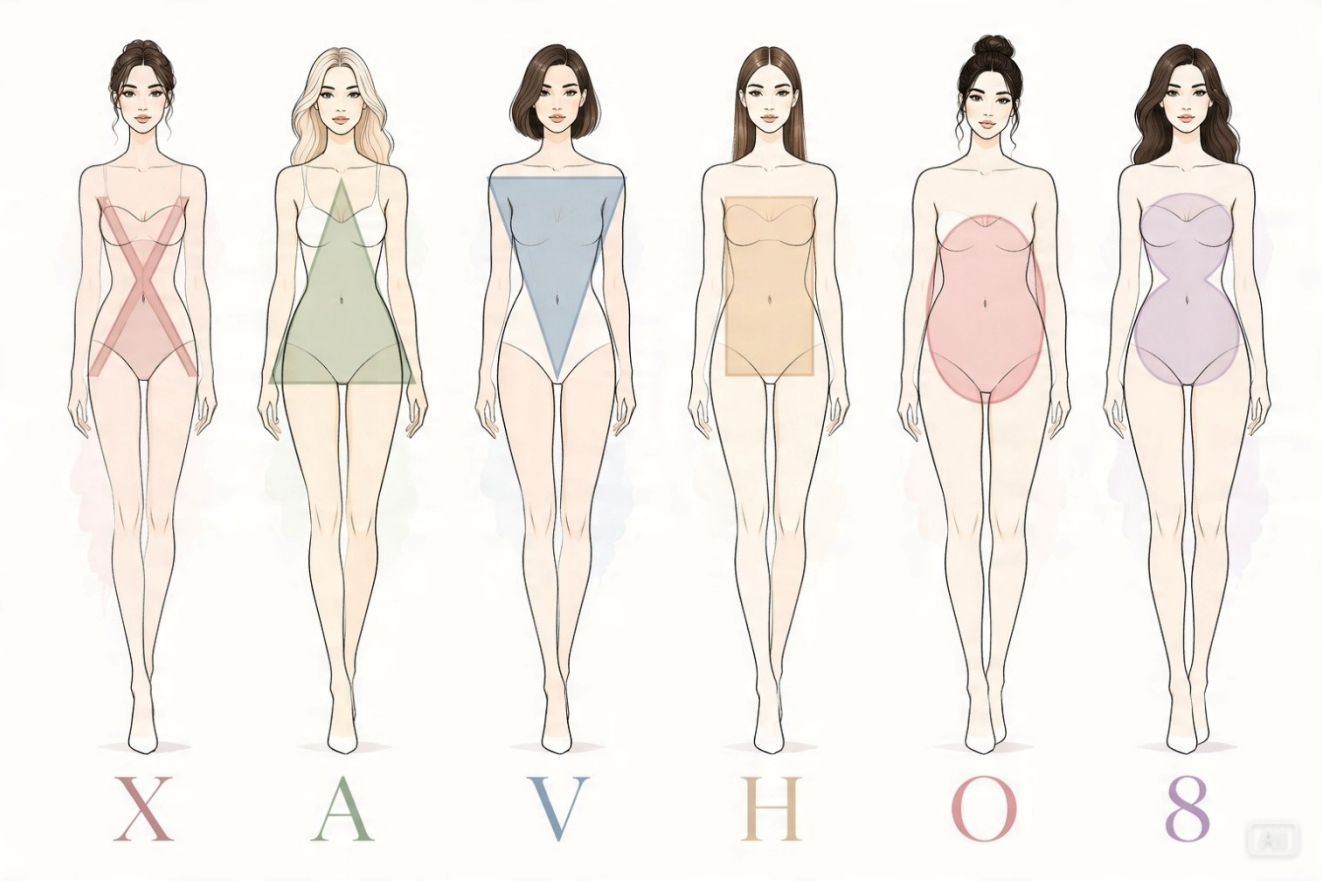
Ajoute cette phrase à la fin de n'importe quel prompt :

Présente le résultat sous forme d'une planche verticale élégante, avec mes simulations, des titres courts en français et des légendes lisibles. Utilise un fond crème, une mise en page aérée et une esthétique de magazine. Privilégie quelques recommandations claires plutôt qu'un texte minuscule.

CHAPITRE 2

Morphologie Femme

6 silhouettes types. Trouve la tienne, et découvre ce qui l'équilibre le mieux.



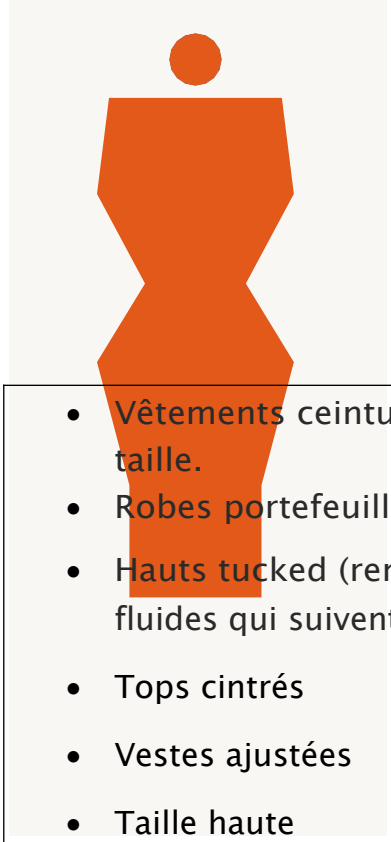
Comment trouver sa morphologie ?

Devant un miroir, en sous-vêtements, regarde simplement quelle zone de ton corps est la plus large : les épaules, la taille ou les hanches — ou si tout est à peu près aligné. C'est tout ce dont tu as besoin pour commencer.

AUCUNE MORPHOLOGIE N'EST UN PROBLÈME

Ces catégories ne servent qu'à choisir des coupes qui te mettent en valeur plus facilement — elles ne définissent ni la beauté, ni la santé. Tu peux aussi ignorer complètement ces conseils si tu portes déjà ce qui te plaît.

Silhouette X — Silhouette en sablier



Silhouette X

Épaules et hanches alignées, taille bien marquée. La morphologie la plus équilibrée naturellement : l'objectif est simplement de souligner la taille sans la cacher.

Porte plutôt :

- Vêtements ceinturés ou cintrés à la taille.
- Robes portefeuille
- Hauts tucked (rentrés) dans le bas Matières fluides qui suivent la courbe Robes portefeuille
- Tops cintrés
- Vestes ajustées
- Taille haute
- Jupes crayon
- Jeans slim
- Pantalons flare
- Jeans droits
- Ceintures

Évite :

Les vêtements trop amples qui cachent la taille
Les tops très longs non ceinturés qui gomment la silhouette

Occasion	Exemple de tenue
Casual	Jean droit taille haute + t-shirt tucked + ceinture fine + baskets
Travail	Robe portefeuille unie + escarpins + veste courte
Soirée	Robe moulante ceinturée + escarpins + boucles d'oreilles statement

Morphologie en X



1. Trench ceinturé



2. Robe portefeuille



3. Veste courte et jean taille haute



4. Robe midi moulante



5. Chemisier rentré et jupe crayon



6. Combinaison avec taille cintrée

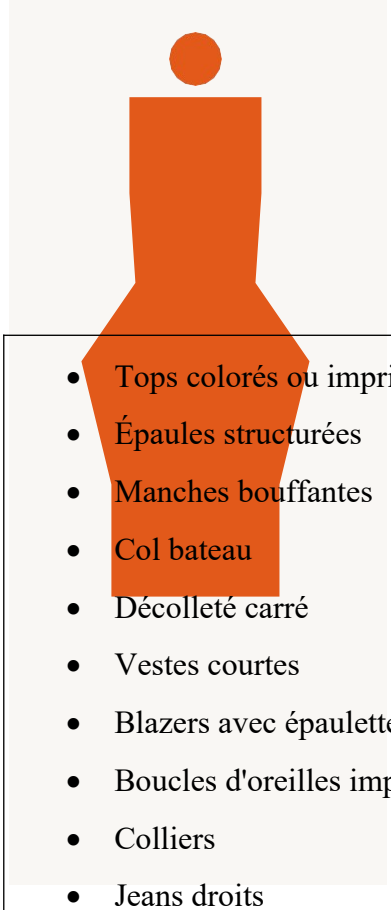


7. Top col V et pantalon large



8. Blazer ajusté sur robe nuisette

Silhouette A — Silhouette en poire/triangle



Silhouette A

Épaules et buste plus fins, hanches plus larges. L'objectif est d'élargir visuellement le haut du corps pour équilibrer avec le bas.

Porte plutôt :

- Tops colorés ou imprimés
- Épaules structurées
- Manches bouffantes
- Col bateau
- Décolleté carré
- Vestes courtes
- Blazers avec épaulettes
- Boucles d'oreilles imposantes
- Colliers
- Jeans droits
- Jeans flare
- Pantalons taille haute
- Robes patineuses
- Jupes trapèze

Évite :

Les pantalons à poches ou motifs sur les hanches
Les hauts trop moulants au niveau du bassin
Les jupes trop près du corps sans mouvement

Occasion	Exemple de tenue
Casual	Haut à manches bouffantes + jean droit uni + sneakers
Travail	Veste structurée épaulée + pantalon fluide uni + escarpins
Soirée	Top col bateau + jupe évasée unie + sandales à talon



Morphologie en A

8 LOOKS TENDANCES POUR SUBLIMER VOTRE SILHOUETTE



1 Top épaules dénudées



2 Blouse à manches bouffantes



3 Robe col bateau



4 Veste à col imposant



5 Top à volants



6 Top à motifs et pantalon uni



7 Blazer à épaulettes



8 Robe taille empire

Silhouette V — Silhouette en triangle inversé



Silhouette V

Épaules et buste plus larges que les hanches, silhouette athlétique. L'objectif est d'élargir visuellement le bas pour équilibrer avec le haut.

Porte plutôt :

- Jeans flare
- Pantalons larges
- Pantalons cargo
- Jupes plissées
- Robes évasées
- Bas colorés
- Imprimés sur les pantalons
- Décolleté en V
- Vestes fluides
- Ceintures pour marquer la taille

Évite :

Les épaulettes ou manches bouffantes qui élargissent encore le haut
Les pantalons slim qui accentuent le déséquilibre

Occasion	Exemple de tenue
Casual	T-shirt uni simple + jupe trapèze imprimée + sneakers
Travail	Chemise sobre décolleté V + pantalon large clair + mocassins
Soirée	Top simple + jupe ample fluide + sandales colorées



Morphologie en V



1. Top col V profond
et jupe plissée



2. Top dos nu
et pantalon cargo



3. Débardeur simple
et pantalon palazzo



4. Top péplum
et jean skinny



5. Robe manches
raglan



6. Top croisé
et jupe à motifs



7. Pantalon
taille basse



8. Jupe
corolle

Silhouette H — Silhouette rectangle



Silhouette H

Épaules, taille et hanches globalement alignées, peu de courbe à la taille. L'objectif est de créer l'illusion d'une taille marquée.

Porte plutôt :

- Ceintures
- Robes portefeuille
- Vestes cintrées
- Peplum
- Tops cache-cœur
- Jeans taille haute
- Pantalons flare
- Jupes trapèze

Evite

- Robes droites
- Coupes très masculines
- Vêtements sans structure
- Tops trop longs

Occasion	Exemple de tenue
Casual	Haut drapé + jean ceinturé + veste courte + sneakers
Travail	Robe droite ceinturée + veste courte + escarpins
Soirée	Combinaison ceinturée à volants + sandales à talon

Morphologie en H



1. Blazer péplum



2. Robe midi ceinturée



3. Pantalon paperbag



4. Robe avec découpes à la taille



5. Top superposé et jupe tulipe



6. Blouse cache-cœur et jean flare

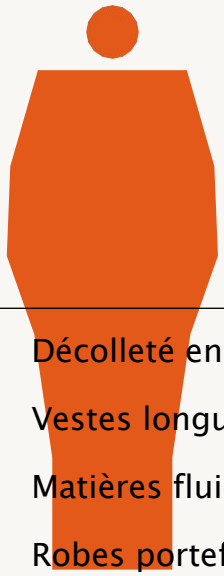


7. Veste ceinturée



8. Jupe à poches

Silhouette O — Silhouette ronde



Silhouette O

Le buste et la taille sont la zone la plus large, poitrine généreuse. L'objectif est d'allonger la silhouette et de créer une ligne verticale.

Porte plutôt :

- Décolleté en V
- Vestes longues ouvertes
- Matières fluides
- Robes portefeuille
- Taille empire
- Pantalons droits
- Jeans bootcut
- Couleurs unies
- Longs colliers

Évite :

Les vêtements trop larges qui ajoutent du volume

Les ceintures serrées exactement à l'endroit le plus large

Occasion	Exemple de tenue
Casual	Total look monochrome foncé + veste ouverte structurée + sneakers
Travail	Robe droite à décolleté V + veste longue + escarpins
Soirée	Robe fluide monochrome + escarpins + bijoux fins

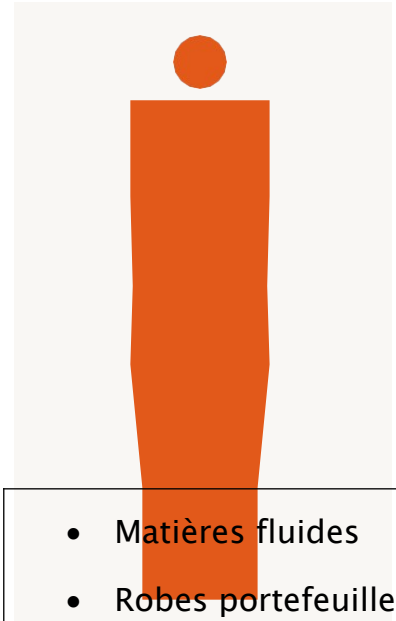
Morphologie en O





Conseil : Privilégiez les coupes fluides, les décolletés en V et les pièces qui allongent la silhouette.

Silhouette 8 — Silhouette



Silhouette 8

Comme le X, mais avec des courbes plus prononcées : poitrine généreuse et hanches larges, dans des proportions équilibrées entre elles, avec une taille marquée (un peu moins contrastée que sur le X). C'est une silhouette curvy et harmonieuse. L'objectif est de souligner la taille sans compresser la poitrine ni les hanches, et d'allonger légèrement le buste.

Porte plutôt :

- Matières fluides
- Robes portefeuille
- Robes cache-cœur
- Taille marquée
- Décolleté en V
- Pantalons taille haute
- Jupes crayons
- Vestes cintrées

Évite :

Les hauts trop près du corps et sans maintien, qui écrasent la silhouette.

Les matières rigides sans aucune élasticité.

(elles godent au niveau de la poitrine et des hanches).

Occasion	Exemple de tenue
Casual	robe portefeuille en jersey + ceinture + sneakers
Travail	chemisier structurant + jupe crayon + escarpins
Soirée	robe moulante stretch ceinturée + sandales à talon



À RETENIR SUR LA MORPHOLOGIE FEMME

Le but n'est jamais de "cacher" une partie du corps, mais d'équilibrer les proportions visuellement.

Une ceinture bien placée est l'accessoire le plus simple pour transformer une silhouette.

Combine ces conseils avec ta colorimétrie (chapitre précédent) pour un résultat complet.



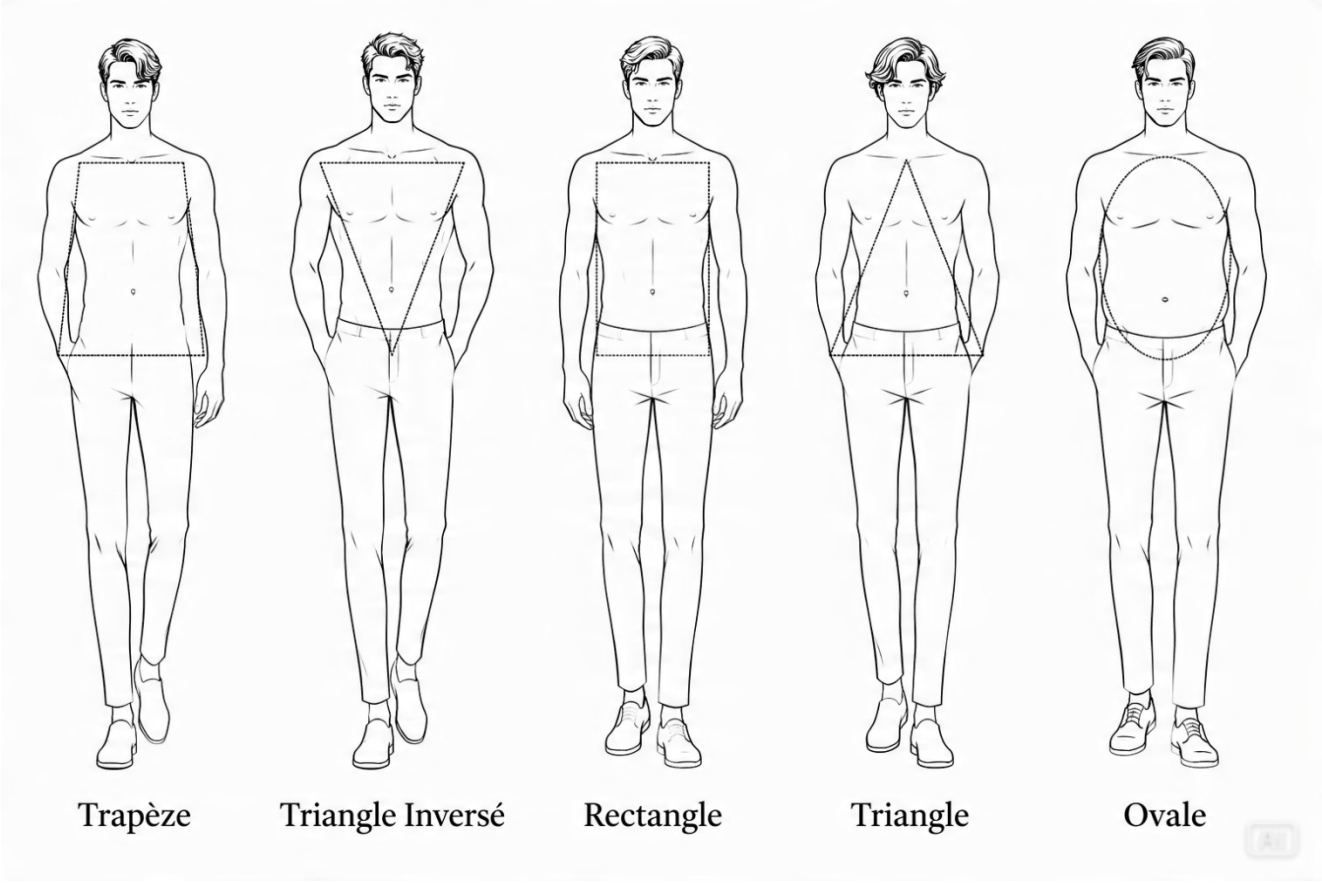
CHAPITRE 3

Morphologie Homme

5 silhouettes types. Même logique que pour la morphologie féminine : équilibrer, pas cacher.

Comment trouver sa morphologie ?

Devant un miroir, en sous-vêtements ou en t-shirt ajusté, regarde quelle zone de ton corps est la plus large : les épaules, la taille/le ventre, ou si tout est à peu près aligné.



Triangle — Épaules fines, bas du corps plus large



Triangle

Les hanches et/ou le ventre sont plus larges que les épaules. L'objectif est d'élargir visuellement le haut du corps.

Porte plutôt :

Vestes structurées à épaules marquées
Cols et rayures horizontales sur le haut
Pantalons droits, unis, sans détail sur les hanches

Évite :

Les pantalons trop moulants ou à motifs
Les hauts trop près du corps qui soulignent le ventre

Occasion	Exemple de tenue
Casual	T-shirt à col rond + veste structurée + jean droit uni
Travail	Chemise à rayures horizontales + pantalon droit + derbies
Soirée	Veste structurée + chemise unie + pantalon droit + mocassins



Morphologie Triangle

Épaules larges, taille plus étroite, hanches et jambes plus fines.
Objectif : équilibrer la silhouette en ajoutant du volume en bas et en mettant l'accent sur la verticalité.

1. BLAZER STRUCTURÉ
AVEC UN PANTALON SOMBRE



Structure les épaules et allonge la silhouette. Le pantalon sombre affine et équilibre.

2. VESTE EN JEAN
AVEC UN PANTALON DROIT



Apporte du volume au haut du corps tout en restant décontracté.

3. CHEMISE À MOTIFS
SUR LE HAUT



Les motifs attirent l'attention sur le haut du corps et équilibrent la silhouette.

4. MANTEAU DROIT



Allonge la silhouette et renforce l'effet vertical pour une allure élégante.

5. PULL AVEC DÉTAILS
SUR LES ÉPAULES



Les détails sur les épaules élargissent le haut du corps et rééquilibrent la silhouettu.

CONSEILS CLÉS



Privilégiez les hauts structurés ou avec détails (motifs, épaulettes, poches).



Optez pour des pantalons droits ou légèrement évasés pour ajouter du volume en bas.



Les manteaux et vestes droits ou légèrement longs renforcent la verticalité.



Les chaussures avec du volume (sneakers, boots) équilibrent la silhouette.



Jouez sur les contrastes et les superpositions pour un look moderne et harmonieux.

Triangle inversé Épaules larges, taille et hanches fines



Triangle inversé

Silhouette athlétique en V. L'objectif est d'équilibrer avec un bas un peu plus présent, sans élargir davantage le haut.

Porte plutôt :

Pantalons droits ou légèrement évasés
Hauts unis, cols ronds ou V modéré
Vestes non structurées, sans épaulettes

Évite :

Les épaulettes ou vestes cintrées qui accentuent le déséquilibre
Les pantalons slim qui accentuent la finesse du bas

Occasion	Exemple de tenue
Casual	T-shirt uni + pantalon droit + sneakers
Travail	Chemise unie non cintrée + pantalon droit + derbies
Soirée	Polo ou chemise simple + pantalon droit + mocassins



Morphologie
Triangle Inversé



1

PANTALON CARGO AVEC T-SHIRT

Équilibre la silhouette en ajoutant du volume sur le bas.

2

JEAN LARGE AVEC PULL LÉGER

Le volume du jean rééquilibre la carrure et adoucit la silhouette.

3

VESTE À COL EN V

Le col en V allonge le buste et réduit visuellement la largeur des épaules.

4

PANTALON À MOTIFS ET CHEMISE UNIE

Les motifs attirent le regard vers le bas et rééquilibrent la silhouette.

5

SHORT STRUCTURÉ ET POLO

Un look estival harmonieux qui met en valeur les jambe sans alourdir le haut.

CONSEILS CLÉS POUR UNE MORPHOLOGIE TRIANGLE INVERSÉ

- ✓ Évitez les épaulettes et les hauts trop ajustés.
- ✓ Optez pour des bas avec du volume ou des détails.
- ✓ Privilégiez les cols en V et les matières fluides.

L'objectif : rééquilibrer la silhouette en apportant du volume sur le bas et en adoucissant le haut du corps.

Rectangle — Épaules, taille et hanches alignées



Rectangle

Silhouette droite, sans courbe marquée. L'objectif est d'ajouter un peu de structure et de définition à la taille.

Porte plutôt :

Vestes cintrées à la taille
Ceintures pour marquer la taille
Superposition de couches (chemise + pull + veste) pour ajouter du relief

Évite :

Les vêtements totalement droits du haut en bas, sans aucune structure

Occasion	Exemple de tenue
Casual	T-shirt + surchemise + jean ceinturé + sneakers
Travail	Chemise + pull + veste cintrée + pantalon droit
Soirée	Chemise + veste cintrée + pantalon de costume + derbies


Morphologie
Rectangle
1.
VESTE AVEC ÉPAULETTES STRUCTURÉES
2.
LOOK SUPERPOSÉ (LAVERING) AVEC UNE CHEMISE SUR UN T-SHIRT
3.
PULL À RAYURES HORIZONTALES
4.
MANTEAU AVEC CEINTURE
5.
PANTALON AVEC POCHES ET VESTE AJUSTÉE
Ajoute de la structure aux épaules
Crée du relief et du volume
Élargit visuellement le haut du corps
Marque la taille et structure la silhouette
Apporte du volume et de l'équilibre
OBJECTIF : CRÉER DU VOLUME SUR LE HAUT DU CORPS ET STRUCTURER LA SILHOUETTE.
CONSEIL : PRIVILÉGIEZ LES COUPES DROITES, LES MATIÈRES TEXTURÉES ET LES DÉTAILS VISUELS.
AI

Trapèze — Épaules larges, taille légèrement marquée



Trapèze

Silhouette athlétique et équilibrée, souvent considérée comme la plus "facile" à habiller. L'objectif est simplement de conserver cet équilibre naturel.

Porte plutôt :

Coupes ajustées classiques
Costumes et chemises cintrées
La plupart des coupes fonctionnent : c'est une base facile

Évite :

Les vêtements exagérément amples qui cachent l'équilibre naturel

Occasion	Exemple de tenue
Casual	T-shirt ajusté + jean droit + sneakers
Travail	Chemise cintrée + pantalon de costume + derbies
Soirée	Costume ajusté + chemise unie + mocassins


Morphologie
Trapèze
Épaules plus larges que les hanches. Visez l'équilibre et la structure.
1. COSTUME AJUSTÉ
Structure les épaules et affine la silhouette. Coupe ajustée, épaule bien dessinée.
2. JEAN DROIT AVEC T-SHIRT FITTÉ
Équilibre la carrure et met en valeur la taille. Simple, efficace, intemporel.
3. PULL COL ROND ET PANTALON CHINO
Apporte du volume au haut du corps et adoucit les lignes. Look sobre et élégant.
4. VESTE EN CIUR ET BOTTINES
Renforce la ligne des épaules et affirme le style. Idéal pour un look moderne.
5. CHEMISE BOUTONNÉE MANCHES RETROUSSÉES
Décontracté et masculin. Les manches retroussées allégent la silhouette et ajoutent du style.

Ovale — Volume concentré au niveau du ventre



Ovale

Le ventre est la zone la plus large. L'objectif est d'allonger la silhouette et de créer une ligne verticale dégagée.

Porte plutôt :

Vêtements structurés mais pas serrés
Une seule couleur du haut en bas pour allonger
Chemises droites non rentrées, à coupe légèrement cintrée

Évite :

Les vêtements trop moulants sur le ventre
Les rayures horizontales et les motifs larges sur le buste

Occasion	Exemple de tenue
Casual	T-shirt uni foncé + pantalon droit même teinte + sneakers
Travail	Chemise droite non rentrée + pantalon droit + derbies
Soirée	Veste longue non cintrée + pantalon droit + mocassins



Les épaules sont le point de repère principal chez l'homme : une veste bien coupée aux épaules corrige déjà beaucoup.

La longueur du pantalon (ourlet net, pas de bouloches au sol) change immédiatement la perception de la silhouette.

Une chemise bien ajustée à la carrure vaut mieux qu'une taille au-dessus "pour être à l'aise".

CHAPITRE 4

COMMENT ASSORTIR ET ASSOCIER LES COULEURS DES VETEMENTS

L'art d'assortir les couleurs est essentiel pour créer une silhouette harmonieuse. Voici les règles d'or, les combinaisons gagnantes et les erreurs à éviter pour vos vêtements et accessoires.

1. Le Cercle Chromatique : Votre Guide

Pour bien choisir, il faut comprendre comment les couleurs interagissent :

- **Le Camaïeu (Monochrome)** : Porter différentes nuances d'une même couleur (ex: bleu ciel, bleu marine, bleu roi). C'est très élégant et cela allonge la silhouette.
- **Les Couleurs Complémentaires** : Utiliser des couleurs opposées sur le cercle (ex: bleu et orange, violet et jaune). À utiliser par petites touches (accessoires) pour un contraste dynamique.
- **Les Couleurs Analogues** : Utiliser des couleurs voisines (ex: bleu et vert, rouge et rose). C'est harmonieux et doux à l'œil.

2. Les Règles de Base

- **La règle des 3 couleurs** : Ne dépassez jamais trois couleurs différentes dans une même tenue pour éviter l'effet "arc-en-ciel" brouillon.
- **La base neutre** : Utilisez des couleurs neutres (blanc, noir, gris, beige, marine) pour 70% de votre tenue, et ajoutez des touches de couleurs plus vives.

- **L'équilibre des intensités :** Si vous portez une pièce forte (ex: un manteau rouge), calmez le reste avec des tons sobres.

3. Les Combinaisons qui Marchent à Tous les Coups

- **Marine & Marron/Camel :** Le summum du chic, plus doux que le noir et blanc.
- **Gris & Rose Poudré :** Un mélange doux et sophistiqué.
- **Kaki & Doré :** Parfait pour un look aventurier chic.
- **Blanc & Beige :** Idéal pour un look "Old Money" ou minimaliste très lumineux.
- **Noir & Or/Argent :** Le classique indémodable pour le soir.

4. Les Accessoires : Le Point d'Accent

L'accessoire est là pour **réveiller** ou **lier** la tenue :

- **Rappel de couleur :** Assortissez votre sac à vos chaussures ou à un détail de votre vêtement (ex: une fleur sur une robe).
- **Le contraste :** Sur une tenue totalement noire ou grise, un sac rouge ou des chaussures vert émeraude créent un point focal immédiat.
- **Métaux :** Essayez de rester cohérent sur les métaux (tout doré ou tout argenté), même si le mélange est aujourd'hui toléré pour un style plus audacieux.

5. Ce qu'il vaut mieux éviter (Les "Fashion Faux-Pas")

- **Le total look noir terne :** Si vous portez du noir, mélangez les matières (cuir, laine, soie) pour donner du relief, sinon le look paraît plat.

- **Noir & Marine ou Noir & Marron foncé :** Ces couleurs sont trop proches sans être identiques ; le contraste est trop faible et peut donner l'impression d'une erreur d'habillage.
- **Trop de motifs colorés :** Si vous avez un accessoire très coloré et à motifs, gardez le reste de la tenue uni.

Astuce finale : Tenez compte de votre **carnation**. Si vous avez le teint froid, les couleurs bleutées et l'argent vous iront mieux. Si vous avez le teint chaud, privilégiez les tons terreux et le doré.

LES COULEURS DE VETEMENTS SELON NOTRE TEINT

Voici 5 planches présentant 6 looks tendances adaptés à chaque type de carnation (Très Claire, Claire, Halée, Métisse et Noire). Chaque sélection met en avant les couleurs qui subliment le mieux votre teint naturel.




Peaux Claires
1
2
3
4
5
6


Peaux Halées
1
2
3
4
5
6
AI


Peaux Métisses
1.
2.
3.
4.
5.
6.
ACCESSOIRES BOIS
DÉTAILS DORÉS
Style vibrant ♥


Peaux Noires
1
2
3
4
5
6
AI

LOOK SELON LA COULEUUR DE CHEVEUX



LOOK POUR FEMMES BLONDES

pour · elle ♡

FÉMININE. ÉLÉGANTE. INSPIRANTE.



1. Robe bleu ciel + sandales argent
2. Top rose poudré + jean blanc
3. Blazer marine + pantalon gris
4. Robe rouge vif
5. Pull noir + jupe cuir



6. Ensemble blanc cassé
7. Robe vert menthe
8. Top lilas + short jean
9. Manteau gris perle
10. Robe corail

Exprimez votre style, révélez votre éclat. ♡

10 LOOKS POUR FEMMES CHÂTAINS

naturelles, chaleureuses, authentiques ♥



1. Robe terracotta + bottines marron
2. Top vieux rose + jean
3. Blazer olive + pantalon beige
4. Robe bleu pétrole
5. Pull moutarde + jupe noire



6. Ensemble sable / nude
7. Robe brique
8. Top vert sauge + short blanc
9. Manteau marron chocolat
10. Robe prune

Conseils pour femmes châtains ♥

- Misez sur les tons chauds et naturels
- Sublimez vos reflets avec des couleurs profondes
- Accessoirisez avec des matières naturelles : cuir, or, bois, osier...
- Restez fidèle à votre style et à votre énergie !


10 LOOKS pour femmes brunes
ÉLÉGANCE. CONFIANCE. STYLE.
1.
ROBE ROUGE CARMIN
+ TALONS NOIRS
2.
TOP BLEU ROI
+ PANTALON BLANC
3.
ROBE VERT FORÉT
+ BOTTINES MARRON
4.
PULL MOUTARDE
+ JEAN
5.
BLAZER NOIR
+ CHEMISE BLANCHE
6.
ROBE FRAMBOISE
7.
TOP ÉMERAUDE
+ JUPE NOIRE
8.
ENSEMBLE BORDEAUX
9.
MANTEAU CAMEL
10.
ROBE BLEU MARINE
SOIRÉE
TA COULEUR. TON STYLE. TA PUISSANCE.
Rayonne.
AI

IDEE DE LOOK PAR COULEUR DE VETEMENT (femme)

Voici quelques idées de look avec des couleurs qui s’associent bien :



6 LOOKS

CHIC & INTEMPORELS

Noir & Couleurs

1.
TOP ROUGE VIF
BLAZER NOIR
ESCARPINS NOIRS

2.
CHEMISIER EN SOIE BLANC
COLLIER DORÉ
MOCASSINS

3.
PULL EN MAILLE
VERT ÉMERAUDE
BOTTINES EN CUIR

4.
TOP FUCHSIA
POCHETTE ARGENTÉE
SANDALES À TALONS

5.
CHEMISE EN DENIM
CEINTURE CAMEL
BASKETS BLANCHES

6.
TOP JAUNE MOUTARDE
PERFECTO EN CUIR
BOTTINES MOTARDES



6 STYLES, 6 FAÇONS D'EXPRIMER VOTRE ÉLÉGANCE

♥

6 LOOKS

Jean & Intemporels

DÉCONTRACTÉS & CHICS

1. T-SHIRT BLANC
BLAZER MARINE
BASKETS



2. CHEMISIER À FLEURS
SAC BANDOULIÈRE
SANDALES



3. PULL ROUGE
BOTTINES MARRON
CEINTURE ASSORTIE



4. TOP NOIR
VESTE EN CUIR
BOTTINES CLOUTÉES



5. CHEMISE BLANCHE OVERSIZE
MOCASSINS
LUNETTES DE SOLEIL



6. TOP RAYÉ (MARINIÈRE)
TRENCH BEIGE
BALLERINES ROUGES



6 LOOKS

bas blanc, style infini



1 — MARINIÈRE CHIC

Top bleu marine
Veste rayée
Espadrilles

2 — DOUCEUR PASTEL

Chemisier lilas
Jupe midi blanche
Sac en paille
Sandales plates

3 — MINIMALISTE

Top noir
Pantalon blanc
Ceinture noire
Mules élégantes

4 — URBAN COOL

Pull gris chiné
Pantalon blanc
Baskets urbaines
Sac à dos chic

5 — ESPRIT ETHNIQUE

Top terracotta
Pantalon fluide blanc
Bijoux ethniques
Sandales en cuir

6 — TOTAL WHITE

Top en lin blanc
Pantalon blanc
Accessoires dorés
Sandales dorées

fraîcheur, élégance & liberté

6 LOOKS CHICS
autour du marron

DES ASSOCIATIONS ÉLÉGANTES & INTEMPORELLES
POUR UN QUOTIDIEN TOUT EN STYLE



1

PULL CRÈME
MANTEAU BEIGE
BOTTINES MARRON

Douceur et élégance pour une allure chaleureuse.

2

CHEMISIER
BLEU CIEL
SAC EN CUIR MARRON
MOCASSINS

Fraîcheur et raffinement pour un look **intemporel.**

3

TOP ORANGE BRÛLÉ
BIJOUX DORÉS
BOTTES HAUTES

Tonalités chaudes et féminines pour un look affirmé.

4

PULL VERT FORÉT
ÉCHARPE À CARREAUX
DERBIES

Esprit cosy et chic pour affronter les journées fraîches.

5

TOP BLANC CASSÉ
VESTE EN VELOURS CÔTELÉ
BASKETS CRÈME

Décontracté et tendance pour un style sans effort.

6

TOP ROSE POUDRÉ
ACCESSOIRES DORÉS
SANDALES EN DAIM

Romantique et délicat pour une touche féminine.

LE MARRON, UNE VALEUR SÛRE QUI SUBLIME TOUTES LES SAISONS.

à adapter selon votre style et vos envies !

♥

IDEE DE LOOK PAR COULEUR DE VETEMENT (homme)

6 LOOKS, 1 BASE : LE MARRON

6 FAÇONS DE PORTER LE MARRON AVEC STYLE



1.
PULL CRÈME, VESTE EN JEAN,
BOTTINES MARRON



2.
CHEMISE BLEU MARINE,
CEINTURE EN CUIR, DERBIES



3.
T-SHIRT BLANC, VESTE KAKI,
BASKETS MONTANTES



4.
PULL ORANGE BRÛLÉ,
ÉCHARPE BEIGE,
CHAUSSURES EN DAIM



5.
CHEMISE À CARREAUX,
GILET SANS MANCHE,
BOTTES DE TRAVAIL



6.
POLO BLANC, VESTE EN LIN BEIGE,
MOCASSINS MARRON

Le marron, une valeur sûre pour toutes les saisons.

6 LOOKS, 1 BAS GRIS

SOPHISTIQUÉ. POLYVALENT. INTEMPOREL.



1.

CASUAL ÉPURÉ

T-shirt blanc
veste noire
baskets blanches

2.

ÉLÉGANCE DÉCONTRACTÉE

pull bleu roi
montre en acier
derbies noires

3.

CHIC CLASSIQUE

chemise rose pâle
blazer gris foncé
mocassins

4.

URBAIN MODERNE

sweat noir
veste en cuir
sneakers grises

5.

TOUCHE DE CARACTÈRE

pull jaune moutarde
écharpe noire
bottines

6.

INTEMPOREL RAFFINÉ

chemise blanche
manteau camel
chaussures habillées

UN PANTALON GRIS. INFINIES POSSIBILITÉS.

)

6 LOOKS, 1 BAS NOIR

UN BASIQUE, 6 STYLES DIFFÉRENTS



6 LOOKS MASCULINS

UN BAS BLANC, MILLE POSSIBILITÉS



1 **CHEMISE EN LIN BLEU CLAIR**

LUNETTES DE SOLEIL
ESPADRILLES



2 **T-SHIRT NOIR**

VESTE EN DENIM BLEU
BASKETS BLANCHES



3 **PULL RAYÉ MARINE**

SAC WEEK-END
CHAUSSURES BATEAU



4 **POLO VERT OLIVE**

MONTRE DORÉE
SANDALES EN CUIR



5 **CHEMISE ROSE PASTEL**

BLAZER GRIS CLAIR
MOCASSINS



6 **SWEAT BEIGE**

CASQUETTE
SNEAKERS MINIMALISTES

STYLE FRAIS. ALLURE NATURELLE. ÉLÉGANCE ESTIVALE.

6 LOOKS, 1 JEAN BLEU

INTEMPOREL & CASUAL



1.
T-SHIRT BLANC,
CHEMISE À CARREAUX OUVERTE,
BOTTINES



2.
PULL GRIS,
VESTE EN CUIR MARRON,
SNEAKERS



3.
CHEMISE BLANCHE,
BLAZER MARINE,
MOCASSINS



4.
SWEAT À CAPUCHE NOIR,
VESTE EN DENIM NOIR,
BASKETS



5.
POLO ROUGE,
CEINTURE MARRON,
CHAUSSURES DE PONT



6.
PULL VERT FORÊT,
PARKA BEIGE,
BOTTES

LES 10 DERNIERS INDISPENSABLES

D'UNE GARDE-ROBE FÉMININE COMPLÈTE

21-30/30

21.



LES ESCARPINS NOIRS

22.



LES BASKETS BLANCHES

23.



LES BOTTINES EN CUIR

24.



LES SANDALES À LANIÈRES

25.



LES MOCASSINS

26.



LE SAC À MAIN STRUCTURÉ

27.



LE SAC BANDOULIÈRE

28.



LA CEINTURE EN CUIR

29.



LES LUNETTES DE SOLEIL

30.



UNE ÉCHARPE EN LAINE OU SOIE

LES 10 PREMIERS

INDISPENSABLES

D'UNE GARDE-ROBE FÉMININE COMPLETE



1.

LA CHEMISE BLANCHE CINTRÉE



2.

LE JEAN BRUT DROIT



3.

LA PETITE ROBE NOIRE



4.

LE BLAZER NOIR



5.

LE T-SHIRT BLANC COL ROND



6.

LE TRENCH BEIGE



7.

LE PULL EN CACHEMIRE GRIS



8.

LE PANTALON DE TAILLEUR NOIR



9.

LA JUPE MIDI PLISSÉE



10.

LE PERFECTO EN CUIR NOIR

1-10/30

10 INDISPENSABLES
D'UNE GARDE-ROBE FÉMININE

11-20/30

11.
LE CARACO EN SOIE



Féminin et délicat, à porter seul ou sous une veste.

12.
LE CARDIGAN EN MAILLE



Confortable et chic, parfait en toute saison.

13.
LA CHEMISE EN JEAN



Intemporelle et polyvalente, pour un style décontracté.

14.
LE T-SHIRT NOIR



La base de toutes les tenues, simplement essentiel.

15.
LA ROBE LONGUE FLEURIE



Romantique et élégante, idéale en toutes occasions.

16.
LA VESTE EN JEAN



Un basique casual qui ajoute du caractère.

17.
LE SHORT EN JEAN OU LIN



Parfait pour les journées ensolelilées, confort et style.

18.
LE SWEAT-SHIRT GRIS MINIMALISTE



Confort ultime avec une touche de sobriété.

19.
LE MANTEAU EN LAINE CAMEL



Élégant et intemporel, il complète toutes vos tenues.

20.
LA MARINIÈRE CLASSIQUE



Iconique et chic, un incontournable du vestiaire français.

LES INDISPENSABLES A AVOIR DANS SON PLACARD (HOMME)



Les Indispensables Homme

(2/3)

11. Polo bleu marine



12. Hoodie gris



13. T-shirt noir



14. Blouson bomber



15. Chemise en flanelle à carreaux



16. Veste field olive



17. Short en denim ou en lin



18. Cardigan



19. Chemise en lin blanche



20. Pantalon tailleur gris



SIMPLICITÉ. QUALITÉ. INTEMPOREL.

Les Indispensables Homme

(3/3)

21.
BASKETS BLANCHES MINIMALISTES



22.
DERBIES / OXFORDS EN CUIR MARRON



23.
CHELSEA BOOTS



24.
MOCASSINS



25.
CEINTURE EN CUIR (MARRON / NOIR)



26.
MONTRE CLASSIQUE



27.
SAC WEEK-END EN CUIR



28.
LUNETTES DE SOLEIL (WAYFARER OU AVIATEUR)



29.
ÉCHARPE EN LAINE



30.
CRAVATE BLEU MARINE



Tenues par occasion

6 situations fréquentes, une formule simple pour chacune — à adapter avec tes propres pièces et tes propres couleurs.

Travail / Bureau

Vise la cohérence et le confort : des pièces qui tiennent la journée sans repasser sans arrêt.

Occasion	Exemple de tenue
Femme	Pantalon droit ou jupe midi + chemise ou top uni + veste + mocassins/escarpins
Homme	Pantalon chino ou de costume + chemise + pull ou veste + derbies

LE BON RÉFLEXE

Prépare 2-3 tenues "bureau" à l'avance pour ne jamais improviser le matin.

Entretien d'embauche

L'objectif est la fiabilité perçue : sobre, ajusté, sans fantaisie qui distrait.

Occasion	Exemple de tenue
Femme	Tailleur pantalon ou jupe + chemisier uni + escarpins ou mocassins sobres
Homme	Costume ou pantalon de costume + chemise unie + derbies

LE BON RÉFLEXE

Une couleur neutre (marine, gris, noir) est toujours plus sûre qu'une couleur vive pour ce contexte précis.

Soirée entre amis / Bar

Un peu plus de personnalité : matière qui capte la lumière, couleur plus affirmée, ou un accessoire fort.

Occasion	Exemple de tenue
Femme	Top ou robe avec une matière/texture + jean ou jupe + talons ou boots
Homme	Chemise à motif discret ou t-shirt + veste + jean + sneakers propres ou derbies

LE BON RÉFLEXE

Un seul point fort dans la tenue (couleur, matière ou bijou) — jamais trois en même temps.

Mariage (invité·e)

Élégant sans concurrencer les mariés : évite le blanc/ivoire (réservé à la mariée) et le total noir strict pour une cérémonie en journée.

Occasion	Exemple de tenue
Femme	Robe midi ou longue + escarpins + pochette + bijoux discrets
Homme	Costume (avec ou sans cravate selon le dress code) + chemise +

LE BON RÉFLEXE

Vérifie toujours le dress code indiqué sur l'invitation avant de choisir.

Weekend / Balade

Confort avant tout, mais avec un point structuré pour ne pas paraître négligé.

Occasion	Exemple de tenue
Femme	Jean ou legging + pull + baskets + veste décontractée
Homme	Jean + t-shirt ou sweat + veste légère + sneakers

LE BON RÉFLEXE

Une seule pièce bien coupée (jean, veste) suffit à relever une tenue 100% confort.

Vacances / Été

Occasion	Exemple de tenue
Femme	Robe fluide ou short + top léger + sandales + chapeau
Homme	Short ou pantalon léger + chemise en lin ou t-shirt + sandales ou espadrilles

LE BON RÉFLEXE

Le lin et le coton léger froissent : accepte un peu de froissé, c'est le propre de la matière.

Matières légères et respirantes, couleurs de ta palette (chapitre 1) adaptées aux teintes estivales.

AVANT DE SORTIR, VÉRIFIE

Le niveau habillé/casual de la tenue correspond bien à l'occasion.

Les couleurs choisies correspondent à ma colorimétrie (chapitre 1).

La coupe avantage ma morphologie (chapitres 2 et 3).

Je n'ai pas plus d'un point focal fort dans la tenue.

LOOK PAR THEME (femme)

FEMME ENCEINTE :



8 LOOKS INVITÉE DE MARIAGE

TENDANCES EUROPÉENNES & AMÉRICAINES



1
ROBE NUISSETTE
SATINÉE CHAMPAGNE
+ SANDALES FINES
+ POCHETTE PERLÉE

2
TAILLEUR-PANTALON
ROSE POUDRÉ
+ ESCARPINS BLANCS
+ BOUCLES DORÉES

3
ROBE LONGUE
FLEURIE
+ SANDALES À LANIÈRES
+ COURONNE DISCRÈTE

4
COMBINAISON
MARINE
+ CEINTURE DORÉE
+ TALONS TRANSPARENTS

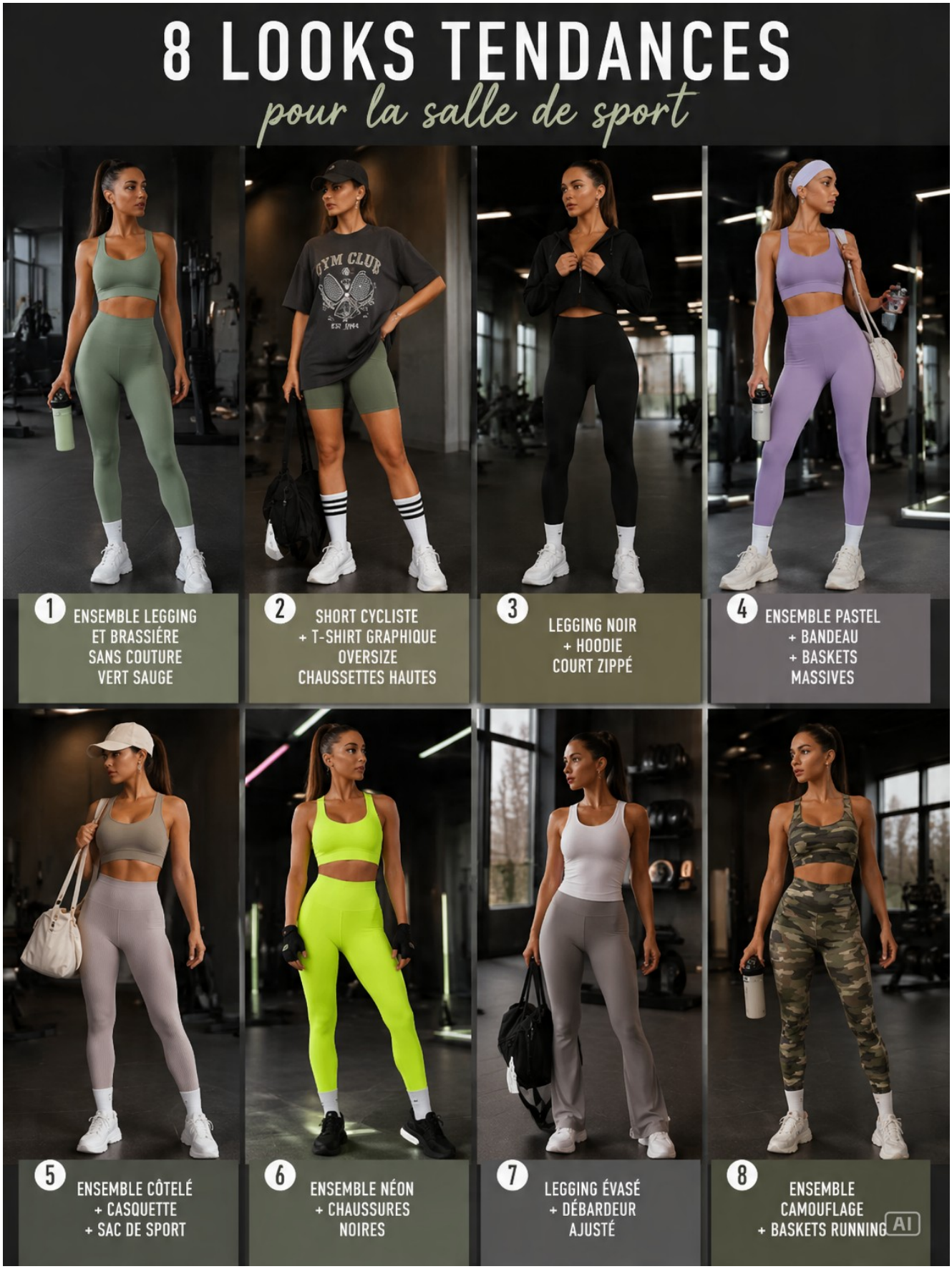
5
ROBE MIDI
ÉMERAUDE
+ SANDALES DORÉES
+ MINI SAC RIGIDE

6
ENSEMBLE JUPE
LONGUE ET TOP COURT
+ ESPADRILLES
COMPENSÉES

7
ROBE À POIS
RÉTRO
+ ESCARPINS ROUGES
+ LUNETTES CAT-EYE

8
ROBE BUSTIER
PASTEL
+ COLLIER PERLES
+ SANDALES À NŒUDS


8 LOOKS pour le restaurant
URBAIN CHIC
1
PANTALON CUIR NOIR
CHEMISIER SOIE BLANC
STILETTOS
2
BLAZER OVERSIZE
MINI ROBE
BOTTES HAUTES
3
JEAN TAILLE HAUTE
TOP CORSET
TALONS TRANSPARENTS
4
JUPE MIDI SATIN
PULL MAILLE
BOTTINES
5
PETITE ROBE NOIRE
BIJOUX OR
ROUGE À LÈVRES
6
PANTALON LARGE
CARDIGAN COURT
MOCASSINS
7
JUPE DENIM
T-SHIRT GRAPHIQUE
BLAZER
8
ROBE MAILLE AJUSTÉE
VESTE CUIR
BOTTINES MOTARDES
AI


8 LOOKS TENDANCES
pour la salle de sport
GYM CLUB
1 ENSEMBLE LEGGING ET BRASSIÉRE SANS COUTURE VERT SAUGE
2 SHORT CYCLISTE + T-SHIRT GRAPHIQUE OVERSIZE CHAUSSETTES HAUTES
3 LEGGING NOIR + HOODIE COURT ZIPPÉ
4 ENSEMBLE PASTEL + BANDEAU + BASKETS MASSIVES
5 ENSEMBLE CÔTELÉ + CASQUETTE + SAC DE SPORT
6 ENSEMBLE NÉON + CHAUSSURES NOIRES
7 LEGGING ÉVASÉ + DÉBARDEUR AJUSTÉ
8 ENSEMBLE CAMOUFLAGE + BASKETS RUNNING
AI

8 LOOKS

TENDANCES POUR LA PLAGE

Soleil, style & liberté

1.
BIKINI CROCHET
+ SARONG ASSORTI
+ CHAPEAU PAILLE



2.
MAILLOT UNE PIÈCE
+ SHORT JEAN
+ CHEMISE LIN



3.
ROBE MAXI BLANCHE
+ TONGS
+ SAC DE PLAGE



4.
KIMONO IMPRIMÉ
+ BIKINI UNI
+ ESPADRILLES



5.
BIKINI TAILLE HAUTE
+ LUNETTES RÉTRO
+ FOULARD



6.
ROBE DE PLAGE EN FILET
+ CLAQUETTES
+ BRACELETS CHEVILLE



7.
ENSEMBLE LIN
+ CABAS TISSÉ



8.
MAILLOT DÉCOUPÉ
+ JUPE TRANSPARENTE



Esprit vacances

Confort & légereté

Styles variés pour toutes

Confiance & évasion

8 LOOKS
pour un rendez-vous amoureux

FÉMININS, TENDANCES & ROMANTIQUES



1
ROBE PORTEFEUILLE
ROUGE
+ TALONS NUDE



2
PULL COL BARDOT
+ MINI JUPE CUIR
+ BOTTES



3
ROBE MIDI FLEURIE
+ VESTE JEAN
+ BASKETS BLANCHES



4
CARACO SOIE
+ PANTALON TAILLEUR
+ SANDALES



5
ROBE NOIRE DOS NU
+ COLLIER OR FIN



6
ROBE NUISETTE ROSE
+ CHEMISE BLANCHE
OVERSIZE
+ SANDALES



7
ENSEMBLE MAILLE
+ PETIT SAC ÉPAULE



8
BLOUSE À VOLANTS
+ JEAN SKINNY
+ BALLERINES

Sois toi, sois belle, sois inoubliable

8 LOOKS
POUR UN ENTRETIEN D'EMBAUCHE
PROFESSIONNELLE, CONFIANTE, INSPIRANTE



COSTUME GRIS ANTHRACITE
CHEMISE BLANCHE
MOCASSINS



ROBE FOURREAU MARINE
BLAZER
ESCARPINS



PANTALON LARGE BEIGE
CHEMISE RAYÉE



JUPE CRAYON NOIRE
BLOUSE SOIE CRÈME
PETITS TALONS



BLAZER PRINCE DE GALLES
PANTALON NOIR
DERBIES



MANTEAU CAMEL
COL ROULE NOIR
PANTALON DROIT



BLAZER BLANC
ROBE MIDI NOIRE



COSTUME PASTEL
T-SHIRT SIMPLE
BASKETS PROPRES
(SECTEUR CRÉATIF)

8 LOOKS TENDANCES

pour prendre l'avion



ENSEMBLE JOGGING CACHEMIRE + BOTTINES UGG + GRAND CABAS

LEGGING + SWEAT OVERSIZE + VESTE JEAN + BASKETS

PANTALON LARGE + BODY AJUSTÉ + TRENCH

SHORT CYCLISTE + BLAZER + CASQUETTE



JEAN LARGE + PULL RAYÉ + MOCASSINS

ENSEMBLE MAILLE + MASQUE SOIE

PANTALON CARGO + HOODIE + BOTTINES

ROBE JERSEY MAXI + CARDIGAN + BALLERINES

CONFORT, STYLE & ÉLÉGANCE

même à 10 000 mètres d'altitude ♥


8 LOOKS POUR BRILLER
EN BOÎTE DE NUIT
1. ROBE MINI À PAILLETTES + TALONS PLATEFORME
2. TOP MESH + BRASSIÈRE NOIRE + JUPE CUIR
3. ROBE BODYCON DÉCOUPÉE + TALONS LACÉS
4. CROP TOP MÉTALLIQUE + PANTALON CARGO + BASKETS
5. ENSEMBLE STRASSÉ + MULES TRANSPARENTES
6. TOP À PLUMES + JEAN SKINNY + ESCARPINS
Let's Dance
7. ROMPER SATIN + CEINTURE LARGE + CUISSARDES
8. ROBE NÉON + BASKETS MASSIVES
AI

8 LOOKS TENDANCES

pour aller voir sa belle-mère

ÉLÉGANTE, RESPECTUEUSE & MODERNE



Robe midi en maille beige
+ bottines en cuir marron
+ petit sac structuré



Pantalon large à carreaux
+ pull col roulé crème
+ mocassins



Jupe plissée marine
+ chemisier en soie blanc
+ ballerines pointues



Jean droit bleu foncé
+ blazer en tweed
+ escarpins à petits talons



Robe chemise fleurie discrète
+ cardigan long
+ sandales fermées



Pantalon de tailleur gris
+ chemise à rayures fines
+ montre élégante



Robe trapèze bordeaux
+ collants opaques
+ bottines à talons blocs



Ensemble twin-set pastel
+ pantalon blanc
+ bijoux en perles discrets



1
Jean droit + t-shirt blanc + blazer camel + baskets blanches



2
Robe mini fleurie + veste en jean + sandales plates + sac bandoulière



3
Legging noir + pull en maille oversize + bottines Chelsea + cabas en cuir



4
Jupe midi satinée + t-shirt graphique + baskets + lunettes de soleil



5
Pantalon cargo + top ajusté + veste en cuir + bottines cloutées



6
Short en jean + chemise en lin oversize + sandales en cuir + chapeau de paille



7
Robe-pull grise + collants + bottes hautes + écharpe



8
Pantalon large fluide + débardeur + chemise ouverte + mocassins

LOOK PAR THEME (homme)



8 LOOKS TENDANCES

POUR ALLER VOIR SA BELLE-MÈRE



PULL COL ROND BLEU MARINE
+ CHINO BEIGE
+ MOCASSINS



POLO BLANC
+ PANTALON GRIS
+ CHAUSSURES DE VILLE MARRON + MONTRE



CHEMISE À CARREAUX VICHY
+ JEAN BRUT
+ BOTTINES CHELSEA



CARDIGAN GRIS
+ T-SHIRT BLANC
+ PANTALON BLEU MARINE
+ BASKETS BLANCHES



VESTE MATELASSÉE
+ PULL COL ROULÉ
+ PANTALON CHINO
+ DERBIES



CHEMISE EN LIN BLEU CIEL
+ PANTALON BLANC
+ SANDALES EN CUIR PROPRES



VESTE EN TWEED
+ PULL COL EN V
+ PANTALON MARRON



CHEMISE À RAYURES FINES
+ PANTALON NOIR
+ CEINTURE EN CUIR

8 LOOKS CASUAL

POUR LA VIE QUOTIDIENNE



- JEAN BLEU
- T-SHIRT BLANC
- VESTE EN JEAN
- BASKETS



- PANTALON CHINO
- CHEMISE EN FLANELLE
- BOTTINES
- SAC À DOS



- HOODIE GRIS
- JEAN NOIR
- VESTE BOMBERS
- SNEAKERS



- SHORT EN JEAN
- T-SHIRT NOIR
- CASQUETTE
- BASKETS



- PANTALON CARGO
- PULL COL ROND
- VESTE IMPERMÉABLE
- BOTTES



- JEAN GRIS
- CHEMISE EN DENIM
- BASKETS MONTANTES



- PANTALON DE JOGGING AJUSTÉ
- T-SHIRT
- VESTE SANS MANCHE



- JEAN BRUT
- POLO
- VESTE EN CUIR
- LUNETTES DE SOLEIL

8 LOOKS TENDANCES POUR HOMME

— POUR UN ENTRETIEN D'EMBAUCHE —



1 COSTUME BLEU MARINE
CHEMISE BLANCHE
CRAVATE BLEUE
CHAUSSURES NOIRES



2 BLAZER GRIS
CHEMISE BLEU CLAIR
PANTALON BLEU MARINE
DERBIES MARRON



3 COSTUME GRIS ANTHRACITE
CHEMISE BLANCHE
CHAUSSURES NOIRES
PORTE-DOCUMENTS



4 PULL COL ROND SUR CHEMISE
PANTALON CHINO BEIGE
MOCASSINS
(BUSINESS CASUAL)



5 VESTE EN TWEED
JEAN BRUT
CHEMISE BLANCHE
BOTTINES PROPRES



6 COSTUME BEIGE
CHEMISE BLANCHE
SNEAKERS BLANCHES
MINIMALISTES
(SECTEUR CRÉATIF)



7 BLAZER NOIR
COL ROULÉ NOIR
PANTALON GRIS
CHAUSSURES NOIRES



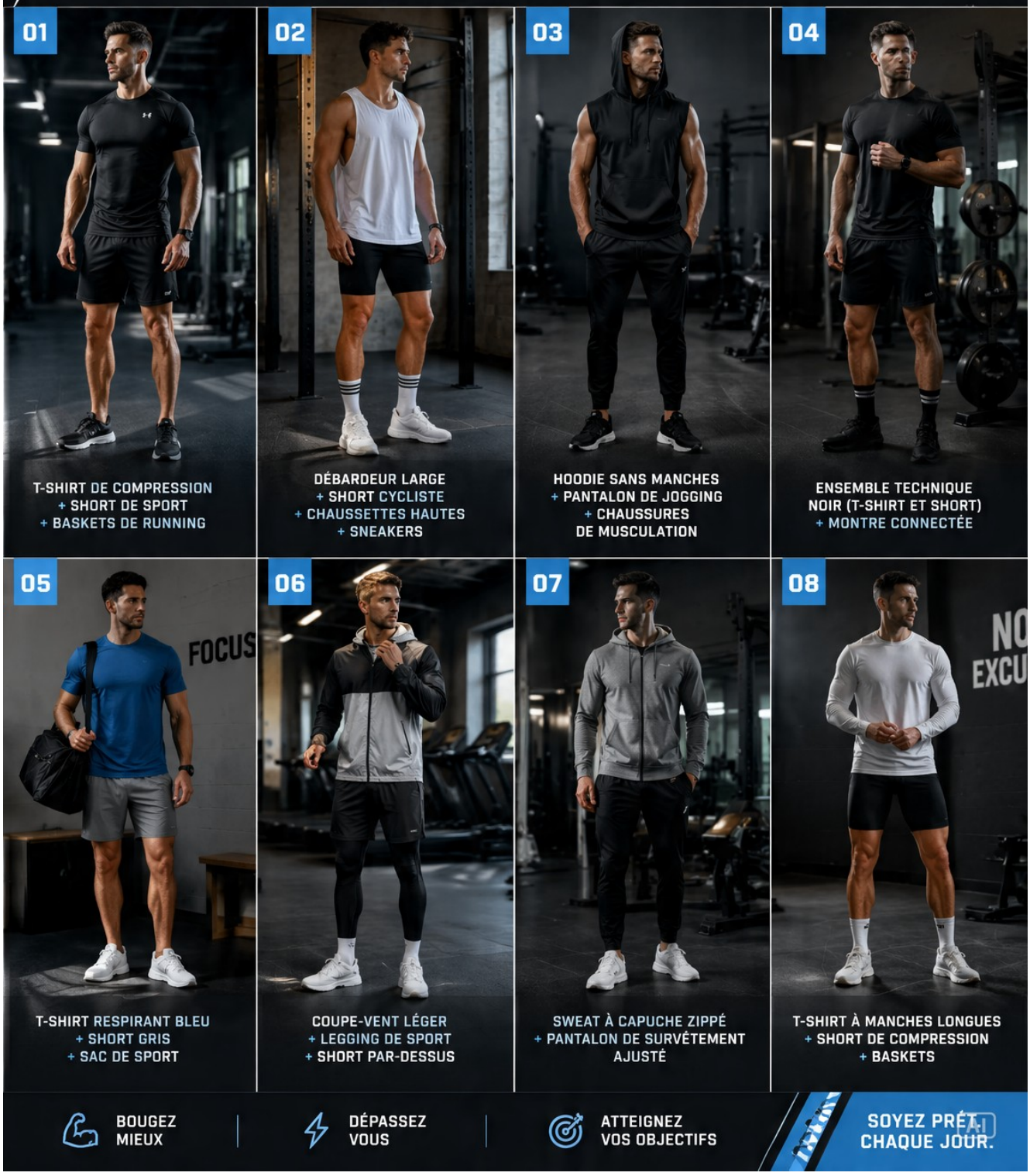
8 CHEMISE À RAYURES
PANTALON HABILLÉ
CEINTURE CUIR
MONTRE

CONSEIL : Soignez les détails, restez fidèle à votre personnalité et adaptez votre look à l'entreprise.

AI

8 LOOKS TENDANCES POUR LA SALLE DE SPORT

PERFORMANCE • CONFORT • STYLE



8 LOOKS POUR HOMME

POUR ALLER AU RESTAURANT

Style urbain chic




8 LOOKS POUR BRILLER EN BOÎTE
STYLE - CONFIANCE - ATTITUDE
1
CHEMISE NOIRE OUVERTE
PANTALON SLIM NOIR
BOTTINES CLOUTÉES
CHAÎNE ARGENTÉE
2
T-SHIRT GRAPHIQUE
VESTE EN CUIR
JEAN DÉCHIRÉ
BASKETS MONTANTES
3
CHEMISE À MOTIFS AUDACIEUX
JEAN NOIR
CEINTURE STYLÉE
BOOTS
4
TOTAL LOOK NOIR
T-SHIRT, PANTALON
VESTE BOMBERS SATINÉE
SNEAKERS DESIGN
5
VESTE EN JEAN DÉLAVÉ
SWEAT À CAPUCHE
JEAN SKINNY
BASKETS
6
CHEMISE EN SATIN
PANTALON CARGO NOIR
CHAUSSURES PLATEFORME
7
POLO NOIR
PANTALON CHINO SOMBRE
MONTRE IMPOSANTE
8
VESTE TECHNIQUE
T-SHIRT FLUO
PANTALON DE JOGGING STYLÉ
BASKETS NÉON

8 LOOKS TENDANCES POUR HOMME POUR PRENDRE L'AVION

CONFORT, STYLE & PRATICITÉ



ENSEMBLE JOGGING
EN MOLLETON GRIS
+ BASKETS + SAC WEEK-END EN CUIR

JEAN STRETCH
+ T-SHIRT BLANC
+ VESTE BOMBERS + ÉCOUTEURS

PANTALON CARGO
+ HOODIE + CASQUETTE
+ BASKETS

PANTALON LARGE FLUIDE
+ POLO + CARDIGAN
+ MOCASSINS SOUPLES



JEAN BLEU
+ CHEMISE EN FLANELLE
+ VESTE LÉGRE + SAC À DOS

CHINO BEIGE
+ PULL COL ROND
+ BASKETS MINIMALISTES
+ LUNETTES DE SOLEIL

ENSEMBLE LOUNGE NOIR
+ VESTE SANS MANCHE
+ GOURDE

PANTALON DE SURVÊTEMENT TECHNIQUE + T-SHIRT
+ VESTE IMPERMÉABLE



8 LOOKS

pour un rendez-vous amoureux

SOIS ÉLÉGANT. SOIS TOI. FAIS LA DIFFÉRENCE.



1

CHEMISE BLANCHE
BIEN COUPÉE
+ JEAN BLEU BRUT
+ BOTTINES EN DAIM MARRON



2

PULL EN CACHEMIRE BEIGE
+ PANTALON CHINO MARINE
+ MOCASSINS



3

VESTE EN DENIM
+ T-SHIRT BLANC
+ PANTALON NOIR
+ BASKETS BLANCHES



4

CHEMISE À CARREAUX
+ VESTE EN CUIR
+ JEAN GRIS
+ BOTTINES



5

PULL COL V
+ CHEMISE DESSOUS
+ PANTALON BEIGE
+ DERBIES



6

TRENCH BEIGE
+ T-SHIRT NOIR
+ JEAN NOIR
+ BASKETS



7

VESTE BOMBERS OLIVE
+ T-SHIRT GRIS
+ JEAN BLEU
+ SNEAKERS



8

CHEMISE EN LIN BLEU CIEL
+ PANTALON BLANC
+ SANDALES EN CUIR

Confiance, sourire et sincérité : tes meilleurs atouts.

8 LOOKS TENDANCES

POUR HOMME INVITÉ À UN MARIAGE



1 COSTUME BLEU ROYAL
Chemise blanche
Cravate à motifs
Richelieu marron



2 COSTUME BEIGE EN LIN
Chemise blanche ouverte
Mocassins en daim



3 BLAZER DÉPAREILLÉ GRIS
Pantalon marine
Pochette colorée
Derbies



4 COSTUME 3 PIÈCES GRIS ANTHRACITE
Montre classique
Chaussures noires vernies



5 CHEMISE À FLEURS DISCRÈTES
Pantalon chino beige
Bretelles
Nœud papillon



6 VESTE EN VELOURS VERT FORÉT
Pantalon noir
Bottines Chelsea



7 COSTUME CROISÉ BLEU CIEL
Lunettes de soleil
Sneakers blanches



8 SMOKING NOIR CLASSIQUE
Boutons de manchette
Chaussures Oxford

10 LOOKS TENDANCES

pour femmes rondes qui s'assument ♡



1. ROBE PORTEFEUILLE ROUGE + TALONS NUDE
2. JEAN TAILLE HAUTE + CHEMISE NOUÉE + BASKETS
3. JUPE CRAYON CUIR + TOP FLUIDE + ESCARPINS
4. ROBE MIDI FLEURIE + CEINTURE LARGE
5. COMBINAISON PANTALON NOIRE CINTRÉE



6. BLAZER LONG + LEGGING SIMILI + BOTTINES
7. ROBE DE SOIRÉE ÉMERAUDE DRAPÉE
8. MANTEAU PEIGNOIR CAMEL + BOTTES
9. TOP PÉPLUM + PANTALON SLIM
10. ROBE LONGUE BOHÈME + SANDALES COMPENSÉES

♡ *Confiance, style, féminité : soyez vous, c'est votre plus belle tenue !* ♡

LOOK FEMME RONDE



LOOKS PLAGE
FEMMES RONDES



ÉLÉGANCE NOIRE
Maillot une pièce sculptant et paréo noué pour une allure chic et sûre.

TROPICAL MOOD
Bikini taille haute à motifs et kimono léger pour un style frais et estival.

VERT INTENSE
Maillot une pièce cache-cœur avec détall anneau pour sublimer la silhouette.

COULEURS VIBRANTES
Bikini taille haute coloré et paréo assorti pour un look plein d'énergie.

CHIC & LÉGER
Robe de plage ajourée pour un style raffiné du bord de mer au bar.



FLEURS D'ÉTÉ
Maillot une pièce fleuri pour une touche féminine et joyeuse.

NOIR CLASSIQUE
Bikini taille haute chic et kimono fluide pour un look intemporel.

BLEU ÉVASION
Robe de plage fluide et fendue pour une allure élégante et décontractée.

ROSE AUDACIEUX
Maillot une pièce tendance et kimono imprimé pour un look affirmé.

NATUREL & BOHÈME
Robe de plage légère et accessoires en paille pour un esprit bohème.

Trouvez le look qui vous fait sentir belle et confiante !

TOUTES LES SILHOUETTES SONT BELLES

Profitez du soleil, de la mer et de vous !

LOOK HOMME ROND



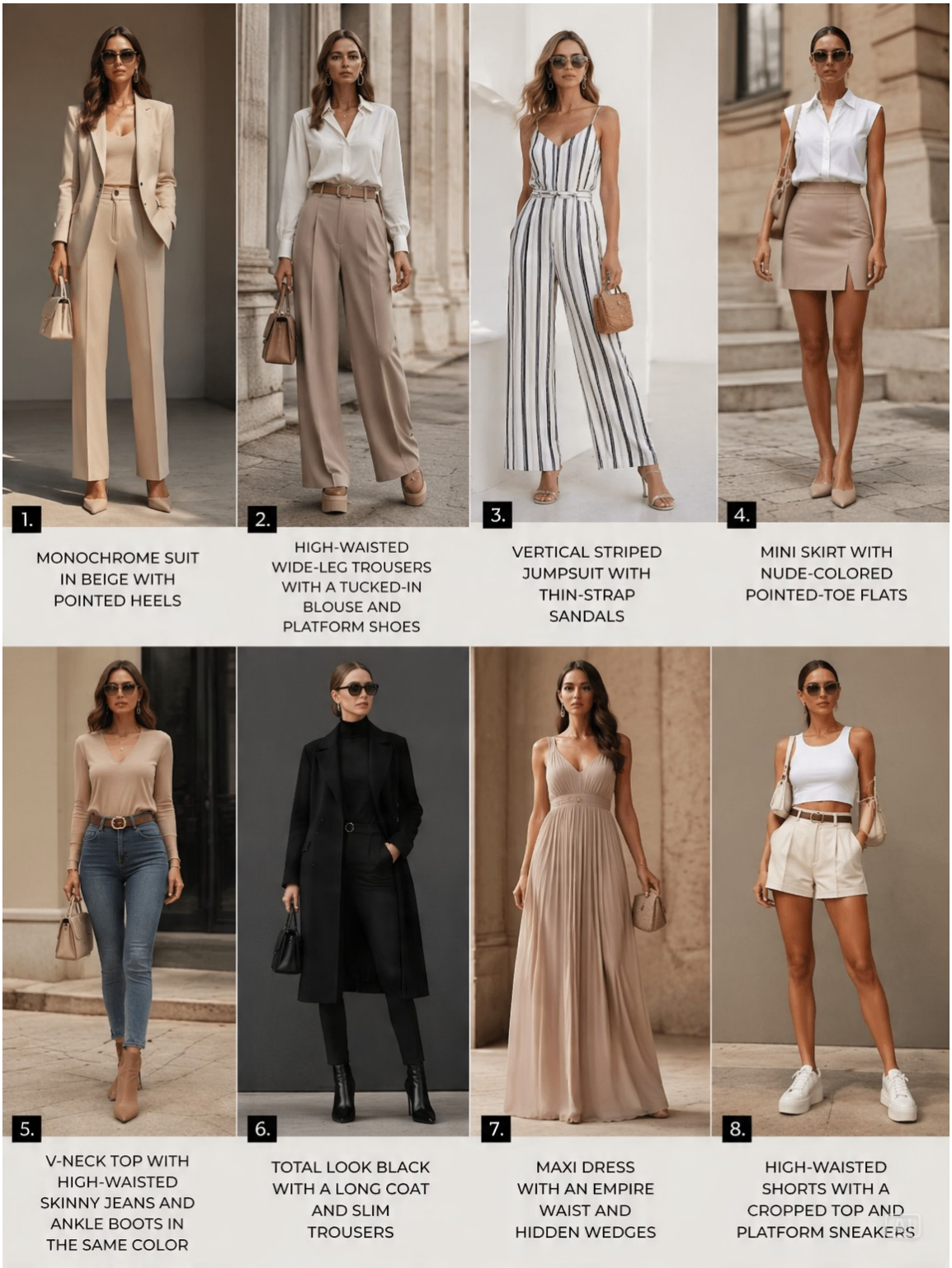
LOOK MATCHY MATCHY



LOOK POUR PARAITRE PLUS GRANDE

Conseils pour paraître plus grande :

1. **Le Monochrome** : Porter une seule couleur de la tête aux pieds évite de "couper" la silhouette.
2. **La Taille Haute** : Elle remonte visuellement le point de départ des jambes.
3. **Les Pointus** : Les chaussures à bout pointu prolongent la ligne de la jambe.
4. **Les Lignes Verticales** : Elles dirigent le regard de haut en bas sans interruption.
5. **Dégager les chevilles ou le décolleté** : Montrer un peu de peau aux extrémités aide à aérer la silhouette.



LOOK POUR AFFINER LA SILHOUETTE

Conseils pour paraître plus mince :

1. **Le Col V** : Il allonge le buste et dégage le port de tête.
2. **La Robe Portefeuille** : Elle marque la taille sans serrer et crée une diagonale flatteuse.
3. **Le Monochrome Sombre** : Les couleurs foncées absorbent la lumière et réduisent visuellement les volumes.
4. **Les Vestes Ouvertes** : Porter un blazer ou un gilet long ouvert crée deux lignes verticales qui affinent le tronc.
5. **Les Matières Fluides** : Privilégiez les tissus qui effleurent le corps sans le mouler excessivement.



CHAPITRE 5

Chaussures & Accessoires



Les bonnes chaussures et les bons accessoires terminent une tenue — ou peuvent la ruiner. Voici comment ne pas se tromper.

Le choix des chaussures est crucial car elles définissent le ton de votre tenue. Voici un guide en 3 images pour comprendre les différents types et comment les porter :

1. Les Chaussures Plates (Confort & Style)

- **Baskets blanches** : L'indispensable polyvalent. Se porte avec tout : jean, pantalon chino, ou même une robe d'été pour un look décontracté.
- **Mocassins** : Pour un look "preppy" ou professionnel. Idéal avec un pantalon de tailleur ou une jupe midi.
- **Ballerines** : Féminines et classiques. À privilégier avec un jean slim ou une robe trapèze.
- **Sandales plates** : Parfaites pour l'été avec des shorts, des jupes ou des robes longues fluides.

2. Les Chaussures à Talons (Élégance & Silhouette)

- **Escarpins** : Le summum du chic. Parfaits pour les soirées, les mariages ou un costume professionnel.
- **Sandales à talons** : Plus aérées, elles subliment une robe cocktail ou un jean avec un joli haut pour sortir.
- **Compensées** : Offrent de la hauteur avec plus de stabilité. Idéales avec le style bohème et les robes longues.
- **Slingbacks** (brides arrières) : Très tendances, elles apportent une touche sophistiquée à un pantalon 7/8ème ou une jupe crayon.

3. Les Bottes et Bottines (Caractère & Saisonnalité)

- **Bottines Chelsea** : Intemporelles. Elles vont parfaitement avec un jean ou un pantalon chino.
- **Bottes hautes** : Très élégantes en hiver avec une jupe courte ou une robe pull.
- **Bottines à talons** : Pour affiner la jambe tout en restant moderne. Superbes avec un jean droit ou une robe midi.
- **Combat Boots** (lacées) : Pour donner du caractère. Elles créent un contraste intéressant avec une robe à fleurs ou se marient bien avec un look rock (jean noir).

Les chaussures : quel modèle avec quoi ?

Sneakers blanches	Jean, pantalon fluide, robe décontractée
Mocassins	Pantalon droit, jean brut, jupe midi
Escarpins	Robe, tailleur, jean flare
Derbies / Richelieu	Pantalon de costume, chino
Bottines / Boots	Jean, robe, jupe midi
Sandales plates	Robe fluide, jupe légère

LES 4 TYPES DE CHAUSSURES À TALONS

ET COMMENT LES PORTER AVEC STYLE



1

ESCARPINS CLASSIQUES

Intemporels et élégants, ils affinent la silhouette et s'adaptent à toutes les occasions formelles.

À porter avec :
Robe de soirée ou costume.







2

SANDALES À TALONS

Féminines et polyvalentes, elles apportent légéreté et glamour à vos tenues.

À porter avec :
Robe cocktail ou jean pour un look chic.







3

TALONS COMPENSÉS

Confortables et stables, ils allongent la silhouette tout en offrant un bon maintien.

À porter avec :
Robe bohème ou jupe longue.







4

SLINGBACKS

Chics et modernes, elles ajoutent une touche sophistiquée à vos looks du quotidien.

À porter avec :
Jupe crayon ou pantalon 7/8ème.





Conseil style : Choisissez vos talons selon l'occasion, votre tenue et surtout... votre confort !

4 TYPES DE CHAUSSURES PLATES

CONFORTABLES, STYLES ET FACILES À ASSOCIER

1. BASKETS BLANCHES

À porter avec jean
ou robe d'été.







2. MOCASSINS EN CUIR

À porter avec pantalon
de tailleur ou jupe midi.







3. BALLERINES POINTUES

À porter avec jean slim
ou robe trapèze.







4. SANDALES PLATES EN CUIR

À porter avec short
ou robe longue.







Astuce : Choisissez des matières de qualité et des couleurs neutres pour des chaussures polyvalentes et durables.

Le confort au quotidien sans faire de compromis sur le style.

LE PRINCIPE À RETENIR

Plus une chaussure est "sport", plus la tenue doit être décontractée. Plus elle est fine et structurée, plus la tenue peut être habillée. Ne mélange jamais les deux extrêmes.



Escarpins et sandales à talon : de quoi couvrir la plupart des occasions habil

POUR HOMME :

1. Les Chaussures Décontractées (Confort & Quotidien)
   - Baskets blanches minimalistes : La base de toute garde-robe moderne. Elles se portent avec un jean, un chino ou même un costume pour un look décontracté.
   - Chaussures bateau : Idéales pour l'été et les vacances. À porter avec un short ou un pantalon en lin, sans chaussettes apparentes.
   - Slip-ons / Espadrilles : Parfaites pour un look estival léger et sans effort.
   - Baskets de running stylées : Pour un look plus athlétique ou urbain dynamique.

2. Les Chaussures Formelles (Élégance & Travail)
   - Richelieus (Oxfords) : Les plus formelles. Indispensables avec un costume pour les grandes occasions ou un environnement de travail strict.
   - Derbies : Un peu moins formelles que les Richelieus, elles sont plus polyvalentes et conviennent aussi bien à un costume qu'à un pantalon habillé.
   - Mocassins (Loafers) : Très élégants et pratiques. Ils se marient bien avec un chino ou un costume porté de manière plus décontractée.
   - Boucles (Monk straps) : Une alternative sophistiquée pour ceux qui veulent se démarquer tout en restant classiques.

3. Les Bottes (Caractère & Hiver)
   - Bottines Chelsea : Épurées et élégantes. Elles vont parfaitement avec un jean ou un pantalon ajusté.
   - Desert Boots : En daim ou cuir souple, elles sont idéales pour un look "casual chic" avec un chino.
   - Work Boots : Robustes et masculines, elles se portent avec un jean brut et une chemise en flanelle.
   - Bottines à lacets (Combat boots) : Pour un style plus affirmé et urbain, parfaites avec un jean noir.

4 TYPES DE CHAUSSURES FORMELLES POUR HOMME

1. Richelieus (Oxfords)

Chaussures à laçage fermé, élégantes et formelles. Idéales avec un costume pour les occasions formelles.





2. Derbies

Chaussures à laçage ouvert, plus polyvalentes. Parfaites avec un costume ou un pantalon habillé.





3. Mocassins (Loafers)

Sans lacets, confortables et faciles à porter. Idéals avec un chino ou un costume sans cravate.





4. Boucles (Monk straps)

Chaussures à boucles élégantes, pour un style affirmé et original. Idéales avec un costume ou un pantalon habillé.





4 TYPES DE BOTTES POUR HOMME

GUIDE DE STYLE ET D'ÉLÉGANCE



1 BOTTINES CHELSEA

Élégantes et intemporelles, les Chelsea boots se distinguent par leurs élastiques latéraux et leur coupe épurée.

COMMENT LES PORTER

Avec un jean slim ou un pantalon ajusté pour un look moderne et raffiné.



2 DESERT BOOTS

Confortables et polyvalentes, les desert boots sont parfaites pour un style casual chic en toute saison.

COMMENT LES PORTER

Avec un chino ou un pantalon en toile pour un look décontracté et soigné.



3 BOTTINES DE TRAVAIL (WORK BOOTS)

Robustes et résistantes, les work boots sont conçues pour durer tout en apportant un style authentique et masculin.

COMMENT LES PORTER

Avec un jean brut ou un pantalon cargo pour un look rugged et intemporel.



4 BOTTINES À LACETS (COMBAT BOOTS)

Audacieuses et affirmées, les combat boots apportent une touche rock et urbaine à toutes vos tenues.

COMMENT LES PORTER

Avec un jean skinny ou un pantalon noir pour un look rock et urbain.

4 TYPES DE CHAUSSURES DÉCONTRACTÉES POUR HOMME

Confortables, polyvalentes et toujours stylées



1

BASKETS BLANCHES MINIMALISTES

À porter avec un jean ou un chino pour un look épuré et moderne.



2

CHAUSSURES BATEAU

Idéales avec un short ou un pantalon en lin pour un style nautique et chic.



3

SLIP-ONS OU ESPADRILLES

Parfaits pour l'été, à associer avec un short ou un pantalon léger.



4

BASKETS DE RUNNING STYLÉES

Pour un look sportswear ou urbain, alliant confort et tendance.









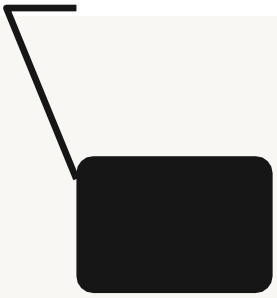
CONSEIL STYLE Choisissez vos chaussures en fonction de l'occasion, de la saison et de votre tenue. L'important : se sentir bien et rester soi-même.

Les sacs : quelle forme choisir



Cabas / Tote

Grand volume, quotidien, travail, courses



Bandoulière

Format compact, mains libres, usage quotidien



Pochette

Soirée, sortie habillée, essentiels uniquement



Sac seau

Casual chic, volume moyen, look décontracté

Un grand sac équilibre bien une silhouette fine ou grande ; un petit sac convient mieux à une silhouette menue. Pour le quotidien, une couleur neutre (noir, camel, marine) s'associe avec le plus de tenues.

Le sac est l'accessoire qui finalise une silhouette. Voici un guide pour choisir le modèle adapté à votre look :

1. Pour Femme (Équilibre & Praticité)

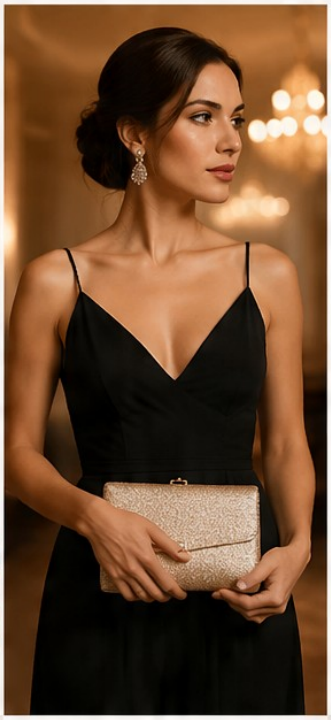
- **Le Cabas (Tote bag)** : Grand et spacieux, c'est l'allié du quotidien et du bureau. Il s'accorde parfaitement avec un look **Casual Chic** (jean, blazer) ou une tenue de travail structurée.
- **Le Sac Bandoulière (Crossbody)** : Libère les mains et apporte une touche dynamique. Idéal pour un look **Urbain** ou pour les sorties en ville avec un jean et un trench.
- **La Pochette (Clutch)** : Petite et élégante, elle est réservée aux **Soirées, Mariages** ou événements formels. Elle se porte avec une robe de cocktail ou un smoking féminin.
- **Le Sac à dos chic** : En cuir ou matières nobles, il convient aux looks **Décontractés ou Sportswear** tout en restant sophistiqué.

  Règle d'or : Plus l'événement est formel, plus le sac doit être petit et structuré. Pour un look décontracté, privilégiez les matières souples et les formats plus grands.

4 TYPES DE SACS
pour femme









1

CABAS (TOTE BAG)

Idéal pour le quotidien et le travail. Allie style casual et élégance bureau.



2

SAC BANDOULIÈRE (CROSSBODY)

Pratique et confortable pour se déplacer en ville. Parfait avec un jean et une veste.



3

POCHETTE (CLUTCH)

L'accessoire parfait pour les soirées et mariages. Chic, élégant et raffiné.



4

SAC À DOS CHIC

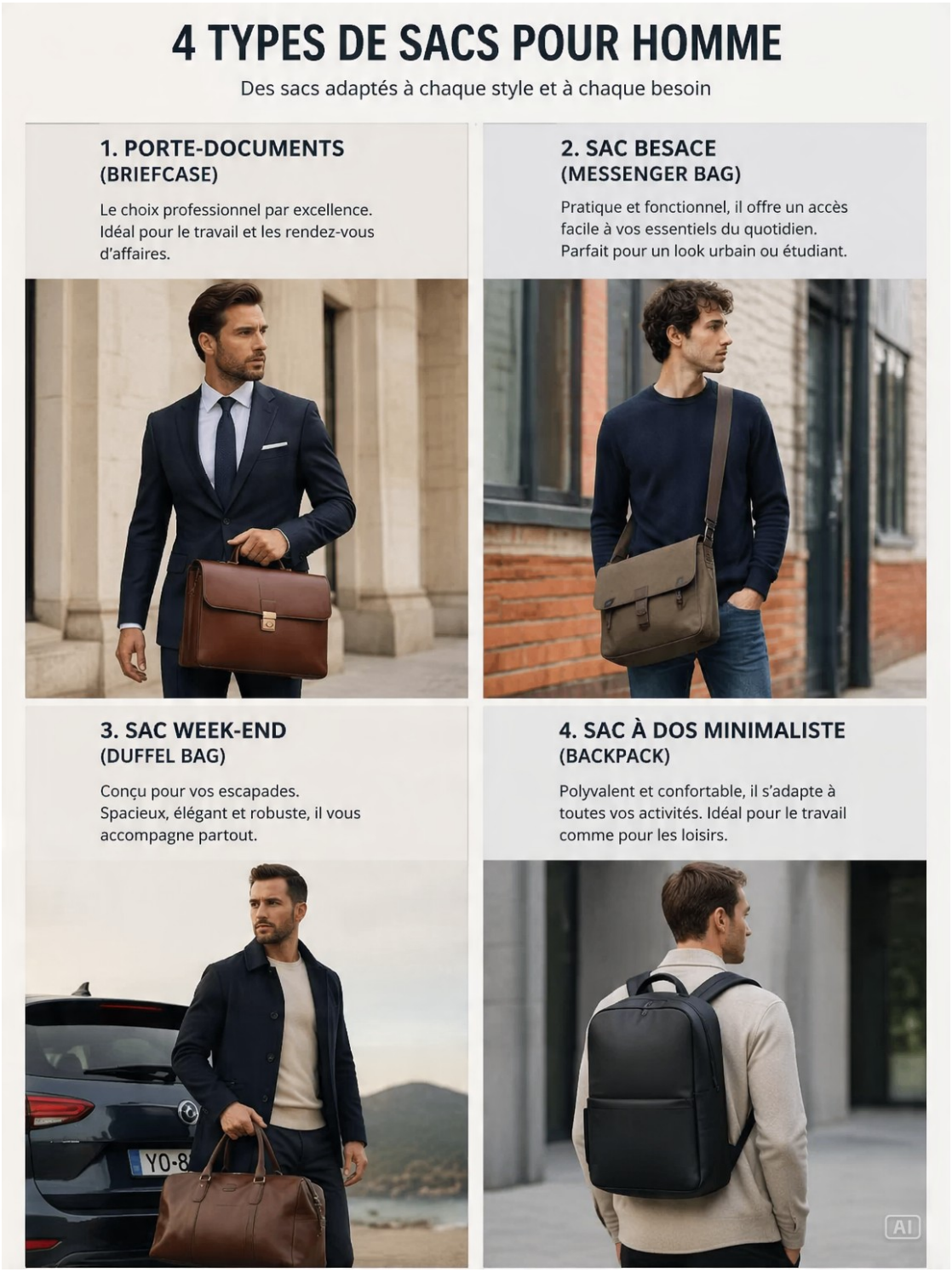
Pour un look urbain et décontracté. Fonctionnel sans compromettre le style.



CHOISISSEZ LE SAC QUI SUBLIME VOTRE STYLE ET VOUS ACCOMPAGNE AU QUOTIDIEN.

2. Pour Homme (Structure & Fonctionnalité)

- **Le Porte-documents (Briefcase)**: L'indispensable du **Look Business**. À porter exclusivement avec un costume ou un ensemble veste/pantalon habillé pour le travail.
- **La Besace (Messenger bag)** : Plus décontractée, elle se porte en bandoulière. Parfaite pour un look **Casual ou Étudiant** avec un pull, une chemise et un jean.
- **Le Sac Week-end (Duffel bag)** : En cuir ou toile épaisse, il est idéal pour les voyages courts. Il complète un look **Voyageur Élégant** (chino, chemise, bottines).
- **Le Sac à dos minimaliste** : Très polyvalent, il s'adapte aujourd'hui aussi bien à un look **Urbain** qu'à un environnement de travail moderne et moins formel.



Les autres accessoires essentiels

Les bijoux

Reviens à ta colorimétrie (chapitre 1) : sous-ton chaud bijoux dorés, sous-ton froid bijoux argentés, sous-ton neutre les deux te vont. Règle simple : un seul bijou "fort" par tenue.

Les ceintures

L'outil le plus simple pour marquer la taille (utile pour les morphologies H, O, I et Rectangle Fine pour l'habillé, large pour le casual.

Les montres

Cadran fin et discret pour le bureau et l'habillé, cadran imposant (sport, connectée) pour le casual. Accorde la couleur du bracelet à ton sous-ton.

Les foulards et écharpes

Un excellent moyen d'ajouter une couleur de ta palette (chapitre 1) près du visage sans changer de vêtement. Noué court, il structure ; porté long, il adoucit.

Les chapeaux et casquettes

Se choisissent selon la forme du visage : un bord large adoucit un visage anguleux, une forme structurée équilibre un visage rond.

Les lunettes de soleil

Même logique que les lunettes de vue: une monture à l'opposé de la forme du visage crée l'équilibre le plus flatteur.

CHECK-LIST ACCESSOIRES AVANT DE SORTIR

- [ ] Un seul bijou "fort" maximum dans la tenue.
- [ ] La couleur des bijoux (or/argent) correspond à mon sous-ton.
- [ ] Mes chaussures correspondent au niveau d'habillé de la tenue, pas plus sport ni plus habillé que le reste.
- [ ] Mon sac est à la bonne taille pour l'usage de la journée.

2. Pour Homme (Caractère & Élégance)

- **Montre** : C'est l'accessoire masculin par excellence. Une montre à bracelet cuir pour le formel, et acier ou sport pour le quotidien.
- **Casquette & Bonnet** : La **casquette** est l'alliée du look urbain et décontracté. Le bonnet se choisit minimaliste pour rester élégant en hiver.
- **Foulard / Écharpe** : Une écharpe légère en lin ou coton au printemps apporte une touche de sophistication à une veste simple.
- **Lunettes de soleil** : Les modèles Aviateur ou Wayfarer restent des classiques qui vont à presque tous les styles.
- **Chapeau (Fedora/Panama)** : Pour les hommes qui assument un style plus affirmé, rétro ou très estival.

Conseil style : N'en faites pas trop. Choisissez **un ou deux** accessoires forts par tenue pour ne pas surcharger votre silhouette.

ACCESSOIRES FEMME

LES PETITS DÉTAILS QUI FONT TOUTE LA DIFFÉRENCE



1 LUNETTES DE SOLEIL

Pour le style
et la protection



2 COLLIER MULTI-RANGS

Pour habiller
un décolleté



3 BANDEAU OU SERRE-TÊTE

Une touche
féminine



4 FOULARD EN SOIE

Autour du cou
ou du sac



5 CHAPEAU À LARGES BORDS

Look bohème
et estival



6 BÉRET

Look parisien
chic

ACCESSOIRES POUR HOMME

LES DÉTAILS QUI FONT LA DIFFÉRENCE



1 MONTRE CLASSIQUE
(L'INDISPENSABLE)

Un accessoire intemporel qui apporte élégance et raffinement à chaque tenue.



2 LUNETTES DE SOLEIL AVIATEUR
(STYLE INTEMPOREL)

Un style iconique qui convient à toutes les formes de visage et à tous les looks.



3 FOULARD OU ÉCHARPE LÉGÈRE
(ÉLÉGANCE DÉCONTRACTÉE)

Apporte texture, couleur et élégance à vos tenues, en toute saison.



4 CHAPEAU FEDORA
(STYLE RÉTRO CHIC)

Un accessoire audacieux qui ajoute du caractère et une touche de sophistication.



5 CASQUETTE
(LOOK URBAIN / SPORT)

Parfaite pour un style décontracté, sportif et moderne au quotidien.



6 BONNET MINIMALISTE

Allie confort et simplicité pour affronter le froid avec style.

Comment reconnaître un vêtement de qualité

Un prix élevé ne garantit pas la qualité, et un prix bas ne garantit pas l'inverse. Voici ce qu'il faut vérifier avant d'acheter, peu importe le budget :

Ce qu'on regarde	Signe de qualité
Les coutures	Régulières, serrées, sans fil qui dépasse
La matière	Dense au toucher, ne se froisse pas dès qu'on la tient serrée dans la main
La doublure	Présente sur les vestes/manteaux structurés
Les boutons/fermetures	Solidement cousus, glissent sans forcer
La transparence	Le tissu ne laisse pas voir la peau/les sous-vêtements en pleine lumière

AVANT D'ACHETER UNE NOUVELLE PIÈCE

Elle se combine avec au moins 3 pièces que je possède déjà.

La couleur correspond à ma colorimétrie (chapitre 1).

La coupe correspond à ce qui avantage ma morphologie (chapitres 2–3).

J'ai vérifié les coutures, la matière et les finitions.

Je sais déjà pour quelle occasion je la porterais.

UN DERNIER MOT

Le style ne se juge jamais dans l'absolu : il se juge à ce qu'il fait pour TOI. Utilise ce guide comme une boîte à outils, pas comme un règlement — et garde toujours ce qui te fait te sentir bien, même quand ça sort des règles.

CHAPITRE 6

Les erreurs à éviter

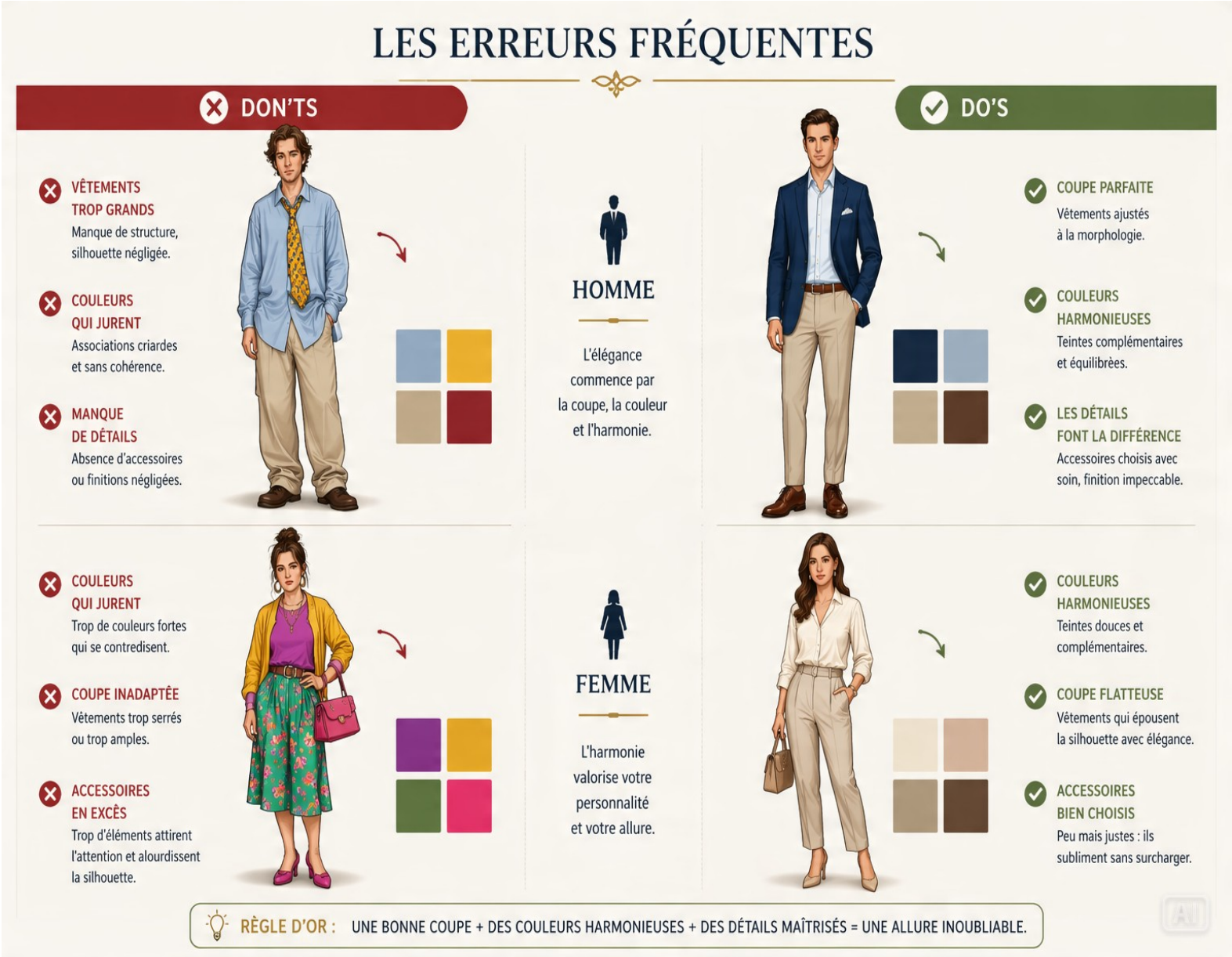
12 erreurs très courantes et leur correction simple, en une phrase.

Erreur fréquente	Correction simple
Porter une couleur juste parce qu'elle est tendance	Vérifie qu'elle correspond à ta colorimétrie avant d'acheter (chapitre 1)
Acheter une taille en dessous "pour maigrir dedans"	Achète à ta taille actuelle : un vêtement mal ajusté ne flatte jamais
Cacher sa morphologie sous des vêtements trop amples	Structure et équilibre plutôt que de cacher (chapitres 2 et 3)
Multiplier les imprimés et les couleurs vives dans une même tenue	Choisis un seul point focal fort par tenue
Négliger l'entretien (boulochage, taches, chaussures sales)	Un vêtement bien entretenu paraît toujours plus cher qu'il ne l'est
Porter des chaussures trop sport avec une tenue habillée	Accorde le niveau habillé des chaussures à celui de la tenue (chapitre 6)
Changer de coiffure sans tenir compte de la forme du visage	Réfère-toi au chapitre 4 avant de changer radicalement de coupe
Porter tous ses bijoux en même temps	Un seul bijou "fort" par tenue
Négliger la longueur du pantalon (effet "flaque" au sol)	Fais ourler à la bonne longueur, ça change tout instantanément
Porter du blanc pur près du visage avec un sous-ton chaud (ou l'inverse)	Préfère un blanc cassé/ivoire si ton sous-ton est chaud (chapitre 1)

Erreur fréquente	Correction simple
Choisir un sac disproportionné par rapport à sa carrure	Adapte la taille du sac à ta silhouette (chapitre 6)
Suivre une règle de style à la lettre même quand elle ne te va	Tes préférences personnelles priment toujours sur les règles générales

LE PLUS IMPORTANT

Toutes ces corrections sont des repères généraux, pas des obligations. Si une règle ne te convient pas ou ne te ressemble pas, ignore-la : ce guide sert à te donner des options, pas des contraintes.



CHAPITRE 7

Morphologie du visage coiffure et maquillage

La bonne coupe et le bon maquillage se choisissent d'abord selon la forme du visage pas selon la tendance du moment.

Trouver la forme de son visage

Cheveux attachés, face à un miroir, regarde trois largeurs : le front, les pommettes et la mâchoire, ainsi que la longueur totale du visage. C'est la combinaison de ces proportions qui détermine la forme.

COIFFURE HOMME

Pour les hommes, la coiffure et la barbe travaillent ensemble pour sculpter le visage. Voici le guide par forme de visage :

1. Visage Ovale

Considéré comme la forme la plus polyvalente.

- **Coiffures :** Presque tout fonctionne. Les coupes avec du volume sur le dessus comme le *Quiff* ou le *Pompadour* sont excellentes.
- **Barbe :** Une barbe de 3 jours ou une barbe courte et bien sculptée pour ne pas masquer l'équilibre naturel.

2. Visage Rond

L'objectif est de créer des angles et de la longueur.

- **Coiffures** : Volume sur le dessus et côtés très courts (*Undercut* ou *Fade*).
- **Barbe** : Une barbe plus longue au niveau du menton et très courte sur les joues pour allonger le visage. Le bouc est aussi une bonne option.

3. Visage Carré

Une mâchoire forte est un atout à souligner ou à adoucir.

- **Coiffures** : Coupes courtes et nettes (*Buzz cut*) ou cheveux légèrement texturés.

Barbe : Une barbe complète mais taillée de façon arrondie pour adoucir les angles, ou une barbe de 3 jours pour accentuer la mâchoire.

4. Visage en Cœur

Front large et menton étroit.

- **Coiffures** : Cheveux mi-longs ou coupes avec une mèche/frange pour réduire la largeur du front.
- **Barbe** : Une barbe complète et fournie est idéale pour donner du volume au bas du visage et équilibrer le menton pointu.

5. Visage Allongé

L'objectif est d'éviter d'allonger encore plus le visage.

- **Coiffures** : Évitez le volume excessif sur le dessus. Préférez les coupes où les cheveux retombent légèrement sur le front ou les côtés.
- **Barbe** : Gardez-la courte au menton mais laissez pousser un peu plus sur les côtés pour élargir visuellement le visage.

6. Visage Diamant

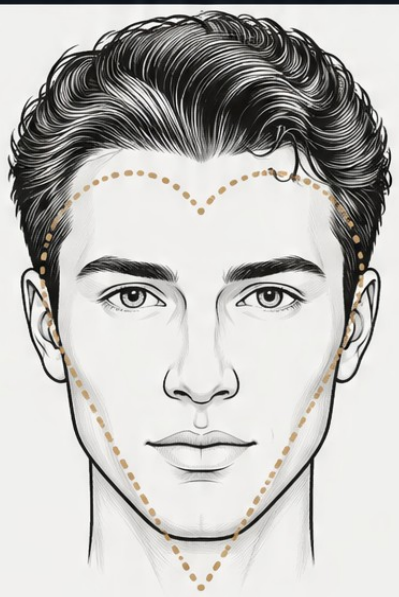
Pommettes larges et front/menton étroits.

- **Coiffures** : Coupes texturées, un peu décoiffées (*Messy hair*) ou avec une frange pour ajouter de la largeur au front.
- **Barbe** : Une barbe de 3 jours ou une barbe complète moyenne pour adoucir les traits saillants du menton.
-

VISAGE EN CŒUR : VOLUME AU MENTON.

BARBE : COMPLÈTE ET FOURNIE

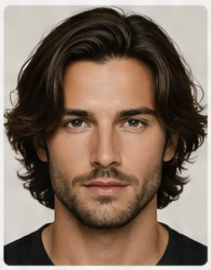
1. VOTRE VISAGE : CŒUR



- Front plus large
  Pommettes marquées
- Mâchoires plus étroites
  Menton pointu
- Objectif : apporter du volume au niveau du menton pour équilibrer les proportions.

2. COIFFURES RECOMMANDÉES

MI-LONGUES OU AVEC FRANGE



Wavy naturel mi-long



Frange texturée effet déstructuré



Mi-long dégradé

3. BARBES POUR DONNER DU VOLUME AU MENTON

Privilégiez des barbes épaisses et fournies pour élargir visuellement le bas du visage et équilibrer la forme en cœur.

BARBE COMPLÈTE ÉPAISSE



Apporte du volume sur toute la partie inférieure du visage et renforce l'équilibre global.

MOUSTACHE ET BOUC



Le bouc ajoute du volume au menton tandis que la moustache équilibre le haut du visage.

CONSEILS CLÉS

- Évitez les coupes trop courtes ou plaquées qui accentuent la largeur du front.
- Optez pour du volume sur les côtés et du mouvement pour adoucir les angles.
- Entretenez votre barbe réguilèrement pour conserver une densité optimale.

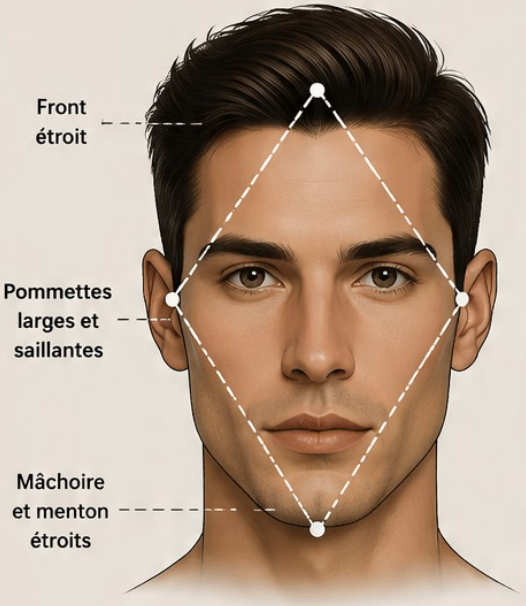
AI

VISAGE DIAMANT :

ADOUCIR LES POMMETTES.

BARBE : TEXTURÉE, MOYENNE

SCHÉMA DU VISAGE



CARACTÉRISTIQUES

- Pommettes larges et anguleuses
- Front étroit
- Mâchoire étroite et menton pointu
- Visage en forme de diamant

OBJECTIF

Adoucir les pommettes et équilibrer les traits en apportant du volume au niveau du front et de la mâchoire.

COIFFURES CONSEILLÉES

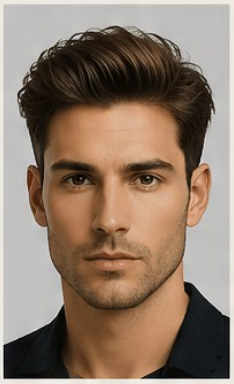
Texturées ou avec frange (Messy hair)



Frange naturelle texturée



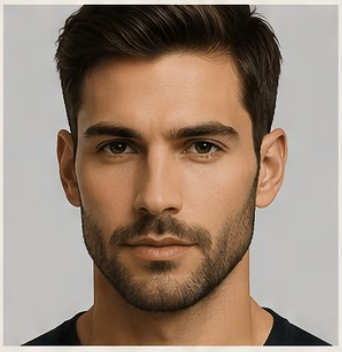
Messy hair avec frange



Volume texturé vers le haut

BARBES CONSEILLÉES

Pour adoucir et équilibrer le menton



BARBE DE 3 JOURS

Apporte de la texture au bas du visage sans l'alourdir.



BARBE COMPLÈTE MOYENNE

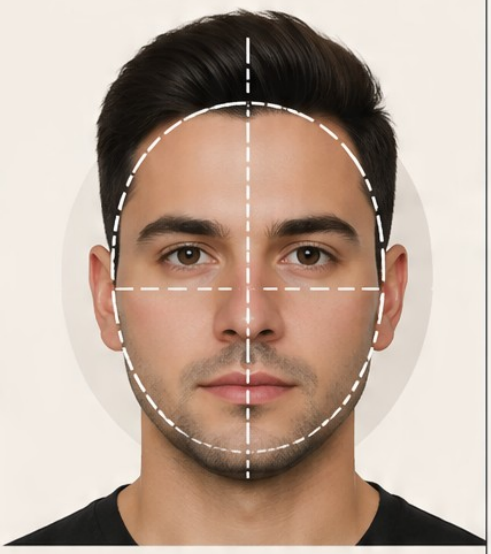
Ajoute du volume au niveau du menton et équilibre les pommettes.

CONSEILS CLÉS

- Privilégier la texture et le mouvement pour casser les angles.
- Éviter les coiffures trop plaquées ou les côtés trop courts.
- Garder une barbe texturée pour rééquilibrer le bas du visage.

VISAGE ROND : ALLONGER LE VISAGE.

SCHÉMA DU VISAGE



OBJECTIF
Allonger visuellement le visage.

VOLUME SUR LE DESSUS
Apporter de la hauteur et de la structure.

BARBE ADAPTÉE
Privilégier une barbe plus longue au menton et courte sur les côtés.

À ÉVITER
Franges droites, volume sur les côtés, barbes pleinement fournies et arrondies.

COIFFURES : VOLUME SUR LE DESSUS

POMPADOUR



Volume vers le haut pour allonger le visage.

FAUX HAWK



Crée de la hauteur et structure le visage.

BARBES : ALLONGER LE VISAGE

BOUC



Concentre la longueur au centre du menton.

BARBE LONGUE AU MENTON



Allonge visuellement le bas du visage.

CÔTÉS COURTS



Côtés courts pour éviter d'élargir le visage.

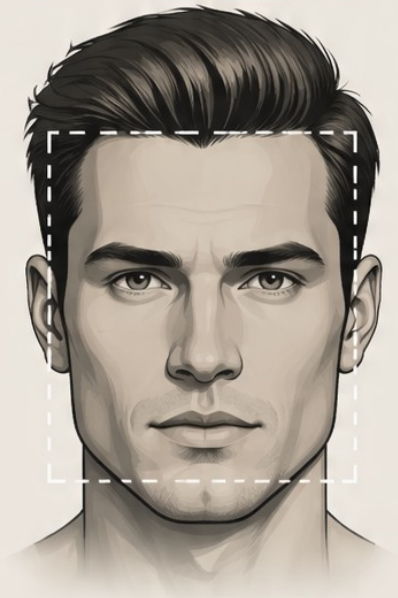
BARBE : LONGUE AU MENTON, CÔTÉS COURTS.

AI

VISAGE CARRÉ :
ACCENTUER LA MÂCHOIRE

BARBE : COMPLÈTE ET ARRONDIE

VOTRE MORPHOLOGIE



VISAGE CARRÉ

Caractéristiques :

- Front large
- Pommettes et mâchoire alignées
- Mâchoire forte et anguleuse
- Longueur du visage proche de sa largeur



OBJECTIF

Accentuer la mâchoire et structurer le visage tout en conservant l'équilibre.

COIFFURES COURTES RECOMMANDÉES

BUZZ CUT



- Très court et uniforme
- Met en valeur la structure osseuse
- Idéal pour un look net et masculin

CREW CUT



- Court sur les côtés, légèrement plus long dessus
- Apporte du volume et de la hauteur
- Équilibre et structure le visage

BARBES : ACCENTUER OU ADOUCIR

BARBE COMPLÈTE CIRCULAIRE



- Ronde et bien fournie
- Adoucit les angles de la mâchoire
- Apporte équilibre et harmonie au visage

BARBE DE 3 JOURS



- Effet légèrement rugged
- Accentue la mâchoire sans l'alourdir
- Idéal pour un look naturel et masculin

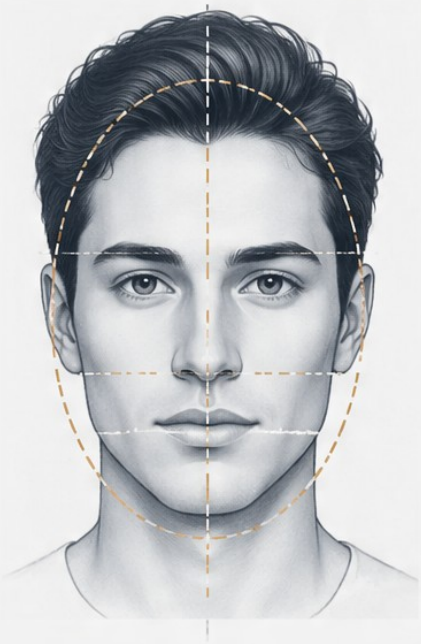
CONSEIL FINAL | Privilégiez des lignes nettes, des coupes courtes et des barbes bien entretenues pour mettre en valeur votre mâchoire.

VISAGE OVALE

Équilibré, tout convient.

BARBE : COURTE OU SCULPTÉE

SCHÉMA DU VISAGE



FORME : OVALE
Front légèrement plus large que le menton.

PROPORTIONS : ÉQUILIBRÉES
Pommettes légèrement plus larges que le menton.

ATOUTS : POLYVALENT
Harmonie naturelle, toutes les coiffures et barbes vous vont.

COIFFURES RECOMMANDÉES

QUIFF



Volume vers le haut et légèrement en arrière.

POMPADOUR



Volume maîtrisé et élégant.

UNDERCUT



Côtés courts, dessus plus long.

BARBES RECOMMANDÉES

BARBE DE 3 JOURS



Effet naturel et masculin, facile à entretenir.

BARBE COURTE SCULPTÉE



Définit la mâchoire et structure le visage.

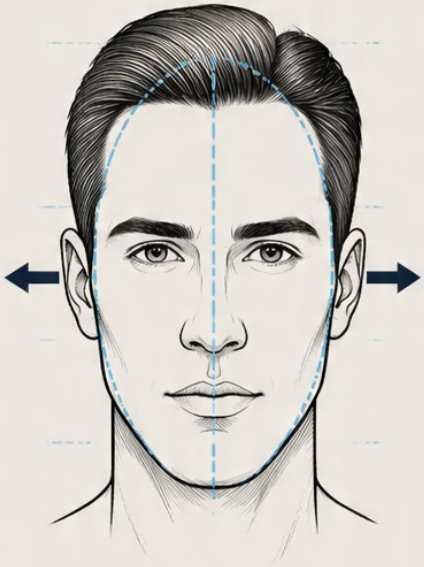
CONSEIL
Votre visage équilibré vous permet d'oser différents styles. Adaptez la coiffure et la barbe à votre personnalité.

STYLE & CONFIANCE AU MASCULIN

VISAGE ALLONGÉ : CRÉER DE LA LARGEUR.

BARBE : COURTE, CÔTÉS FOURNIS

1. VOTRE VISAGE



OBJECTIF :

Créer de la largeur
au niveau des tempes et des joues pour équilibrer la longueur du visage.

CARACTÉRISTIQUES :

- Visage plus long que large
- Front, pommettes et máchoire de largeur similaire
- Menton souvent plus étroit
- Lignes verticales marquées

À PRIVILÉGIER :

- Coiffures qui apportent du volume sur les côtés
- Barbe courte avec des côtés fournis
- Éviter la hauteur excessive sur le dessus

2. COIFFURES ÉQUILIBRÉES

SIDE PART



Raie sur le côté pour casser la verticalité et créer de la largeur.

CHEVEUX SUR LE FRONT



Frange légère ou cheveux sur le front pour réduire la longueur visuelle du visage.

3. BARBES CONSEILLÉES

BARBE COURTE CÔTÉS FOURNIS



Apporte de la largeur au niveau des joues.

MOUSTACHE + BARBE COURTE



La moustache attire l'attention sur la largeur du visage.

BARBE DE 3 JOURS CÔTÉS FOURNIS



Idéal pour garder un look propre sans allonger le visage.

RAPPEL CLÉ : Évitez les coiffures trop hautes ou les barbes trop longues qui accentuent la longueur du visage.

AI

COIFFURE FEMME

Le choix d'une coiffure ne doit rien au hasard : c'est un jeu d'équilibres visuels. L'objectif est toujours de se rapprocher de la forme "ovale", considérée comme la plus harmonieuse, en ajoutant du volume là où il en manque et en affinant là où il y en a trop.

Voici vos conseils personnalisés selon chaque morphologie :

1. Visage Ovale : La Liberté Totale

C'est la morphologie la plus équilibrée. Vous pouvez tout vous permettre car vos proportions sont naturellement harmonieuses.

- **Le conseil** : Osez le changement ! Du court au long, du lisse aux boucles.
- **Les tops** : Le carré long (*Lob*), les cheveux très longs avec une raie au milieu, ou la coupe *Pixie*.
- **À éviter** : Les coupes trop lourdes qui cachent votre visage.

2. Visage Rond : L'Art de l'Allongement

L'idée est de casser la rondeur en créant des lignes verticales pour affiner les joues.

- **Le conseil** : Créez du volume sur le dessus de la tête et gardez les côtés plats.
- **Les tops** : Les coupes longues ou mi-longues dégradées, les franges asymétriques (en biais) et les raies sur le côté.
- **À éviter** : Le carré droit au niveau du menton, la frange droite et épaisse, et les boucles trop volumineuses sur les côtés qui accentuent la largeur.

3. Visage Carré : La Douceur avant tout

Vous avez des traits de caractère avec une mâchoire prononcée. Il faut donc "flouter" ces angles.

- **Le conseil** : Privilégiez la souplesse et le mouvement.
- **Les tops** : Le style *Wavy* (ondulations), la frange rideau qui tombe sur les tempes, et les dégradés qui commencent au-dessus de la mâchoire.
- **À éviter** : Les coupes très géométriques, les queues de cheval trop tirées et les cheveux raides baguette qui marquent les angles.

4. Visage en Cœur : Équilibrer le Menton

Votre front est plus large que votre menton. Il faut donc ramener du regard vers le bas du visage.

- **Le conseil** : Apportez du volume au niveau des pointes et de la mâchoire.
- **Les tops** : Les carrés qui s'évasent vers le bas, les boucles qui commencent à mi-hauteur, et la frange effilée pour masquer la largeur du front.
- **À éviter** : Le volume excessif sur le dessus de la tête et les coupes très courtes qui dégagent trop le front.

5. Visage Allongé : Créer de la Largeur

Votre visage est étroit. L'objectif est de "casser" cette longueur pour donner l'illusion d'un visage plus court.

- **Le conseil** : Misez tout sur le volume latéral.
- **Les tops** : La frange horizontale épaisse (qui réduit visuellement la hauteur du front), les boucles larges et les coupes mi-longues.
- **À éviter** : Les cheveux très longs et raides sans volume, et la raie au milieu qui accentue l'effet de longueur.

6. Visage Diamant : Sublimer les Pommettes

Vos pommettes sont votre plus bel atout, mais elles sont très présentes.

- **Le conseil** : Encadrez votre visage tout en douceur.
- **Les tops** : Les coupes dégradées, les mèches sur le côté et les chignons flous avec quelques mèches qui s'échappent.
- **À éviter** : Trop de volume sur les côtés (au niveau des pommettes) et les coupes trop masculines.

L'astuce en plus : N'oubliez pas de prendre en compte la **nature de vos cheveux** (fins, épais, bouclés) et votre **style de vie** (temps passé à vous coiffer le matin) avant de valider votre choix avec votre coiffeur !

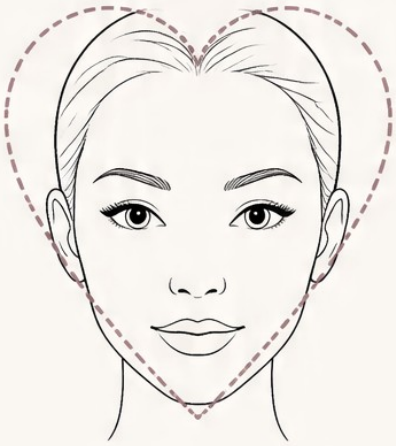
Visage en Cœur :

Équilibrer le menton

MORPHOLOGIE

Le visage en cœur se caractérise par :

un front large et un menton pointu.



- Front large
- Pommettes marquées
- Menton pointu

OBJECTIF

Adoucir et équilibrer les traits en apportant du volume autour du menton.

COIFFURES CONSEILLÉES

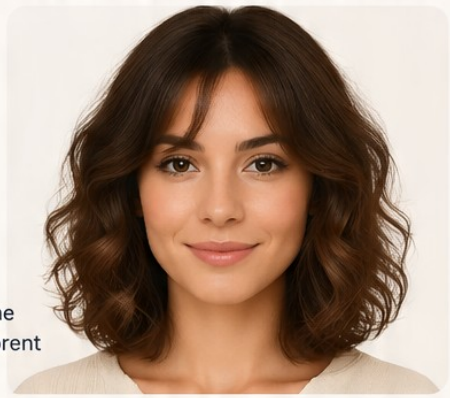
1 Frange droite ou effilée

La frange adoucit le front large et attire l'attention vers les yeux.



2 Volume au niveau de la mâchoire (boucles)

Les boucles et le volume près du menton équilibrent la forme du visage.



3 Carré mi-long

Le carré mi-long structure le visage et apporte de l'équilibre.

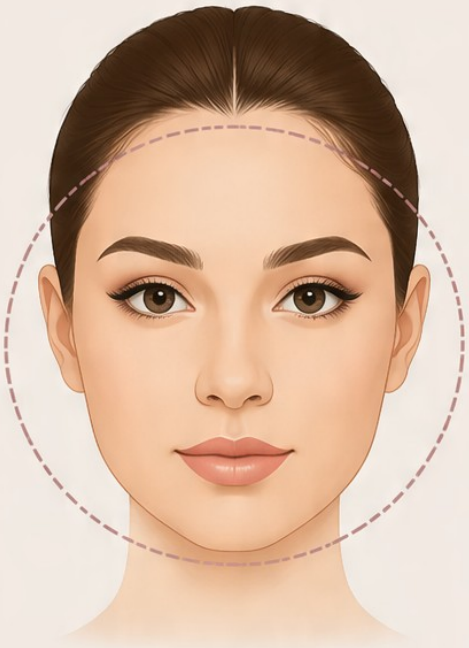


À RETENIR | Privilégier les coiffures qui ajoutent du volume au bas du visage et adoucissent la largeur du front.

Visage Rond :

Objectif allonger et affiner

LE VISAGE ROND



- Largeur et longueur du visage similaires
- Joues pleines et contours doux
- Front et mâchoire arrondis

L'objectif : créer de la hauteur et des lignes verticales pour allonger et affiner le visage.

3 COIFFURES ADAPTÉES POUR AFFINER

1

Coupe longue avec dégradé

Le dégradé commençant sous le menton allonge le visage et évite d'accentuer la largeur des joues.



2

Frange asymétrique

La frange sur le côté casse la rondeur du visage et crée une ligne diagonale qui l'affine.



3

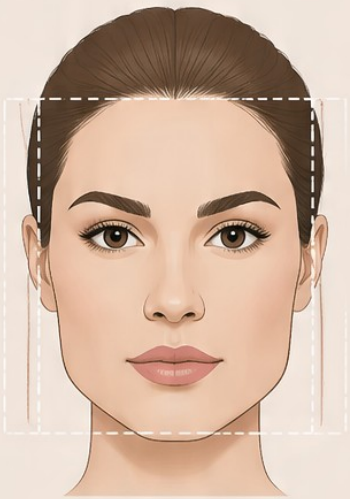
Volume sur le dessus de la tête

Créer du volume à la racine allonge visuellement le visage et équilibre les proportions.



Visage Carré :
Adoucir les angles

VISAGE CARRÉ



CARACTÉRISTIQUES

- Front, pommettes et mâchoire de largeur similaire
- Mâchoire angulaire et marquée
- Menton plutôt droit
- Traits structurés et affirmés

OBJECTIF

Adoucir les angles de la mâchoire et apporter de la douceur et du mouvement au visage.

3 COIFFURES POUR ADOUCIR LES TRAITS

1

COUPE LONGUE AVEC ONDULATIONS (WAVY)

Les ondulations apportent du mouvement et cassent la verticalité du visage.



2

FRANGE RIDEAU

La frange rideau adoucit le front et met en valeur le regard tout en créant une harmonie autour du visage.



3

CARRÉ PLONGANT SOUPLE

Le carré plongeant souple structure le visage tout en adoucissant la mâchoire grâce à des lignes dégradées et naturelles.

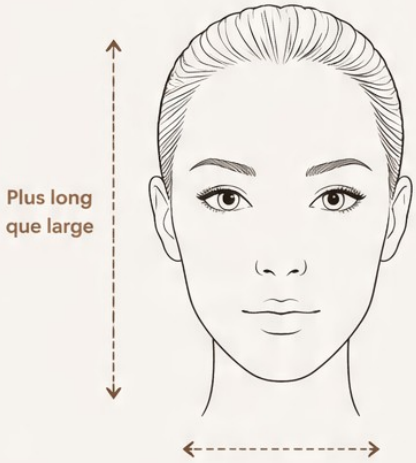


À RETENIR

Privilégiez les coiffures qui apportent du mouvement, du volume sur les côtés et des mèches douces autour du visage pour équilibrer et adoucir les traits.

Visage Allongé :
Créer de la largeur

LE VISAGE ALLONGÉ



CARACTÉRISTIQUES

- Le visage est plus long que large.
- Front, pommettes et mâchoire sont souvent alignés.
- Le menton peut être légèrement allongé.

OBJECTIF

Créer de la largeur visuelle sur les côtés et réduire l'impression de longueur.

À PRIVILÉGIER

- ✓ Franges et mèches qui encadrent le visage
- ✓ Volume sur les côtés
- ✓ Coupes mi-longues à longues dégradées

3 COIFFURES POUR CASSER LA LONGUEUR



1 FRANGE ÉPAISSE ET DROITE

La frange droite et épaisse raccourcit visuellement le visage en masquant le front et en créant une ligne horizontale.



2 VOLUME SUR LES CÔTÉS

Les boucles larges ou le volume sur les côtés ajoutent de la largeur au niveau des pommettes et équilibrent les proportions du visage.



3 COUPE MI-LONGUE DÉGRADÉE

Les dégradés apportent du mouvement et du volume sur les côtés, évitant l'effet "plat" et cassant la verticalité du visage.

BON À SAVOIR

Évitez les cheveux trop longs et raides plaqués, avec une raie au centre et sans volume, qui accentuent la longueur du visage.

Visage Diamant :
Mettre en valeur les pommettes

MORPHOLOGIE

VISAGE DIAMANT



Le visage diamant se caractérise par des pommettes larges, avec un front et un menton plus étroits.

Objectif : adoucir les angles et mettre en valeur les pommettes.

COIFFURES RECOMMANDÉES

1

MÈCHE SUR LE CÔTÉ

Crée de l'asymétrie et adoucit les traits.



2

DÉGRADÉ ENCADRANT LE VISAGE

Apporte du mouvement et encadre les pommettes.



3

QUEUE DE CHEVAL AVEC MÈCHES LIBRES

Allonge le cou et adoucit les contours du visage.



CONSEIL CLÉ

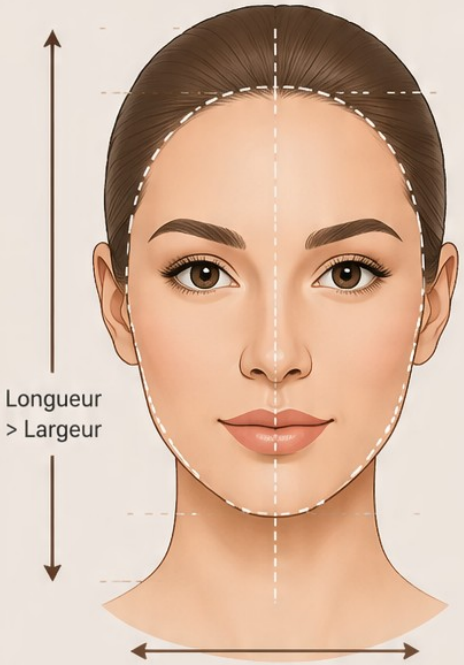
Privilégiez du volume autour du menton et des coiffures qui équilibrent la largeur des pommettes.



VISAGE OVALE :

La forme idéale, presque tout convient

LE VISAGE OVALE



- Front légèrement plus large que le menton
- Pommettes douces et équilibrées
- Menton légèrement arrondi
- Proportions harmonieuses et équilibrées

Atout : une grande polyvalence, vous pouvez tout oser avec style !

3 COIFFURES ADAPTÉES

1

CARRÉ LONG (LOB)

Délicatement sous le menton ou aux clavicules pour sublimer l'ovale du visage.



2

CHEVEUX LONGS DÉGRADÉS

Le dégradé apporte du mouvement et encadre le visage en douceur.



3

COUPE COURTE AVEC DU VOLUME

Du volume sur le dessus et une coupe structurée équilibrent parfaitement les proportions.



Le maquillage selon la couleur des yeux

Le principe est simple : les couleurs de fard à paupières situées à l'opposé de la couleur de tes yeux sur le cercle chromatique font ressortir ton regard par contraste.



Yeux bleus

Tons cuivrés, orangés, bronze et marron chaud : ils font ressortir le bleu par contraste.

Teintes à privilégier



Yeux verts

Tons prune, violine, bordeaux et cuivré : les teintes rougeâtres subliment le vert par contraste.

Teintes à privilégier



Yeux marrons

Presque toutes les couleurs fonctionnent : les tons violets, bleu marine et verts profonds sont particulièrement flatteurs.

Teintes à privilégier



Yeux gris / noisette

Tons froids (gris, argenté, prune) pour accentuer le gris, ou tons chauds (cuivré) pour faire ressortir les reflets dorés.

Teintes à privilégier



À RETENIR SUR VISAGE, COIFFURE ET MAQUILLAGE

La forme du visage guide la coiffure bien plus que la mode du moment.

Chez l'homme, la barbe fonctionne comme une coiffure : elle peut élargir, allonger ou adoucir un visage.

En maquillage, les couleurs "opposées" à celle des yeux sur le cercle chromatique sont une valeur sûre pour faire ressortir le regard.


Yeux Bleus
PAUPIÈRES RECOMMANDÉES
PÊCHE
MAUVE
TAUPE
BLEU MARINE


Yeux Verts
PAUPIÈRES RECOMMANDÉES
CUIVRÉ
PRUNE
KAKI
CHOCOLAT


Yeux Marrons
PAUPIÈRES RECOMMANDÉES
BRONZE
BRUN CHAUD
CHOCOLAT
CHAMPAGNE


Yeux Noisette
PAUPIÈRES RECOMMANDÉES
ROSE
AMBRÉ
VERT OLIVE
DORÉ


Yeux Noirs
PAUPIÈRES RECOMMANDÉES
PRUNE FONCÉ
GRIS CHARBON
ARGENTÉ
OR



Peaux Très Blanches à Claires

BLUSH RECOMMANDÉS



ROSE PÂLE



PÊCHE

ROUGES À LÈVRES RECOMMANDÉS



ROSE NUDE



FRAMBOISE



ROUGE CLASSIQUE



Peaux Halées à Dorées

BLUSH



CORAIL INTENSE



CUIVRÉ

ROUGE À LÈVRES



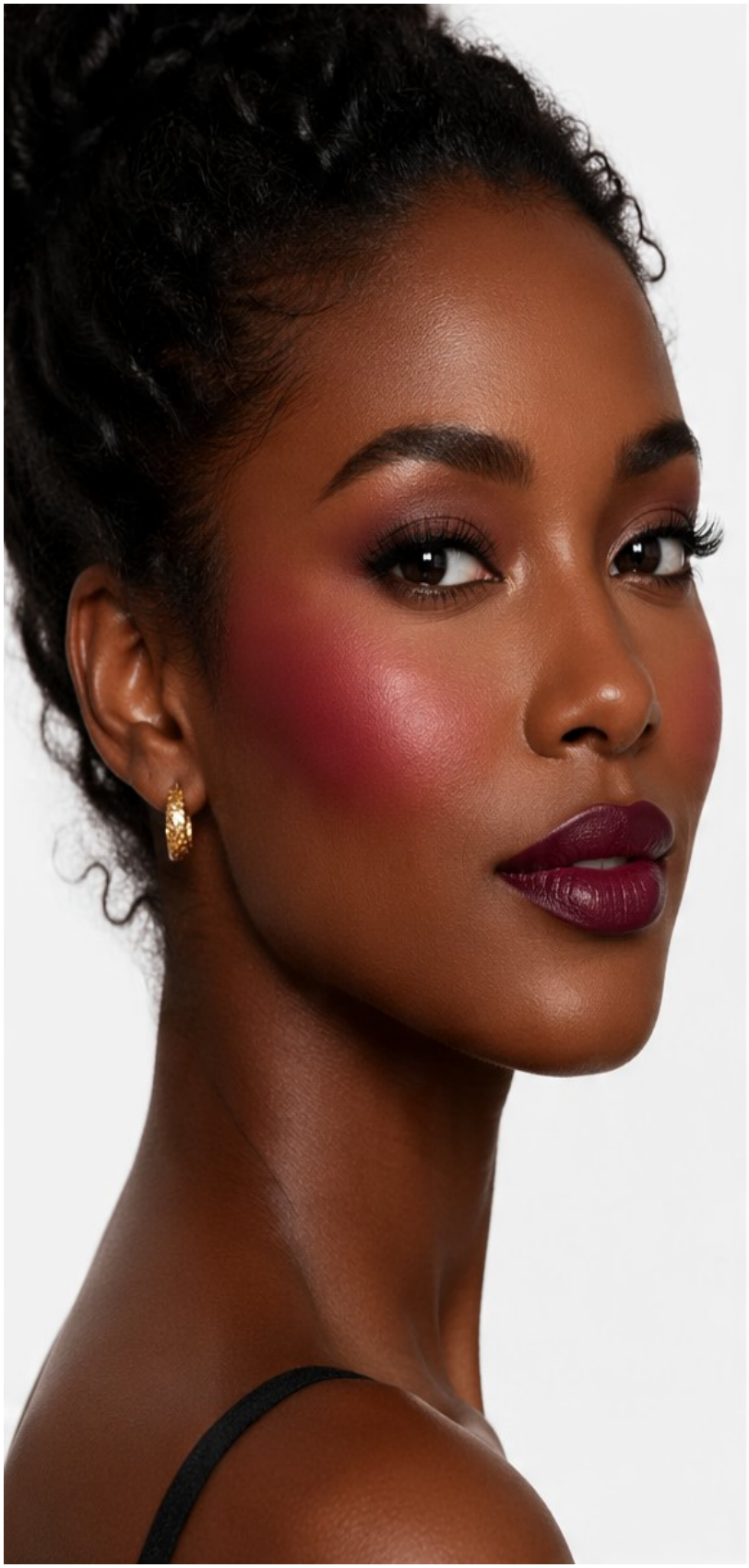
NUDE DORÉ



TANGERINE



ROUGE BRIQUE



Peaux Métisses à Noires

BLUSH RECOMMANDÉS

FUCHSIA VIBRANT

ORANGE BRÛLÉ

ROUGES À LÈVRES RECOMMANDÉS

CHOCOLAT FONCÉ

VIOLET

ROUGE VIN

Félicitations ! En parcourant ce guide, vous avez fait le premier pas — et souvent le plus difficile vers une version plus affirmée et épanouie de vous-même.

Le "Glow Up" n'est pas une destination finale, mais un voyage continu. Que ce soit à travers la compréhension de votre **morphologie**, la maîtrise de votre **colorimétrie**, ou l'ajustement de votre **coiffure** et de votre **style**, chaque petit changement est une pierre ajoutée à l'édifice de votre confiance en vous.

N'oubliez jamais que la mode et la beauté sont des outils à votre service pour exprimer qui vous êtes réellement. Il n'y a pas de règles fixes, seulement des conseils pour vous aider à rayonner. Homme ou femme, votre plus bel atout restera toujours l'assurance avec laquelle vous portez votre nouvelle image.

Il est temps maintenant de passer à l'action. Osez, expérimentez et surtout, brillez !



Droits de Propriété et Mentions Légales

L'ensemble de ce document, incluant les textes, les concepts de morphologie, de colorimétrie, ainsi que les visuels et le design, est la propriété exclusive de **ABC BODY**.

Toute reproduction, représentation, adaptation, traduction ou transformation, partielle ou intégrale, par quelque procédé que ce soit, est strictement interdite sans l'autorisation écrite préalable de **ABC BODY**. Le non-respect de cette interdiction constitue une contrefaçon pouvant engager la responsabilité civile et pénale de son auteur.

Ce guide est destiné à un usage strictement personnel et privé. Sa diffusion, sa revente ou sa copie sur quelque support que ce soit (numérique ou papier) sont formellement proscrites.

© 2026 **ABC BODY**. Tous droits réservés.