

WORKBOOK



Ton guide pour explorer ton image,
ton style et ta beauté vivante.

LES JOURNEES FAB'IMAGE #3
19-23 JANVIER 2026



Tes liens importants

CONCIERGERIE

<https://journées.fabimage.coach/conciergerie>

PAGE YOUTUBE

<https://www.youtube.com/@Fabimage-FabienneChmara>

GROUPE FACEBOOK

<https://www.facebook.com/groups/journéesfabimage/>

SONDAGE

[Mon image & mes besoins](#)

SOMMAIRE



- 01** Comment utiliser ce workbook

- 02** Bonus
 - #1 Au-delà du miroir
 - #2 Mode et présence personnelle
 - #3 Vulnérabilité

- 03** Jour 1 - Changer de regard sur la beauté
Jour 2 - Prendre sa place et se reconnaître
Jour 3 - Corps, régulation et pression intérieure
Jour 4 - Retrouver de l'espace et de la joie
Jour 5 - Alignement, style et expression authentique

- 04** Ton parcours et clôture



Bonjour et bienvenue !

Comment utiliser ce workbook

Ce workbook est un espace pour te connecter à toi-même, pour observer, ressentir et intégrer les clés du sommet à ton rythme, sans norme ni obligation.

Ton image commence toujours à **l'intérieur du regard que tu poses sur toi.**

- Lis et remplis à ton rythme, sans pression ni performance.
- Utilise-le comme un miroir intérieur, pas comme un manuel.
- Tu peux écrire, dessiner, annoter, ou juste réfléchir.
- Chaque jour a une structure similaire : ouverture, avant les conférences, après les interventions, intégration.

“L'image n'est pas ce que l'on change,
c'est ce par quoi on se rencontre”

Fabienne



Domingo Delgado

Psychologue clinicien, créateur de la méthode de coaching par l'image

Au-delà du miroir

Au-delà du miroir : comment ton image réelle peut transformer ta vie

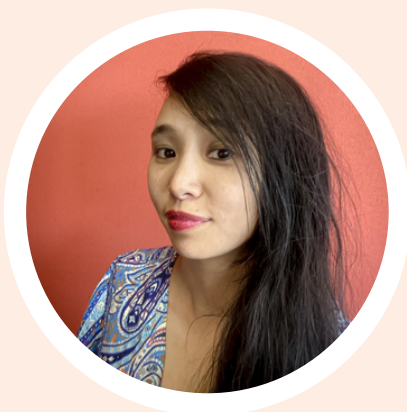


Lula Kiah

Stratège en marque personnelle, fondatrice de Style Innovators et Beyond Fashion

Mode et présence personnelle

Redonner du sens aux vêtements : une autre vision de la mode



Lana Nguon

Coach en développement personnel et relationnel

Vulnérabilité

La vulnérabilité en 3 clés pour se montrer sans se protéger

Au-delà du miroir

Au-delà du miroir : comment ton image réelle peut transformer ta vie.



Domingo Delgado

Ce que cela m'a apporté : ...

Ce que je garde pour moi : ...

Mode et présence personnelle

Redonner du sens aux vêtements : une autre vision de la mode



Lula Kiah

Ce que cela m'a apporté : ...

Ce que je garde pour moi : ...

Vulnérabilité

La vulnérabilité en 3 clés pour se montrer sans se protéger



Lana Nguon

Ce qui m'a touché : ...

Ce que je peux intégrer dans ma vie : ...

JOUR 1

LUNDI 19 JANVIER

Changer de regard sur la beauté



Fabienne Chmara



Céline Santini



Noémie Rocher



Carole Marchais

Session d'ouverture

9h30

Présentation des
Journées, déroulé,
outils (conciergerie,
groupe FB, emails)

Kintsugi & Résilience

10h30

Plus belle, plus
forte, plus
précieuse... d'avoir
été brisée

Beauté & Spiritualité

12h00

Révéler sa vraie
beauté en se libérant
des diktats
esthétiques, sans
chercher à être
parfaite

Peau & Cosmétique consciente

16h30

Ce que ta peau
raconte de toi : mieux
te connaître sans
chercher à paraître
parfaite

Aujourd'hui, le sommet t'invite à **regarder la beauté autrement**.
Pas comme quelque chose à corriger, améliorer ou atteindre, mais comme un **espace vivant**,
déjà là, parfois abîmé, parfois oublié.
La beauté n'est pas l'absence de failles. Elle peut naître à partir de ce qui a été traversé,
ressenti, intégré.

Après les interventions

Après chaque intervention, reviens ici si tu en ressens l'élan.

Ce qui m'a touché - *Un mot, une phrase, une image, un moment précis.*

Ce qui a fait écho à mon vécu - *Quelque chose qui me parle personnellement, même de façon subtile.*

Une idée ou une phrase que je garde - *Quelque chose que j'ai envie de laisser résonner.*



Beauté, failles et vérité intérieure

Aujourd'hui, plusieurs regards se sont croisés :

- la beauté liée aux failles,
- la peau comme langage,
- la beauté libérée des diktats.

Prends un temps pour toi. Écris librement, ou laisse simplement venir une phrase.

- Qu'est-ce que cela change dans ma façon de voir ma propre beauté ?

- Est-ce que je peux reconnaître une forme de valeur dans ce que j'ai longtemps jugé ou caché ?

- Y a-t-il une partie de moi que je regarde déjà avec un peu plus de douceur ?

La beauté n'est pas une performance.
Elle n'a pas besoin d'être parfaite pour être vraie.
Et ton image commence toujours à l'intérieur du
regard que tu poses sur toi.

JOUR 2

MARDI 20 JANVIER

Prendre sa place et se reconnaître



Sarah Havel

Photographie &
Image de soi

10h30

De "je ne suis pas photogénique" à "je me reconnais enfin"



Anne-Claire Lelait

Prendre sa
place

12h00

Prends TA place sans t'excuser



Esther Valentin

Estime
& Amour de soi

16h30

S'aimer pour de vrai : reconstruire l'estime de soi sans attendre d'être "mieux"

Aujourd'hui, ces Journées t'invitent à oser te reconnaître pleinement.
Pas pour répondre à un standard, mais pour **sentir ta légitimité à exister telle que tu es.**
Ta place n'a pas besoin d'être demandée ni justifiée.
Elle est là, et tu peux l'explorer à ton rythme.

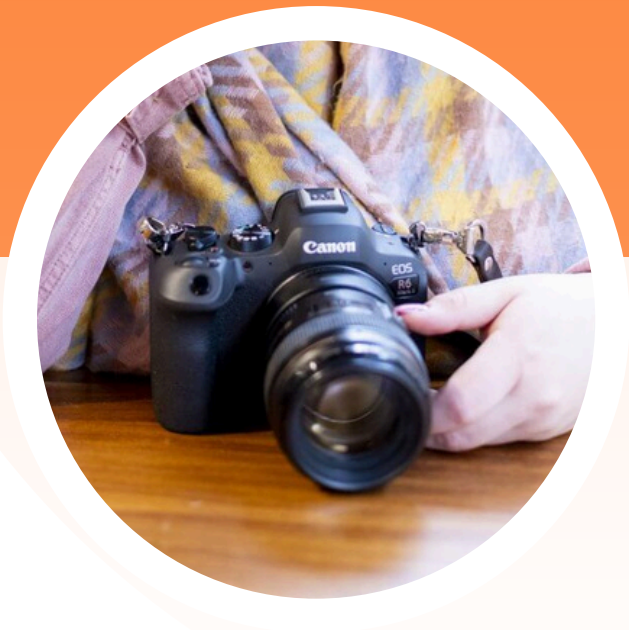
Après les interventions

Après chaque intervention, reviens ici si tu en ressens l'élan.

Ce qui m'a touché - *Un mot, une phrase ou un geste qui a fait écho.*

Ce qui a fait écho à mon vécu - *Quelque chose qui me parle personnellement, même de façon subtile.*

Une idée ou une phrase que je garde - *Quelque chose qui peut m'accompagner au-delà de ce jour.*



Image, estime et expression

Aujourd'hui, plusieurs clés ont été abordées :

- se réconcilier avec son image
- oser prendre sa place
- s'aimer pour de vrai

- Qu'est-ce que cela change dans ma perception de ma propre légitimité ?

- Qu'est-ce que je choisis d'accueillir en moi aujourd'hui ?

Aujourd'hui, je choisis de m'exprimer ou de me reconnaître...

Une partie de moi que je n'ai plus envie de diminuer...

Une qualité que je peux honorer maintenant...

JOUR 3

MERCREDI 21 JANVIER

*Corps, régulation et pression
intérieure*



Patricia Blanco



Pascaline Lumbroso



Emmanuelle Roy

Féminin & régulation

10h30

Déployer son féminin en respectant son corps, son système nerveux et son rythme

Beauté intérieure & cheveux

12h00

Nourrir sa beauté de l'intérieur pour incarner une beauté vivante et confiante

Perfectionnisme & Mèrfectionnisme

16h30

Sortir du perfectionnisme pour retrouver clarté, plaisir et impact

Aujourd'hui, le sommet t'invite à écouter ton corps et tes besoins.
La beauté peut être nourrie de l'intérieur, **en lien avec ton rythme et tes émotions.**
Pas besoin de forcer ou de performer : **ton corps a des messages à partager.**

Après les interventions

Après chaque intervention, reviens ici si tu en ressens l'élan.

Ce qui m'a touché - *Un mot, une phrase ou un geste qui a fait écho.*

Ce qui a fait écho à mon vécu - *Ce que je reconnais dans mon corps, mon style, mon rapport à moi.*

Une idée ou une phrase que je garde - *Quelque chose à chérir ou expérimenter demain.*



Corps et beauté intérieure

- Qu'est-ce que cela change dans ma relation à mon corps et à mon image ?

- Qu'est-ce que je choisis de libérer, sans pression ?

- Comment je peux nourrir ma beauté de l'intérieur, dès maintenant ?

Aujourd'hui, je prends soin de...

Une tension que je relâche ou un geste d'écoute que je choisis...

Une nouvelle manière de me voir dans le miroir...

JOUR 4

JEUDI 22 JANVIER

Retrouver de l'espace et de la joie



Sandrina Perrin et
Valérie Desvignes

**Joie,
enthousiasme, rire**

10h30

TABLE RONDE
Retrouver la joie
comme moteur de
vie, même quand tout
pèse encore



With Emilie

**Simplicité et
espace intérieur**

12h00

4 actions simples pour
alléger sa vie et
retrouver de l'espace
pour soi



Sophie Sibeni

Corps & Intuition

16h30

Quand ton Corps te parle :
la clé cachée pour révéler
ta confiance, ton intuition
et ta vérité

Aujourd'hui, le sommet t'invite à déployer **la joie et la légèreté**.
Se sentir bien dans son image, dans son corps, peut être une source de plaisir, pas une
obligation.

La simplicité crée de l'espace pour écouter ton intuition et tes besoins.

Après les interventions

Après chaque intervention, reviens ici si tu en ressens l'élan.

Ce qui m'a touché - *Un mot, une phrase ou un geste qui a fait écho.*

Ce qui a fait écho à mon vécu - *Ce qui fait écho à ma vie quotidienne et à mon image de moi.*

Une idée ou une phrase que je garde - *Quelque chose à expérimenter ou intégrer dès maintenant.*



Joie, espace et intuition

- Qu'est-ce qui allège mon rapport à mon image ?

- Où puis-je créer de la simplicité et de l'espace dans ma vie ?

- Comment la joie peut-elle devenir une ressource pour moi ?

Aujourd'hui, je choisis de...

Une action simple pour moi-même ou mon image...

Une manière d'écouter mon intuition...

JOUR 5

VENDREDI 23 JANVIER

*Alignement, style et expression
authentique*



Fanny Wimmer



Fabienne Chmara



Julie Cruse



Cloture

Ikigai & Alignement

10h30

Trouver sa raison d'être et créer une vie alignée avec son Ikigai

Style & Authenticité

12h00

Découvre ton style authentique en 4 étapes sans te laisser piéger par les stéréotypes

Création & Couleurs

16h30

Créer pour se libérer: comment redessiner nos contours intérieurs par la création et les couleurs

Session de clôture sur Zoom

18h30

Synthèse et message final sur l'authenticité

Aujourd'hui, les Journées Fab'image t'invitent à incarner ton style et ton expression authentique.

Le style n'est pas superficiel : c'est un **soutien pour ton identité**, un langage de toi vers toi et le monde.

Après les interventions

Après chaque intervention, reviens ici si tu en ressens l'élan.

Ce qui m'a touché - *Un mot, une phrase ou un geste qui a fait écho.*

Ce qui a fait écho à mon vécu - *Ce qui reflète mon style, mon identité, ma créativité.*

Une idée ou une phrase que je garde - *Quelque chose à expérimenter ou intégrer dans ma vie quotidienne.*



Style et authenticité

- Qu'est-ce que "style authentique" signifie pour moi ?

- Qu'est-ce que je choisis d'honorer dans mon image et mes vêtements ?

- Comment la création et les couleurs peuvent-elles soutenir mon rayonnement intérieur ?

Aujourd'hui, je choisis de...

Une action concrète pour honorer mon style...

Une phrase qui me rappelle ma valeur et ma légitimité...

Ton parcours

Après ces 5 jours, prends un moment pour revenir sur ton parcours.

- Ce que j'ai compris sur mon image : ...

- Ce que j'ai compris sur ma beauté intérieure et extérieure : ...

- Ce que je choisis d'honorer désormais : ...

- Un pas concret, libre et non contraint que je veux mettre en œuvre : ...

Ton image est un **espace vivant**,
pas un idéal à atteindre.

Merci d'avoir traversé ces journées avec toi-même.
Si quelque chose a bougé, même légèrement,
alors ce temps a déjà porté ses fruits.

Souviens-toi : le style et la beauté sont un **langage personnel**,
un miroir de ton identité et de ton authenticité.
Tu n'as rien à prouver, seulement à **écouter, sentir**
et intégrer ce qui résonne pour toi.

Chaque geste, chaque regard, chaque choix que tu fais pour toi
est déjà un pas vers plus de liberté et de bienveillance.



Moi, c'est Fabienne :))

Je suis **coach en Style Conscient et en alignement intérieur**, certifiée en Coaching par l'Image par l'école de Domingo Delgado (Madrid), et **fondatrice des Journées Fab'image**.

J'accompagne les femmes qui se sentent invisibles ou en décalage avec leur image à **se reconnecter à leur identité profonde, et à aligner leur style avec ce qu'elles vivent intérieurement**, pour se sentir plus justes, plus visibles et plus libres dans leur manière d'être au monde.

Pour moi, le style n'est pas superficiel. Il peut devenir un soutien identitaire, un espace d'expression, de présence et de respect de soi.

D'INVISIBLE A AUTHENTIQUE



LES JOURNEES FAB'IMAGE C'EST :

3

éditions

+50

experts réunis

+2400

participants
réunis

5

jours
d'inspiration



Contact

fabienne@fabimage.coach

@fabimagecoach

www.fabimage.coach

