

Le Guide pour reconnaître un vêtement seconde peau pour toi

Pour t'aider à faire les bons choix

Dans ce guide, on se concentre uniquement sur la matière : celle qui touche ta peau et influence ton énergie.

*Pour rencontrer nos vêtements qui prolongent notre être, trois éléments entrent en jeu : la couleur, la matière et la coupe.
Je souhaite te sensibiliser ici à la matière qui est reliée à ton **corps émotionnel** : à ce que ton système nerveux vit au contact
d'un tissu, à tes gestes, ton débit de parole, jusqu'à ta manière d'entrer en relation.*

*Ces questions t'aideront à reconnaître les matières seconde peau :
celles qui te correspondent vraiment et te soutiennent au quotidien.*

AVANT DE L'ENFILER : LA PREMIÈRE IMPRESSION

☐ Ce vêtement m'attire : pourquoi ?

Couleur / douceur / un détail / la coupe / le tombé ...

☐ En le touchant, que me dit la matière ?

Agréable / neutre / désagréable ...

☐ Comment je décris la matière en 3 mots :

Douce / froide / rugueuse / fluide / épaisse / légère / structurée ...

☐ Ai-je envie de cette matière contre ma peau ?

oui / non

N'oublie pas ces premiers ressentis : ton corps sait.

UNE FOIS PORTÉ

☐ Est-ce agréable au contact de ma peau ?

☐ Mon corps respire-t-il librement ?

Le vêtement respire avec moi / me bloque ...

☐ Une partie de mon corps dit-elle "non" ?

Tiraillement / couture qui gratte / tension / longueur de manches gênante...

APRÈS QUELQUES HEURES : LE VERDICT DU CORPS

- ☐ Mon niveau d'énergie aujourd'hui :
haute / stable / plutôt basse ...
- ☐ Ce vêtement m'a-t-il gênée à un moment ?
où / quand / comment ?
- ☐ Est-ce que je me suis sentie "moi-même" dedans ?
- ☐ En le retirant :
Je me sens soulagée de le retirer / indifférente / j'aurais pu le garder encore longtemps

Ton propre style est unique, il découle de ton ADN.

Conseils d'usage :

- ✓ Affiche cette carte à côté de ta garde-robe,
- ✓ Glisse-la dans ton sac quand tu fais des essayages,
- ✓ Refais ce test à chaque fois que tu portes un vêtement, ou régulièrement.
- ✓ Laisse tes ressentis corporels guider tes choix,
- ✓ Tu peux prendre note de ce que ton corps aime et de tes découvertes au fil de ce processus.



*Je suis Éléonore Truffaux Dewidehem
Accompagnante en connaissance de soi par le vêtement
Créatrice de robes sur-mesure, révélatrices de votre essence*

Pour aller plus loin :
eleonoredewidehem.com