

# Vêtements : savoir se mettre en valeur

S'habiller est bien souvent un casse-tête. Il faut composer avec ses goûts, mais aussi son physique, ses moyens, son style. Résultat, on ne choisit pas toujours les vêtements qui nous mettent le plus en valeur.



Savoir s'habiller, c'est savoir se mettre en valeur. Un atout indiscutable pour celles qui maîtrisent.

**M**iroir, mon beau miroir ! Depuis combien de temps ne vous êtes-vous pas regardé dans un miroir ? Une semaine ? Un mois ? Un an ? Qu'elle image avez-vous de vous-même ? Combien de temps consacrez-vous à vous, votre beauté, votre physique ? Savez-vous vous mettre en valeur ? Un interrogatoire nécessaire souvent pour enfin se retrouver au pied du mur. Car combien d'entre vous se négligent ? Bien trop. Et dans l'image que l'on reflète, les vêtements jouent un rôle considérable. Alors bien sûr, tout le monde n'a pas forcément un budget vêtements démesuré. Mais il n'est pas nécessaire d'y consacrer des mille et des cents, mieux vaut miser sur quelques belles pièces qui visent juste plutôt que sur pléthore qui ne vont pas. Reste que renouveler un minimum sa garde-robe, cela permet aussi de se faire plaisir et surtout de se centrer un peu sur soi, une étape nécessaire pour toutes celles qui ont un vrai déficit d'image, une carence qui se retrouve dans le rapport que l'on a avec les vêtements. Des vêtements qui, sans vouloir verser dans la psychologie facile, sont aussi comme une seconde peau, donnent des indices sur ce que l'on est (milieu social, activités, etc.). Savoir s'habiller et se mettre en valeur sont ainsi des points incontournables dans une société basée sur l'image.



Certaines femmes adorent le shopping. Pour d'autres, c'est une véritable punition que de devoir faire les magasins !

### Prise de conscience

C'est étonnant, nous avons toute au moins un miroir chez nous. Et pourtant, combien se voient réellement telles qu'elles sont ? Une minorité. Soit parce que l'on ne fait plus vraiment attention à soi, à cette image reflétée par le miroir, soit parce que l'on est complètement aveuglé par des complexes, des défauts physiques réels ou imaginaires qui occultent tout le reste. Stop ! Pour savoir se mettre en valeur, il faut commencer par se regarder, sans complaisance

mais sans sévérité excessive. Il faut se voir telle que l'on est, avec lucidité. Souvent, on garde toujours une image idéalisée de celle que l'on voudrait être et, du coup, on n'arrive pas vraiment à se voir telle que l'on est vraiment. Un œil extérieur peut être utile si vraiment on bloque sur cette première étape. Virginie Panzarella, coach en image et directrice de Coach'N Look, explique ainsi qu'« avoir l'avis extérieur d'un professionnel aide aussi à prendre en compte son image ». Sylvie, une

pétillante Parisienne en a fait l'expérience, et cela a vraiment changé la vision qu'elle avait d'elle-même. « J'ai toujours été très complexée par mes cuisses que je trouve épaisses et pleines de cellulite, une culotte de cheval, quoi ! Dès que je me regardais dans une glace, je ne voyais plus que cela. C'est grâce à une séance de relooking que j'ai pu renaitre. Bon d'accord, la coach ne m'a pas menti, contrairement aux copines qui me disaient que je n'avais pas de culotte de cheval ! Sur le coup, ça m'a fait un peu mal que quelqu'un d'autre que moi mette le doigt dessus et se permette de le dire. Mais une fois dit, elle m'a dit qu'on allait se concentrer sur le reste, tout le reste, mes atouts ! » Sylvie apprend ainsi à « composer » avec sa culotte de cheval et surtout à mettre en valeur tout le reste : son joli décolleté, ses bras fin, son visage radieux. « La coach a su trouver un style de jupe qui dissimulait plutôt astucieusement cette affreuse culotte de cheval. Du coup réconciliée avec mes jambes, j'ai pu vraiment apprendre à apprécier le reste. Bien sûr, je ne suis pas Claudia Schiffer, et je ne le serai jamais, mais au moins maintenant, au lieu de me cacher, j'ose enfin me montrer telle que je suis, une femme avec des atouts physiques ! » D'ailleurs, Sylvie s'est découverte une vraie passion pour la couleur, elle qui s'habillait 365 jours par an en noir ou marron pour essayer d'oublier son corps ! Prendre conscience de son corps, arrêter de se leurrer aussi (vous ne prendrez jamais 10 centimètres et ne rentrez jamais dans un 36 si vous êtes de nature plutôt pulpeuse), voilà les clés pour se mettre en valeur.

### Points forts et points faibles

Une fois que l'on a pris conscience de nos points forts et de nos points faibles, la voie vers la mise en valeur est ouverte ! Mais le chemin peut encore être long, car il faut tout à la fois trouver son style et tirer le meilleur parti de ce que l'on a. Sans oublier de suivre un minimum les tendances et la mode. Pas question de sombrer dans la ringardise !



Vous ne savez ni vous habiller ni vous mettre en valeur ? Plutôt que de prendre l'avis des copines, faites appel à un professionnel.

Traditionnellement, les professionnels de l'image distinguent quatre types de morphologie : morphologie en poire (ou triangle vers le bas ou pyramide), en pomme, en sablier (ou en huit) ou en banane (ou rectangle). Vous êtes plutôt large du bas du corps, au niveau des hanches et des cuisses, vos hanches sont plus larges que vos épaules : vous avez une morphologie en poire. Vous êtes ronde de partout, mais bien proportionnée : vous avez une morphologie en pomme. Vous êtes plutôt androgyne, la taille peu marquée, pas plus que les hanches, épaules, taille et hanches se trouvent à peu près sur la même ligne, vous avez une morphologie en rectangle (on dit aussi en banane). Vos épaules et

vos hanches sont à peu près de même largeur et forment de jolis arrondis, votre taille est suffisamment marquée, vos formes sont harmonieuses : vous avez une morphologie en sablier (ou en huit). C'est la morphologie la plus facile à habiller et à mettre en valeur. Virginie Panzarella explique ainsi que « pour camoufler les défauts de sa silhouette, il faut prendre conscience que la silhouette dite idéale est le 8. Donc on essaiera de se rapprocher le plus possible du huit afin de mettre du volume là où il en manque. » L'idée ? Rééquilibrer pour s'approcher du sablier, atténuer par un effet d'optique là où il y a trop de volume et au contraire étoffer là où c'est nécessaire (des épauettes, toujours pour

le profil en poire). « Chez une femme avec un type en triangle vers le bas (épaules plus larges que les hanches, ndlr), il faut ajouter du volume en bas et continuer à marquer la taille. Il faut toujours garder en tête ce 8, cette forme repère », continue ainsi notre coach en image. Toujours dans la même idée, pensez à marquer la taille si vous êtes de type plutôt androgyne (en banane ou en rectangle), vous féminisez votre silhouette ; soit en utilisant une ceinture soit en portant des hauts qui coupent le buste (cache-cœur, boléro).

### Des matières et des formes

Vous savez à peu près déterminer votre type de morphologie ? Très



bien. Vous savez maintenant regarder votre corps pour ce qu'il est, avec ses qualités et ses défauts. Mais si la morphologie donne des indications, cela ne suffit pas. D'autres éléments entrent en compte. Du côté de la morphologie elle-même, votre taille, votre poids, vos seins, par exemple. Tout cela joue sur votre allure générale. Globalement, misez toujours sur ce qui vous plaît chez vous et sur ce qui met en avant

votre féminité : les talons pour allonger les jambes, les décolletés pour souligner les seins, les ceintures pour accentuer la taille, etc. Et au contraire, évitez tout ce qui accentue vos défauts ou vos complexes, une tunique trop longue qui tasse si vous êtes petite, des rayures verticales si vous vous trouvez trop grande, les robes moulantes si vous avez des petits boutrelets, etc. N'oubliez pas que pour vous sentir

## Relooking

Vous avez beau vous regarder dans la glace, faire le point sur votre garde-robe, suivre les conseils distillés dans nos pages et toutes les autres : rien n'y fait. Vous ne savez définitivement pas comment vous y prendre, quoi porter, comment vous mettre en valeur. Pourquoi ne pas demander l'aide d'un professionnel ? Le coaching en image est de plus en plus pratiqué dans l'Hexagone. Une bonne nouvelle pour toutes celles qui se sentent perdues devant leur penderie. Pour quelques dizaines ou quelques centaines d'euros, vous pourrez ainsi vous attribuer les services d'une personne qui vous aiguillera tant dans le choix de vos vêtements que sur votre coiffure, votre maquillage ou vos lunettes si vous en portez. L'intérêt ? Un œil professionnel, des conseils personnalisés et des pistes concrètes pour un relooking vraiment bluffant parfois. Certains coachs accompagnent leurs clientes dans les boutiques, l'idéal aussi pour refaire sa garde-robe mais également pour intégrer de nouvelles habitudes de consommation et savoir enfin acheter les bons vêtements. Vous hésitez encore ? Un regard extérieur, sans a priori ni émotions, c'est bien plus efficace que l'avis de la meilleure copine ou de l'amoureux. Et si vous voulez une transformation vraiment radicale, c'est un pro qu'il vous faut.



Savoir se mettre en valeur, c'est se réconcilier avec son corps, le voir tel qu'il est, avec ses qualités mais aussi ses défauts.



Vous avez les hanches larges, le bas du corps plus épais que le haut du corps ?  
On parle de morphologie en « poire ».



Votre taille est fine, vos hanches et vos épaules sont de même largeur ?  
On parle de morphologie en « sablier ».

bien et belle, vous devez vous sentir à l'aise dans vos vêtements. Ne négligez pas non plus le confort. « Avant j'avais l'impression d'être toujours engoncée dans mes vêtements, explique Nadine, hôtesse au sol pour une compagnie aérienne. Je ne suis pas grosse, je fais un 38, mais j'ai des hanches quand même. » Nadine portait en fait beaucoup de jupes et de pantalons droits qui ne lui allaient pas mais qui lui étaient imposés dans son travail. « J'ai fait un vrai tri dans ma garde-robe et, depuis que je suis en congé parental, je porte plus de vêtements sportswear, je revis et je me sens mieux. Aussi féminine qu'avant, mais moins stricte et moins mémère, je trouve ! ». Nadine a sans doute trouvé son style, ce qui lui manquait auparavant. Et vous, êtes-vous sûre d'avoir trouvé votre style, et qu'il correspond à ce qui vous va vraiment ? « Pour trouver son style, il faut faire un test de style, explique encore Virginie Panzarella. C'est un ensemble de questions qui permettent de savoir si l'on est plutôt traditionnelle, un peu comme la Bree de la série Desperate Housewives, plus classique comme Claire Chazal, romantique comme Julia Roberts, flamboyante comme Eva Longoria, naturelle comme Vanessa Paradis ou encore artistique comme Victoria Abril. » Un profil stylistique qui orientera forcément les choix de vêtements. « Mais attention, précise notre coach, ce qui plaît n'est pas forcément ce qui va : il nous est toutes arrivé un jour ou l'autre d'avoir un coup de cœur sur une tenue dans une vitrine de magasin, nous allons donc l'essayer et là, c'est la déception, ça ne nous va pas du tout. Eh bien, l'inverse est possible, une tenue qui ne nous attire pas peu nous mettre en valeur car elle montre ce qui faut montrer. »

### S'adapter aux changements

Vous pensez avoir trouvé votre style. Vous misez depuis toujours sur des valeurs sûres, des coupes qui vous vont à la perfection, des couleurs qui, vous en êtes persuadée, sont les



vôtres à la vie à la mort. Alors qu'est-ce qui cloche ? Vous changez ou vous avez changé, c'est tout à fait normal. On n'a pas la même silhouette à 20, 30, 40 ou 50 ans, ni les mêmes envies, ni la même vie. Pourquoi alors s'acharner à garder toujours les mêmes vêtements ? D'autant que ce qui peut être très joli à 20 ans, peut l'être beaucoup moins à 40 ! Se mettre en valeur, c'est aussi se rapprocher le plus possible de ce que l'on est à l'instant T. D'autant que les changements physiques eux, sont souvent bien réels, même sans parler du vieillissement. Certaines prennent du poids, d'autres en perdent. Certaines se font refaire les seins, d'autres changent de couleur de cheveux. Certaines ont des bébés, des grossesses qui laissent des traces. D'autres se mettent au sport. Enfin, les possibilités sont vastes, vous l'aurez compris. Dans ces cas-là, un seul mot d'ordre : s'adapter ! « *Il m'a fallu des années pour enfin comprendre que je ne retrouverais plus ma taille, que j'avais à 18 ans, raconte Carole et que je devais aussi abandonner les minijupes et les débardeurs courts ! Même si, au final, je ne fais que quelques kilos de plus qu'à 18 ans, mon corps n'était plus du tout le même ! Et mon mari m'a avoué qu'il appréciait qu'enfin je m'habille comme une femme et plus comme une gamine !* ». Sylvia, elle, avait plus de 30 ans quand elle a changé de radicalement de couleur de cheveu, châtain clair à la base, elle avait toujours éclairci avec des mèches avant d'opter pour un noir corbeau radical grâce à une séance de relooking. « *J'adore, je me sens enfin moi. Et avec ce changement de couleur, j'ai réalisé, aidée par le coach c'est vrai, que mes tenues ne me plaisaient plus. J'ai tout changé !* » Le vêtement joue dans ces cas-là un vrai rôle de transition, et beaucoup de femmes, une fois qu'elles ont pris conscience qu'elles devaient s'adapter aux changements, retrouvent une nouvelle énergie, un nouvel élan de séduction. Et continuer à se plaire tout au long de sa vie, c'est un vrai challenge.

## Je suis ronde... Comment m'habiller ?

**Le point avec Nica Stapel, cofondatrice du site [castaluna.com](http://castaluna.com), dédié à la mode pour les rondes (à partir du 42).**

### Quels sont les vêtements à privilégier pour se mettre en valeur quand on est ronde ?

La première règle est toute bête : choisir des vêtements vraiment à notre taille. Certaines ont tendance à porter des vêtements trop amples, pensant à tort qu'elles paraîtront plus minces, alors que l'effet est plutôt opposé... À l'inverse, mieux vaut être bien sûr ne pas être boudinée dans un vêtement trop petit. Ensuite, tout dépend des rondeurs que l'on souhaite camoufler. Celles qui souhaitent passer sous silence un petit ventre porteront des tops évasés en dessous de la poitrine. Un haut long, plutôt cintré et évasé en bas, flattera les hanches. Une jupe trapèze est idéale pour élargir la silhouette. Enfin, de manière générale, mieux vaut choisir des encolures larges qu'elles soient rondes ou en V, pour affiner et féminiser les épaules.

### Quelles pièces maîtresses doivent figurer dans le dressing ?

La pièce phare pour les rondes est indéniablement la robe tunique car elle peut résoudre à elle toute seule 80 % des problèmes : une encolure large, une coupe trapèze (plutôt ajustée à la poitrine et évasée vers le bas), une bonne longueur (au

moins sous les fesses) qui permet de camoufler hanches et fesses trop généreuses. Les formes sont suggérées (poitrine, hanches) sans être vraiment dévoilées. À assortir avec un pantalon large et fluide ou au contraire un leggings ou un tregging. La « maxi-dress » (serrée sous la poitrine, puis évasée) est aussi une pièce maîtresse du dressing des rondes. De manière générale, il s'agit de « restructurer » la silhouette, d'« équilibrer » les volumes pour créer l'harmonie. On peut d'ailleurs s'aider d'accessoires, qu'on choisira plus volumineux que ceux des femmes plus minces, toujours dans cette optique d'équilibre, ou d'une coiffure en volume également. Et surtout, n'oublions pas que les décolletés sont une arme séduction des rondes dont elles ne doivent pas hésiter à se servir, toujours avec délicatesse pour éviter la vulgarité.

### Quels tissus (matière, imprimés...) préférer ?

Il y a les évidences : le noir est amincissant, les grosses rayures horizontales sont à éviter... Les gros motifs sur les vêtements trop amples ont tendance à avoir un effet « loupe ». À l'inverse, les petits motifs et les rayures verticales affinent. Par ailleurs, un atout séduction des rondes est le côté « pétillant », joie de vivre, qui s'accommode très bien aussi des couleurs vives et chatoyantes ! Et comme la couleur attire le regard, mieux vaut dans ce cas attirer le regard vers la partie de son corps que l'on a envie de mettre en valeur.