

# S'habiller pour sa morphologie

Laissez parler votre corps

## **Du même auteur**

La Psychologie des Couleurs

Mars 2019

ISBN : 979-10-359-0024-3

# PREFACE

En tant que conseillère en image, ma mission est d'aider les femmes à identifier leur style personnel, à trouver les styles, les vêtements et les couleurs qui mettront en valeur leurs meilleurs atouts afin qu'elles se sentent confiantes, positives et prêtes à relever tous les défis que la vie leur lance!

Je crois fermement que la façon dont vous vous présentez au monde et votre image extérieure a un impact énorme sur la façon dont vous vous sentez à l'intérieur et qu'en connaissant les vêtements, les couleurs, les accessoires et les styles qui vont vous mettre en valeur, vous vous sentirez plus confiante, positive et rayonnante.

Votre façon de vous habiller fait passer des messages bien plus forts que des mots, et afin de vous montrer élégante et attrayante, la chose la plus importante est de vous habiller en fonction de votre morphologie car c'est la différence entre une apparence élégante et chic et une apparence froufrou et démodée.

Que vous soyez satisfaite ou non de votre silhouette actuelle, que vous suiviez un régime ou un programme de remise en forme, vous devriez toujours vous habiller en fonction de la silhouette que vous avez MAINTENANT !

En vous habillant pour la taille et pour la forme de corps que vous avez maintenant, vous mettrez en valeur vos atouts et vous vous sentirez plus confiante et plus heureuse!

Avec ce livre, je voudrais vous aider à comprendre comment mettre en valeur votre silhouette selon votre morphologie.

J'espère que vous trouverez dans ce livre des conseils utiles.

Bonne lecture!

*Julia*

Contact - [thevelvetrunway@gmail.com](mailto:thevelvetrunway@gmail.com)

Site : <https://www.stylewithjulia.com>

# SOMMAIRE

INTRODUCTION	6
Les principes de base	8
Les règles de base	12
ASTUCES POUR CHAQUE FORME DE CORPS	18
La femme '8'	18
La femme 'O'	25
La femme 'A'	34
La femme 'V'	42
La femme 'H'	50
TRAVAILLER CE QUI VOUS N'AIMEZ PAS	58
Une forte poitrine	58
Une petite poitrine	62
Un ventre arrondi	65
Une taille non marquée	68
Des genoux ronds	71
Des mollets forts	73
DEFI DE MORPHOLOGIE (QUIZ)	75
CONCLUSION	83

## *Julia*



Je m'appelle Julia. Je suis née au Royaume-Uni mais j'ai vécu en France pendant les vingt-cinq dernières années, donc je suppose que j'ai acquis une petite "French touch". J'aime la mode et j'adore voyager quand et où je peux.

J'ai d'abord suivi une formation d'expert comptable (il y a trop longtemps!), et je me suis reconvertie en enseignante en 2003.

Cependant, j'ai toujours été passionnée par la mode, la beauté et les voyages, et je passe une grande partie de mon temps libre à rechercher des produits de beauté, faire du shopping (ou du moins faire du lèche-vitrine) pour mes nouveaux vêtements!

J'ai découvert le conseil en image en Angleterre et aux Etats-Unis et j'étais tout de suite passionnée par ce métier. Je me suis rendue compte à quel point nous habiller pour notre morphologie et pour notre carnation peut influencer notre confiance et qu'en changeant notre apparence extérieure, nous changeons aussi ce que nous ressentons à l'intérieur, ce qui joue sur notre interaction avec les autres.

Vos vêtements ne sont pas simplement des choses à jeter sur vous en se levant le matin mais plutôt une expression de qui vous êtes et de ce que vous ressentez.

En janvier 2016, j'ai décidé de faire un saut dans l'inconnu, de suivre une formation de **conseillère en image** et en 2018, j'ai fondé ma propre agence de conseil en image 'Style with Julia'. Ma mission est d'aider les femmes à trouver leur style et à se sentir belles et confiantes.

Que vous soyez à la recherche d'un 'relooking' complet, d'une réorganisation de votre garde-robe, d'un accompagnement shopping ou de conseils pour un événement spécial ou un entretien d'embauche, je suis là pour vous aider!

# INTRODUCTION

## Guide de Morphologie

Afin de vous montrer élégante et attrayante la chose la plus importante est de vous habiller en fonction de votre morphologie car c'est la différence entre une apparence élégante et chic et une apparence froufrou et démodée.

Que vous soyez satisfaite ou non de votre silhouette actuelle, que vous suiviez un régime ou un programme de remise en forme, vous devriez toujours vous habiller en fonction de la silhouette que vous avez **MAINTENANT** !

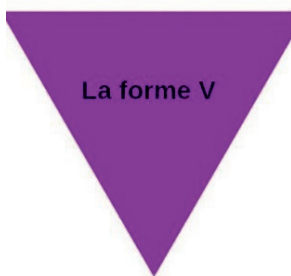
En vous habillant pour la taille et pour la forme de corps que vous avez maintenant, vous mettrez en valeur vos atouts et vous vous sentirez plus confiante et plus heureuse!

Toutes les morphologies ont des aspects positifs et négatifs, et les règles principales pour s'habiller selon sa silhouette sont:

- Accentuer et attirer l'attention sur ce que vous aimez
- Camoufler ce que vous n'aimez pas et, finalement
- Mettre en avant vos atouts (dans des limites raisonnables!)

Dans ce livre, je vais expliquer les caractéristiques des cinq principaux types de corps féminins et vous donner des conseils pour mettre en valeur vos atouts.

Il y a cinq principaux types de corps féminins, la forme '8' la forme 'O', la forme 'A', la forme 'V' et la forme 'H', et la plupart des femmes sont un mélange de plus d'un type.



- La femme '8' ou 'X'
- La femme 'O'
- La femme 'A'
- La femme 'V'
- La femme 'H'

Ce n'est pas la taille mais la forme du corps qui compte (on peut être une femme 8 en taille 52 ou une femme O en taille 36).

Si vous n'êtes pas sûre de votre type de corps, vous trouverez un quiz à la fin du livre pour vous aider.



## Les principes de base

Avant de vous parler de la façon de vous habiller pour votre type de corps, je voudrais d'abord expliquer quelques principes de base.

### Validité de la morphologie

Pourquoi est-ce que c'est si important de savoir comment vous habiller pour votre type de corps?

En principe, notre morphologie ne change jamais. Vous pouvez certainement perdre du poids et changer de **taille**, mais vous ne pouvez pas changer la forme de votre corps.

Quand vous perdez du poids, dans la plupart des cas, vous le perdez sur tout votre corps dans exactement les mêmes proportions, tout en conservant la forme de votre corps.

Nous sommes juste plus petites après avoir perdu du poids! Il n'est pas réaliste d'espérer changer d'une femme 'A' en une femme 'V', par exemple.

Si vous êtes une femme A et vous prenez du poids vous serez toujours une femme A mais en plus fort. Si vous êtes une femme H et vous perdez de poids vous serez toujours une femme H mais en plus maigre!

Néanmoins, en apprenant à aimer votre silhouette et à la mettre en valeur, vous pouvez vous sentir mieux quel que soit votre type de corps.

## Les exceptions



- Pour la femme enceinte! Le corps d'une femme subit de nombreuses transformations au cours des neuf mois de grossesse. Ces changements physiques incluent des seins plus gros, un ventre en expansion constante et un gain de poids, et vous serez peut-être amenée à appliquer les conseils pour la forme 'A' et pour la forme 'O' pendant cette période.

Mais, la plupart des femmes retrouvent leur forme corporelle d'avant la grossesse (dans des délais de temps variables.)

- Après la quarantaine, beaucoup de femmes ont tendance à prendre des caractéristiques de la femme 'O'. Avec l'âge, la composition de votre corps change naturellement et ces transformations se produisent quels que soient votre poids ou vos habitudes alimentaires et physiques. Une baisse du taux d'œstrogènes à la ménopause entraîne une redistribution de la graisse corporelle des hanches vers l'abdomen.

Bien qu'il existe des mesures positives que vous pouvez prendre pour minimiser l'impact des changements hormonaux, il est important d'accepter que le vieillissement est un processus totalement naturel et que le fait de vous habiller en fonction du corps que vous avez actuellement vous fera sentir beaucoup mieux .

Donc, si vous étiez une silhouette '8' et que vous avez pris un peu de poids sur le ventre, combinez les conseils des deux sections -la femme '8' et la femme 'O' - pour tirer le meilleur parti de vos atouts.

### **Mélange de plus d'une forme de corps**

En réalité, peu de femmes n'ont qu'une seule forme corporelle et la plupart d'entre nous sont un mélange de plusieurs formes. Vous devrez donc choisir les conseils que vous voulez suivre en fonction de vos préoccupations particulières.

Par exemple, je me considère avant tout comme un sablier, mais j'utilise aussi quelques astuces de la morphologie 'O' pour minimiser une forte poitrine et parfois pour cacher un petit ventre (selon les excès du week-end !).

### **L'idée préconçue que la femme '8' est idéale**

Tous les conseils de morphologie sont basés sur le principe que nous voudrions avoir le corps de la femme '8' car il est considéré comme celui de la femme idéale.



La forme '8' est aussi appelée la forme proportionnelle, et nous voudrions cette forme de corps parce qu'en créant un tel équilibre nous détournons l'attention de notre "problème" ou de la partie de notre corps que nous aimons le moins.

Voici le hic: seulement 8% des femmes ont ce type de corps mais quand vous vous habillez correctement vous pouvez arriver à cette forme proportionnelle convoitée avec quelques astuces de style.

Une autre bonne nouvelle, une fois que vous avez déterminé votre silhouette, les mêmes règles de style s'appliquent, que vous soyez une taille 36 ou une taille 56.

### **Qu'est ce que tout ça implique?**

En effet, il faut piocher des conseils dans ce livre afin de mettre en valeur vos atouts et de minimiser les parties de votre corps que vous aimez le moins.