

SOYONS ÉLÉGANTES SANS DIAMANTS NI BOTOX



Loren FASCIANEL

Soyons élégantes  
sans diamants ni botox

Ce livre a été publié sur [www.bookelis.com](http://www.bookelis.com)

ISBN : xxx-xx-xxx-xxxx-x

© Loren Fascianel

Tous droits de reproduction, d'adaptation et de traduction,  
intégrale ou partielle réservés pour tous pays.  
L'auteur est seul propriétaire des droits et responsable du contenu de ce livre.

# RECONNAISSANTE

Ce livre est une façon de célébrer les 5 ans du webzine [www.soyonselegantes.com](http://www.soyonselegantes.com). Lorsque j'ai commencé ce site, je savais une seule chose : j'avais envie de partager mes passions et mes idées. Et j'avais une question majeure. Comment pouvais-je être élégante en restant vraiment moi-même : spontanée, rebelle, farfelue ? Etait-ce possible avec ce type de personnalité ? J'ai décrété que oui... Après tout, l'élégance de cœur n'implique-t-elle pas avant tout de se respecter d'abord soi-même ? A cette simple question, la réponse ne pouvait être que oui. Partant de là, il m'est apparu évident que toutes les femmes méritaient de pouvoir exprimer totalement leur singularité. Et à mes yeux, l'essence de leur élégance trouvait nécessairement sa source dans cette éclosion d'authenticité.

Ainsi, mon objectif est toujours resté le même depuis le début : me former un maximum pour aider les femmes à se révéler pleinement, à 360°. Je ne savais pas précisément comment j'allais m'y prendre et où cela me mènerait. Je devais juste me lancer pour découvrir la suite... Finalement, les lectrices et moi sommes toujours là, heureuses d'échanger sur l'ensemble de nos questions féminines. J'en suis plus qu'enchantée. Je remercie du fond du cœur les milliers de femmes qui me suivent, me lisent et qui m'offrent leur confiance. C'est l'une des expériences les plus formidables de ma vie. Elle m'amène à me remettre en question, à progresser sans cesse et à apporter un petit quelque chose aux autres chaque jour : une info, une astuce, un espoir, un sourire... Pour les pessimistes qui ne m'ont jamais soutenu, cela peu sembler de tous petits riens – « inutiles » ou « futiles » comme ils disaient – mais à la fin, cela représente beaucoup dans le cœur des gens et dans le mien. Je dis donc un immense merci à toutes celles et ceux qui m'ont soutenu et qui ne m'ont jamais jugé quand j'ai quitté mon métier de juriste en droit du travail (après 10 ans de carrière) pour me lancer du jour au lendemain dans la mode

et le blogging. Un grand écart maximal pour réaliser mes rêves. La richesse de ce chemin non balisé, tortueux et parfois même très douloureux, restera certainement la plus belle découverte de mon existence...

Aujourd'hui je suis donc ce qu'on appelle une « slasheuse » : ex-juriste/blogueuse slow fashion/consultante en image et personal branding/speaker/animatrice évènementiel/stratégiste social medias... Bref, je suis « out of the box », mais je suis pleinement moi !

Une mention toute spéciale à mon amie illustratrice Rime Ben Aïssa, que je remercie du fond du cœur pour avoir embellit ce livre de son talent avec la magnifique illustration de couverture. Merci à toutes les personnes qui suivent également mes aventures sur les réseaux sociaux via mes comptes @soyonselegantes : Instagram, Youtube, Facebook. D'ailleurs, si tu n'as pas encore rejoint notre jolie communauté de femmes, je t'invite à nous rejoindre dès à présent sur ces plateformes : effet boostant garanti !



# SOMMAIRE

<b>INTRODUCTION</b> .....	13
<b>PARTIE 1 – AMOUR</b> .....	27
LE SYNDROME DE LA TORTUE, L'HERMÉTISME À L'AMOUR.....	34
L'ALLURE C'EST TOI EN 1 <sup>er</sup> , PAS LE VÊTEMENT .....	38
LE MAL-ÊTRE LIE AUX COMPLEXES TUE L'ÉLÉGANCE .....	42
L'AMOUR (PENSEES, MOTS, EMOTIONS) TRANSFORME TON APPARENCE .....	48
AIME-TOI ASSEZ POUR CHOISIR QUOI INSCRIRE SUR TON VISAGE.....	55
PREND SOIN DE TOI SANS OUBLIER TON TEMPLE... LA BOUCHE.....	59
OFFRE TOI UN QUEEN BREAK .....	62
ENTOURE TOI D'AMOUR AU QUOTIDIEN EN FAISANT LES BONS CHOIX .....	67
INCARNER L'AMOUR EST INCOMPATIBLE AVEC LE REJET DU SEXE.....	70
AMOUR DE SOI ET ORGASME... QUEL RAPPORT ?.....	73

<b>PARTIE 2 – HARMONIE</b> .....	77
LE POUVOIR DES VÊTEMENTS .....	79
CLÉS ÉLÉMENTAIRES POUR UNE SILHOUETTE ÉLÉGANTE .....	83
MIX AND MATCH : MAÎTRISER L'ART DU DÉCALAGE .....	87
FAUT-IL FAIRE DU SHOPPING POUR AVOIR DU STYLE ? .....	90
IDÉES POUR RESTER ÉLÉGANTE MÊME À LA MAISON ! .....	94
COMPRENDRE LES COULEURS .....	100
L'ART DE S'ACCESSOIRISER .....	107
AU FIL DES SAISONS .....	112
L'ART D'ÊTRE SEXY ET ÉLÉGANTE .....	132
L'ART DE SE PARFUMER .....	141
 <b>PARTIE 3 – LIBERTE</b> .....	 149
LIBERE TOI DU REGARD DES AUTRES .....	150
LIBERE TON ESPRIT EN LIBÉRANT TON ESPACE .....	157
LIBERE LES FACETTES DE TA PERSONNALITE ET EMBRASSE-LES .....	160
LIBERE TOI DES CONVENTIONS .....	164
FAIS TAIRE LA GUERRIERE ET LIBERE LA REINE .....	168
LIBERE TOI DE LA DEPENDANCE AFFECTIVE .....	171
LIBERE TA SOUFFRANCE POUR LA TRANSFORMER EN MOTEUR .....	175

LIBERE TA JOIE DE VIVRE .....	179
LIBERE TOI DU MANQUE DE CONFIANCE EN TOI.....	190
SORTIR DE L'ATTENTE ET CONJUGUER LE PLAISIR AU PRESENT.....	196
SORTIR DE L'ESCLAVAGE DU « FAIRE POUR AVOIR ».....	202
LIBERE TOI DE TES DRIVERS .....	206
SOIS INSATISFAITE DE TES AILES POUR MIEUX T'ENVOLER .....	213
DECIDE DE VOIR LA VIE EN ROSE .....	217
PRENDS LE CONTROLE DE TES AILES ET ENVOLES TOI.....	223
<b>CONCLUSION.....</b>	<b>227</b>



# INTRODUCTION

L'élégance a-t-elle encore du sens aujourd'hui ? Existe-t-elle au siècle de la course au tout et n'importe quoi ? On court du matin au soir. Après le temps, après l'argent, après les dernières nouveautés super branchées, après le nombre de followers, après le métro, après le buzz, après la gloire, après un corps parfait, après plus de sensations fortes, après plus de « matchs » sur Tinder, après plus de fast foods, après plus de fast fashion aussi vite achetée que jetée, après des buildings toujours plus haut, après des selfies toujours plus fous... La liste est longue. On en veut toujours plus et toujours plus rapidement. L'élégance flotte lentement au dessus de tout cela et semble ne plus trouver sa place... Elle sonne comme quelque chose qui appartient à « autrefois », voire même un brin ringard... associée aux codes guindés d'une ancienne

haute société. Les millenials ne sauraient certainement pas définir l'élégance sans la renvoyer au passé. L'élégance disparaît comme la glace de l'antarctique. Elle se meurt à coup de caprices humains comme les ours polaires agonisent sur le reste de la banquise. On ne prend plus le temps de rien, on ne respecte plus rien – et souvent – même pas soi même... Parler d'élégance sonne un peu faux dans un tel monde... Qui d'ailleurs maintenant consacre de l'importance à l'élégance ? Si ce n'est le secteur des services de luxe. Ce secteur repose sur un principe absolument essentiel et qui fait toute la magie de ce business... C'est la clé suivante. L'extraordinaire, dans l'expérience de la vie, c'est de savourer la volupté du moment présent : admirer des détails, accorder de l'attention à l'autre, rendre son environnement agréable pour soi même et pour autrui, se mettre dans l'action sans courir, avec grâce et respect...

Il est dingue de constater qu'aujourd'hui il faut payer des services de luxe pour retrouver la saveur de « la qualité de vivre ». Car à la base, l'essence de ces services réside dans de simples valeurs, des valeurs qui sont gratuites pour qui

veut bien se détourner du système actuel et s'offrir cette façon de voir la vie.

Oui, tu l'auras compris à travers ces quelques lignes, j'ai une vision assez extensive de l'élégance... J'ai une approche qui va au delà de l'individu et de son style vestimentaire. Autant te prévenir tout de suite, je ne fais pas partie de celles qui pensent que pour être élégante, il faut simplement s'habiller et se comporter comme Inès de la Fressange. Cette façon de voir l'élégance me semble hyper simpliste et réductrice. Pourquoi faudrait-il étouffer son identité propre pour suivre un modèle reconnu collectivement comme élégant... Autant dire que c'est aussi basique que de vouloir cloner des tanches. Cette femme est une icône d'élégance certes, mais parce qu'il n'y en a qu'une comme elle. La société du copier/coller n'a-t-elle pas assez duré ?

Alors c'est quoi l'élégance au niveau individuel si ce ne sont pas des codes à reproduire bêtement ? Qu'est ce qu'elle offre et comment on peut la développer ?

L'élégance est sans aucun doute un véritable atout et peut même devenir une clé de bonheur.