

Guide d'initiation S'habiller de soi ®

Créé par Karine Prévost, formatrice et
coach en langage vestimentaire

Rejoignez-moi sur irvaaconseil.com



« Ce guide va vous aider à comprendre et à intégrer de manière simple et pragmatique comment s'habiller en cohérence avec votre personnalité pour donner à voir qui vous êtes et vous sentir confiant et ancré.

Vous allez, à votre rythme, travailler à la clarification et à l'expression de votre ADN vestimentaire.

Pas à pas, à l'aide de tests, de questionnaires et de mises en pratique guidées, vous allez découvrir les clés essentielles du langage vestimentaire issues de ma méthode S'habiller de soi®.

Par un processus d'émergence et de transformation basé sur l'expérience, vous allez comprendre et expérimenter par vous-même les vêtements qui vous ressemblent et sont en symbiose avec votre personnalité profonde.

Je vous guiderai dans cette expérimentation et vous expliquerai où diriger votre attention.

Partez sans tarder à la découverte des couleurs et des matières qui vont vous permettre d'affirmer votre singularité. »

Je vous souhaite une bonne exploration !

Karine Prévost, formatrice et coach en langage vestimentaire

EN BONUS : vous découvrirez la signification psychologique des couleurs et des matières qui composent votre profil vestimentaire



Découvrez
vos
couleurs
couleurs



Exercice N °1 : Le Questionnaire Couleurs

Concentrons-nous d'abord sur les couleurs de vêtements.

Porter « ses » couleurs, c'est porter les couleurs qui vous subliment et vous font rayonner naturellement.

Il existe une série d'indices qui donnent des indications sur les couleurs qui s'accordent parfaitement avec le rayonnement naturel émis par votre corps, la pigmentation de votre peau, votre carnation naturelle.

Il vous suffit de prendre quelques secondes pour répondre à ce questionnaire et vous découvrirez :

- Les couleurs que vous devez porter pour soutenir votre énergie et gagner en confiance en toutes circonstances
- Les couleurs qu'il faut définitivement supprimer de votre dressing



Indice n° 1 : Votre peau

- Réponse A : Elle est plutôt claire, délicate, transparente. Elle a un « côté frais » et peut avoir des taches de rousseur.
- Réponse B : Elle peut être très claire à très foncée. Elle est plutôt dense et assez épaisse et peut avoir des taches de rousseur.
- Réponse C : Elle est très claire à très foncée, avec des petites taches brunes ou rosées possibles

Indice n°2 : Vos yeux

- Réponse A : Ils sont plutôt clairs. Ils pétillent. Ils donnent l'impression de transparence.
- Réponse B : Toutes les teintes sont possibles. Ils sont profonds et accueillants. Ils sont une invitation à se poser.
- Réponse C : Toutes les teintes sont possibles. Ils ont un côté rêveur. Votre regard est une invitation au rêve, à l'introspection. Il y a comme un voile dans votre regard, comme si vous étiez « dans les nuages ».
- Réponse D : Toutes les teintes sont possibles. Votre regard est clair, direct : vous y délivrez votre vérité brute et entière. Votre regard est une invitation à un rapport direct, franc.

Indice n° 3 : Vos cheveux

- Réponse A : Ils sont clairs à moyens généralement, parfois foncés, avec des reflets dorés, cuivrés souvent
- Réponse B : Ils sont clairs à foncés, avec des reflets dorés ou cuivrés le plus souvent
- Réponse C : Ils sont clairs à foncés, avec tout type de reflets possibles (même des reflets dorés ou cuivrés légers)
- Réponse D Ils sont moyens à foncés. Les reflets dorés et cuivrés sont rarement présents.

Indice n°4 : Votre attitude naturelle pour entrer en relation

- Réponse A : Vous allez naturellement vers le monde par curiosité. Une légère attirance naturelle se crée entre vous et les autres. Vous allez vers l'avant et vers les autres pour « jouer » avec eux, pour explorer, inventer, innover, faire les choses autrement.
- Réponse B : Vous allez naturellement vers les autres pour offrir votre présence et votre aide. Une attirance naturelle se crée entre vous et les autres
- Réponse C : Vous êtes naturellement en retrait léger car tous vos sens sont mobilisés pour « sentir ».
- Réponse D : Vous êtes naturellement en retrait pour avoir une vision d'ensemble et prendre du recul sur le monde. Vous pouvez mettre « involontairement » une certaine distance entre vous et les autres et paraître « difficilement » accessible.

Indice n°5 : Vos motivations profondes pour entrer en action

- Réponse A : Ce qui est primordial pour vous, c'est d'apporter un souffle nouveau, la possibilité d'innover ou de se réinventer. Vous êtes poussé par votre curiosité et votre spontanéité
- Réponse B : Ce qui est primordial pour vous, c'est d'apporter votre aide aux autres, d'apporter concrètement votre soutien à quelque chose qui est extérieur à vous. Vous êtes poussé par le besoin de vous sentir utile à quelqu'un ou à une cause et vous donnez de votre personne avec générosité.
- Réponse C : Ce qui est primordial pour vous, c'est de rendre la beauté du monde visible ou accessible. Vous percevez finement l'harmonie là où elle est et cherchez à la rendre accessible et palpable : pour votre bien-être d'abord et plus largement pour l'expérience de tous
- Réponse D : Ce qui est primordial pour vous c'est de revenir à l'essentiel, à ce qui est fondamental. Vous schématisez, clarifiez afin d'extraire la substance de tout ce qui est complexe. Vous êtes poussé par le besoin d'éliminer naturellement ce qui est superflu ou accessoire.

Résultats :

Vous avez un maximum de A : vos couleurs sont celles de la palette Printemps



Vous avez un maximum de B : vos couleurs sont celles de la palette Automne

- **Vous avez un maximum de C : vos couleurs sont celles de la palette Été**



Vous avez un maximum de D : vos couleurs sont celles de la palette Hiver

- **Si vous n'avez pas de doutes, passez directement aux descriptifs des différentes palettes de couleurs.**
- **Si vous avez des doutes et vous avez envie d'aller plus loin dans votre exploration des couleurs, faites le test suivant : le test de rayonnement.**



Exercice n°2 : Le test de rayonnement

Ce test consiste à confronter différents tissus de couleurs à votre peau.

Ce n'est pas un exercice facile. Il faudra peut-être renouveler plusieurs fois l'exercice.

Pendant cette expérimentation des couleurs, vous allez peu à peu éduquer vos yeux.

Vous verrez que vos perceptions sur les couleurs vont se développer progressivement à votre insu.

Ne vous inquiétez pas. Je vous guide pour savoir quoi regarder et quoi voir.

Voici la technique pour réaliser ce test.

- Identifiez chez vous des textiles pour chaque saison (voir ci-dessous les couleurs de chaque saison)
- Utilisez tout ce que vous avez : vêtements, draps, taies, serviettes ...
- Installez-vous devant un miroir face à la lumière du jour.
- Mettez les tissus de couleurs une à une sous votre visage, lentement, en prenant le temps de bien regarder ce qui se passe sur votre visage dans chaque couleur d'abord, puis en comparant.

Voici ce que vous pouvez observer :

- Une couleur qui vous va :
 - est dans la continuité du visage, du corps
 - semble faire partie de vous
 - vous donne bonne mine, le teint reposé
 - soutient le visage naturellement
 - permet de passer de la couleur au visage avec fluidité
 - guide les yeux vers le visage : les yeux montent et restent sur le visage
 - donne un air positif : ouvert, jeune, frais, avenant...
- Une couleur qui ne vous va pas :
 - donne mauvaise mine : teint fade, gris, brouillé, malade
 - donne l'impression d'éteindre votre énergie, votre lumière
 - donne l'impression d'une coupure, entre la tête et la couleur
 - ou attire le regard, prend le dessus (on ne voit que la couleur)
 - donne un air négatif : plombé, fermé, dur, lourd, sérieux, vieux...

■

Repérez la palette à laquelle appartiennent les couleurs qui vous vont. Si plusieurs palettes semblent vous aller, faites le test plus longtemps, ou une autre fois : personne ne fait partie de plusieurs palettes, personne n'est un "mélange" de saisons.

L'expérience ne s'arrête pas là : portez les couleurs que vous avez trouvées justes pour vous au quotidien, pour sentir si ce sont vraiment les bonnes. C'est une manière de vous immerger dans votre saison pour mieux la ressentir avant de la valider.

Allez encore plus loin ...

Pour faire des tests plus poussés, vous appuyer sur des nuanciers calibrés et des tissus déjà prêts et être sûre de vos couleurs, vous avez le choix entre :

- un coaching formatif individuel sur mesure adapté à vos besoins
- des ateliers collectifs en petits groupes dédiés à différentes thématiques (couleurs, matières, formes).

A ce niveau du guide, vous avez une idée sur votre rayonnement et la palette des couleurs qui vous vont. Découvrez le contenu de chacune d'elle.

En bonus, je vous dévoile ce que votre rayonnement dit de vous en terme de motivation profonde, c'est-à-dire ce qui profondément, au fond de vous, vous anime.

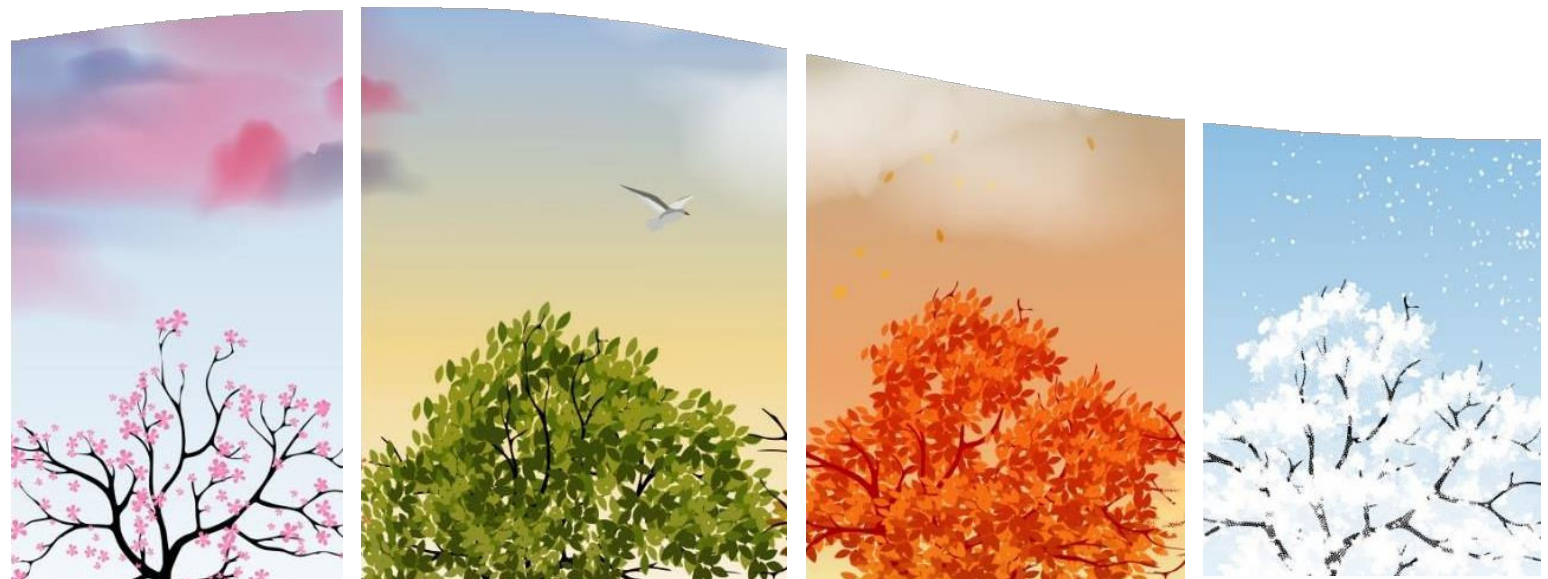
Découvrez les 4 palettes de couleurs : la palette printemps, la palette Automne, la palette Eté et la palette Hiver

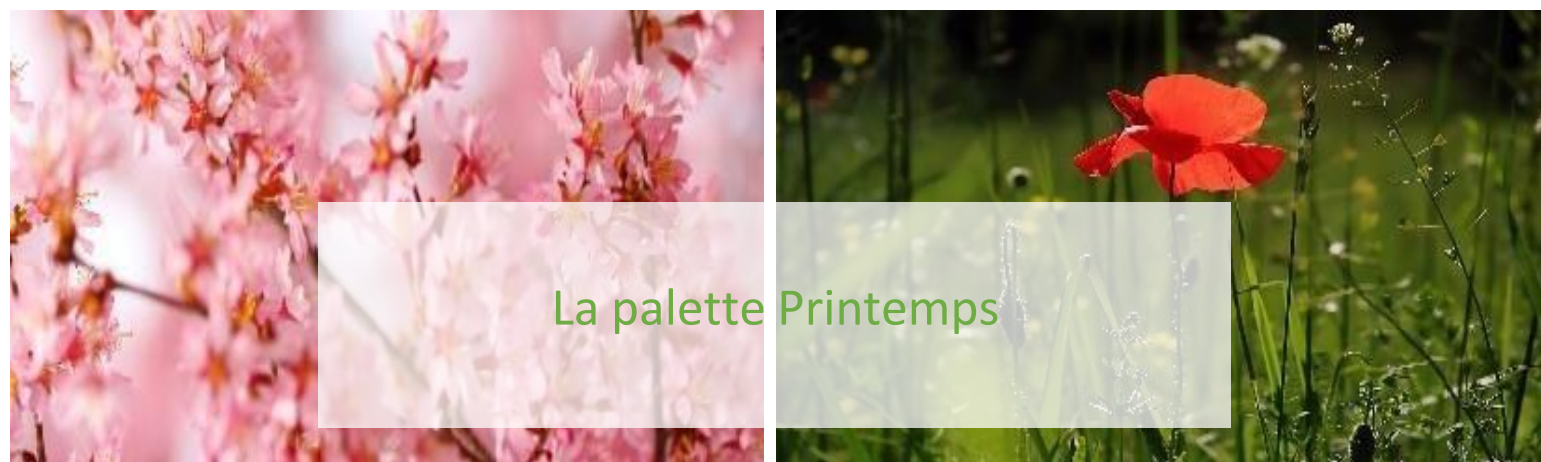
Les palettes Printemps et Automne appartiennent à la famille dorée :

- Elles donnent l'impression d'être plus «chaudes»
- Elles ne sont jamais pures, mais sont le résultat de mélanges subtils
- Elles entrent en résonnance avec le jaune : on sent la présence du jaune, sous-jacente, dans toutes les couleurs dorées
- On y trouve presque toutes les couleurs, mais pas de noir ni de blanc.

Les palettes Eté et Hiver appartiennent à la famille argentée :

- Elles donnent l'impression d'être plus «pures»
- Elles incluent les couleurs primaires : magenta, cyan, jaune primaire, ainsi que le noir et le blanc
- Elles entrent en résonnance avec le bleu : on sent la présence du bleu, sous-jacente, dans toutes les couleurs argentées
- On y trouve presque toutes les couleurs, mais pas de orange.





Si votre Rayonnement est le Printemps :

Vous diffusez une lumière dorée, légère et pétillante.

- Vos couleurs de vêtements Printemps :

Les couleurs du Printemps sont comme celles de la nature à cette époque de l'année : dorées, tendres, délicates.

Au moment du printemps, la nature semble renaître après une longue hibernation. Les fleurs commencent juste à s'ouvrir, on aperçoit les premières pousses.

Les couleurs qui dominent au printemps sont des couleurs dorées et tendres, comme les bourgeons qui apparaissent. La nature verdit, les couleurs surgissent de partout et animent tout notre environnement.

La palette printemps va des ivoires les plus clairs aux tons moyens comme le marron noisette clair, et couvre toutes les couleurs tendres, douces, fraîches, parfois vives et acidulées, de la famille des couleurs dorées.

- Vos Motivations profondes : la découverte, la renaissance, l'innovation.

Comment cela s'exprime :

Vos actions sont animées par votre besoin de découverte, d'innovation, de jeu.

Dans vos actes comme dans vos projets, ce qui est primordial pour vous est d'apporter de la nouveauté, la possibilité de renaître, de se réinventer. Votre curiosité, votre énergie vive, votre esprit d'initiative dynamisent votre environnement. Vous allez vers les autres dans le but d'explorer, de jouer avec eux, d'expérimenter.





Si votre Rayonnement est l'Automne

Vous diffusez une lumière dorée, profonde et riche.

- Vos couleurs de vêtement Automne :

Les couleurs de l'Automne sont comme celles de la nature à cette époque de l'année : dorées, riches, profondes. C'est le moment de la récolte : on presse le raisin, on cueille les champignons, les pommes et les poires. La nature est abondante et généreuse, la terre nous redonne ce qu'elle a fait fructifier, ce que nous avons semé au printemps.

La palette va des beiges moyens aux tons les plus foncés comme le brun café en passant par les ocres, oranges, rouges, et couvre toutes les couleurs moyennes et profondes, denses, sourdes ou intenses, de la famille des couleurs dorées.

- Vos Motivations profondes : l'aide, le service, le soin

Comment cela s'exprime :

Dans vos actes comme dans les projets que vous entreprenez, ce qui est primordial pour vous, c'est d'apporter votre aide, de vous mettre au service des autres ou d'une cause. Quels que soient les domaines qui vous intéressent, vous faites les choses pour contribuer à améliorer la vie des autres, pour les soutenir, les aider.





La palette Eté

Si votre Rayonnement est l'Eté :

Vous diffusez une lumière argentée, douce et tempérée.

- Vos couleurs de vêtement Eté :

Les couleurs associées à l'Eté sont comme celles de la nature voilée par la lumière intense du soleil à cette époque de l'année : argentées, douces, poudrées.

Après l'effervescence du printemps, la nature ralentit un peu son rythme. Les couleurs vives et pétillantes laissent la place aux couleurs plus fraîches de l'été. Le jour domine et la lumière éblouissante du soleil semble jeter un voile poudré sur la nature. Le temps s'étire à l'infini. On aspire à se prélasser au soleil ou à se rafraîchir à l'ombre en mangeant avec gourmandise des fruits gorgés d'eau. Les couleurs de l'été sont tout en nuances, en teintes bleues et rosées, comme l'infini ciel bleu ou le ciel de fin d'après-midi, et en couleurs fraîches comme celles des framboises juteuses ou de la menthe à l'eau.

La palette va du blanc crème au bleu nuit, et couvre une large gamme de couleurs légèrement (ou fortement) voilées, en demi-teintes.



- Vos Motivations profondes : beauté, harmonie, épanouissement

Comment cela s'exprime :

Vos actions sont animées par votre besoin d'amener de l'harmonie, de permettre l'épanouissement. Dans vos actes comme dans vos projets, ce qui est primordial pour vous, c'est d'amener de la beauté dans le monde au sens large.



Si votre Rayonnement est l'Hiver

Vous diffusez une lumière argentée, minimale et puissante.

- Vos couleurs de vêtement hiver :

L'hiver est la dernière saison du cycle, celle qui finit. L'automne a tout donné, il est temps de se débarrasser de ce qui encombre et de tout mettre au compost, car, sous le manteau blanc immaculé de neige, l'hiver développe une puissante énergie qui permettra la régénération, au printemps. L'hiver est la saison qui termine, et celle qui commence. C'est la saison de l'alchimie, de la transformation et de la transmutation.

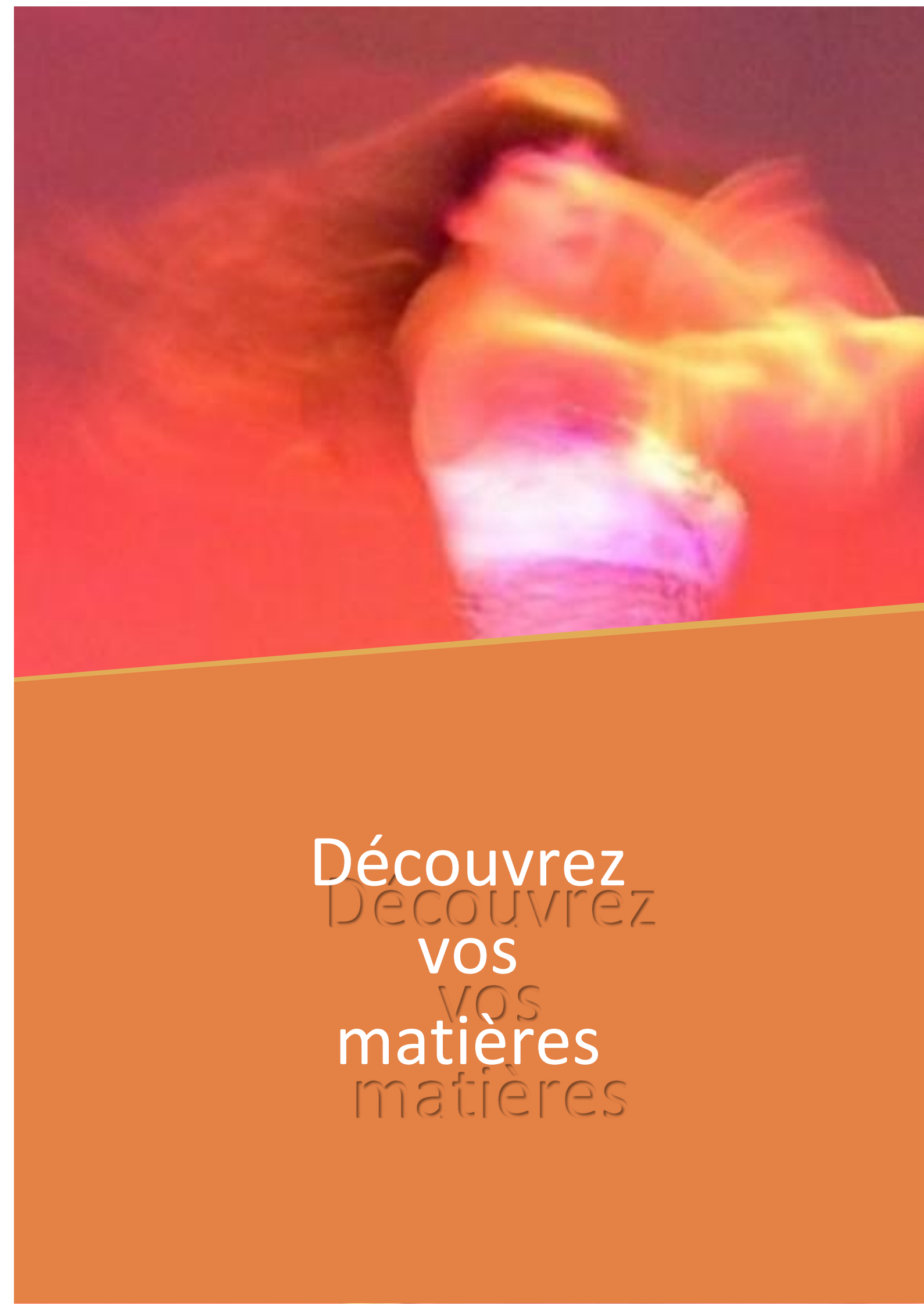
L'hiver est minimal. On pense aux arbres sans feuilles, aux lignes graphiques, se détachant avec contraste sur un ciel bleu glacé ou gris froid. L'hiver est une saison qui impose le respect, une saison royale.

- Vos Motivations profondes : clarté, simplicité, essentiel

Comment cela s'exprime :

Dans vos actes comme dans vos projets, ce qui est primordial pour vous, c'est de revenir à l'essentiel, à ce qui est fondamental ou structurel. Vous simplifiez ce qui est complexe, vous éliminez ce qui est superflu ou accessoire. Quels que soient les domaines qui vous intéressent, vous regardez le monde avec pragmatisme et faites les choses pour le clarifier.

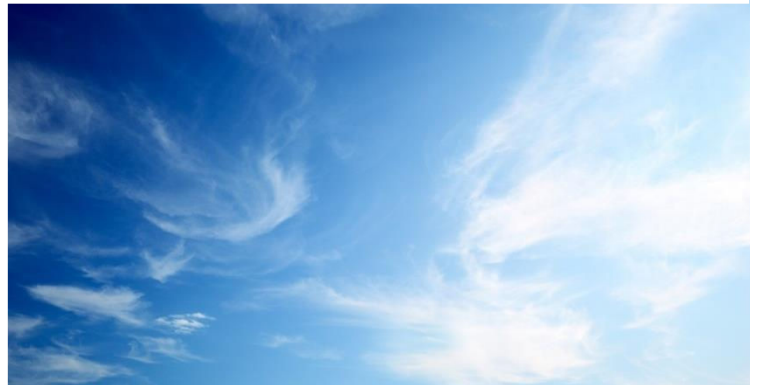




Découvrez
vos
matières

Les textures et les matières de vêtements qui vous correspondent sont celles qui laissent vos mouvements libres, qui accompagnent votre corps dans son mouvement naturel, sa façon de bouger de se déplacer, de changer de direction.

Il existe ainsi quatre familles de matières associées à quatre types d'énergie : air, eau, terre, feu et à la manière dont elles s'expriment, bougent et se déplacent dans la nature.



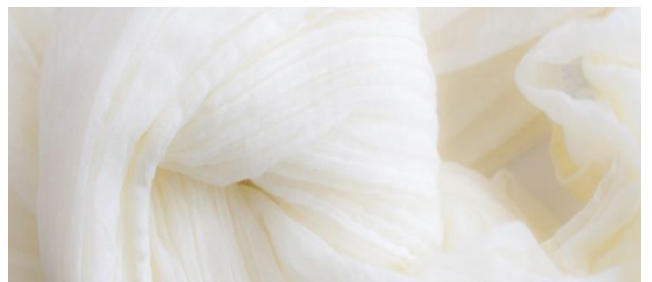
L'Air

L'air est un élément ascendant et aux mouvements imprévisibles. Il est libre par excellence, et offre la liberté : voler. Ses mouvements sont rapides et aléatoires.

- Les matières Air

Les matières de l'Air reflètent la légèreté et la délicatesse de ce mouvement. Elles sont aérées et aériennes, souples et délicates. Elles se font oublier. Le vêtement Air laisse l'air circuler, et laisse la personne libre de ses mouvements. Pour avoir chaud l'hiver, des lainages très légers et aérés (voire même poilus) sont possibles.

- Voile de coton, mousseline de coton (Air + Feu, Air + Terre)
- Etamine de laine (Air + Feu, Air + Terre)
- Toile de coton fine et légère (Air + Feu)
- Lainage aéré et léger en alpaga, angora (Air + Feu, Air + Terre)
- Lainage aéré et léger en mohair (Air + Feu)
- Gaze (Air + Feu, Air + Terre)
- Flanelle légère (Air + Feu, Air + Terre, Air + Eau)
- Jersey léger en coton et viscose (Air + Eau)
- Tissu de viscose (et non jersey) (Air + Eau)
- Mélange coton et cachemire aéré (Air + Eau)





L'Eau

L'eau est un élément descendant, fluide et doux. Elle a pour caractéristique d'épouser les formes et les contours des surfaces sur lesquelles elle se répand. Ses mouvements sont lents, mais son rythme évolue dans le temps. Elle peut commencer à avancer doucement... puis dévaler les pentes.

■ Les matières EAU

Les matières de l'Eau sont douces et fluides, sans structure, avec de l'élasticité. Elles ont un certain poids et ne se font pas complètement oublier. On doit sentir en touchant le tissu, ou en le portant, qu'il accompagne tous les mouvements, qu'il est souple et suit bien les contours du corps. Ces matières sont les plus difficiles à coudre du fait de leur élasticité et de leur mollesse.

Les matières Eau + Air et Eau + Terre sont mates, les matières Eau + Feu sont mates ou satinées.

Par exemple :

- Jersey de viscose (Eau + Air)
- Satin de soie (Eau + Feu)
- Jersey de coton avec un peu d'élasthanne (Eau + Feu)
- Jersey de cachemire ou de soie (Eau + Terre)
- Bambou, modal (Eau + Air ou Eau + Terre)
- Mélange coton et lycra (Eau + Terre ou Eau + Feu)
- Jersey en mélange : polyamide, viscose, coton, cachemire... (à voir selon le toucher)
- Jersey de cachemire fil fin (Eau + Air)
- Jersey fin de laine avec de la soie (Eau + Feu)
- Jersey souple avec lurex ou autres fils brillants (Eau + Feu)
- Tissage soie avec lycra ou élasthanne (Eau + Feu)
- Satins très fluides (Eau + Feu)





La Terre

La Terre a un mouvement stable, posé, plutôt lent. Elle soutient, porte et accueille.

■ Les matières TERRE

Les matières Terre sont douces, enveloppantes et moelleuses. On sent leur présence. Elles ont une certaine épaisseur, elles protègent le corps et sont denses. Elles sont surtout en fibres naturelles, simples et sans fioriture. Elles ne sont ni raides ni molles : elles se tiennent bien mais sans rigidité.

- Jersey 100% coton, ou coton avec un peu d'élasthanne (Terre + Eau)
- Mélange coton et lin (Terre + Feu)
- Mélange coton et laine (Terre + Feu)
- Coton gratté ou pilou (Terre + Air)
- Les lainages doux, épais et moelleux (à voir selon le toucher)
- Mélange laine et angora (à voir selon le toucher)
- Molleton (Terre + Air ou Terre + Eau selon le toucher)
- Flanelle (Terre + Air ou Terre + Feu)
- Velours épais (Terre + Feu)
- Drap de laine, laine bouillie (Terre + Feu)
- Toile de coton épaisse, jean (Terre + Feu)
- Jersey épais retravaillé ou structuré (Terre + Feu)





Le Feu

Le Feu a un mouvement rapide, changeant et fascinant, il est intense et dynamisant.

- Les matières FEU

Les matières Feu sont structurées et ont de la tenue, elles maintiennent le corps, le contiennent. Leur exécution est maîtrisée (la confection est travaillée). Elles se tiennent, se plient, se manipulent et se mettent en forme facilement (contrairement à l'Eau).

Les matières Feu + Air et Feu + Terre sont mates, les matières Feu + Eau sont mates, satinées ou brillantes.

Par exemple :

- Toile de coton (Feu + Air ou Feu + Terre selon l'épaisseur)
- Mélange tissé laine + coton (Feu + Air ou Feu + Terre selon l'épaisseur)
- Popeline de coton, piqué (Feu + Air ou Feu + Terre selon l'épaisseur)
- Dentelle (Feu + Air ou Feu + Eau si satinée ou stretch)
- Jersey de laine mérinos (Feu + Air ou Feu + Terre selon l'épaisseur)
- Bâche (Feu + Air ou Feu + Eau si glissante et satinée)
- Tissages fantaisie structurés (Feu + Air ou Feu + Terre selon l'épaisseur)
- Toile de coton avec élasthanne ou lycra (Feu + Eau)
- Tissus techniques résistants, souples et élastiques (Feu + Eau)
- Taffetas de soie, tissus moirés (Feu + Eau)
- Toile de coton épaisse, jean (Feu + Terre)





Vous avez découvert les différentes matières en
lien avec les différents éléments.

A vous de jouer pour sélectionner vos matières
préférées grâce à l'expérimentation.



Exercice N°1 : Le test des Mouvements

C'est uniquement en touchant les matières, en les posant en contact direct avec votre peau que vous allez trouver les matières ce qui vous conviennent le mieux.

- Voici les bonnes conditions pour réaliser ce test :
 - Du calme
 - De l'espace pour pouvoir circuler, marcher et bouger les bras dans différentes matières
 - Une tenue
 - Une température agréable pour éviter d'avoir chaud ou froid, ce qui peut biaiser votre ressenti
 - Des vêtements ou toute forme de tissus de matières différentes idéalement triées par grandes familles de tissus (air, eau, terre, feu.) C'est une série de 4 tissus différents : un tissu air, un tissu eau, un tissu terre et un tissu feu, au minimum. Il peut y en avoir 2 de chaque, voire 3 ou 4. Les textiles doivent être assez grands pour que vous puissiez soit les porter, soit les mettre comme une cape qui enveloppe le haut du corps
 - De quoi noter vos impressions dans chaque tissu ou vêtement
- Faire le test
 - Enfilez un premier vêtement ou tissu
 - Fermez les yeux, prenez le temps de ressentir ce qui se passe en vous : que ressentez-vous ?
 - Faites pareil avec chaque vêtement / tissu, en prenant soin de noter ou enregistrer vos impressions
 - Reprenez ensuite les différents tissus que vous avez essayés et classez-les par ordre de préférence par rapport à vos ressentis.
- Que sentir ?

Cherchez la subjectivité : que le tissu soit léger n'est pas important, ce qui est important c'est qu'il soit léger comme vous aimez, ou bien au contraire trop léger, vous ne le sentez pas assez.

- Une matière qui ne vous va pas :
 - Entrave, bloque ou paralyse vos mouvements
 - A l'air posée sur vous, ne tombe pas bien

- N'est pas agréable à porter
- Est trop lourde, trop légère, trop dure, trop...
- Vous donne l'impression d'être cachée
- Ne vous ressemble pas
- Une matière qui vous va :
 - Suit vos mouvements simplement
 - Semble faire partie de vous
 - Est agréable à porter
 - A le juste poids
 - Vous donne la sensation d'être habillée
 - A quelque chose de familier, de facile
 - Vous représente bien, vous ressemble
- Pendant le test :

Sans bouger ou à peine, soyez attentive :

 - au poids du vêtement / tissu

➤ est-ce qu'il est lourd ? léger ? inexistant ? est-ce que c'est agréable ou pas ?

 - à sa tenue

➤ est-ce qu'il est souple, rigide, élastique, dur, mou ? est-ce confortable ?

 - à son épaisseur

➤ est-ce qu'il est fin ? trop fin, transparent ? épais ? est-ce agréable ? vous sentez-vous protégé, étouffé, alourdi, habillé, caché... ?

En bougeant maintenant, soyez attentive à votre confort dans le vêtement :

 - au contact du vêtement / tissu sur votre peau

➤ est-ce que c'est doux, ça gratte, c'est lisse, c'est moelleux ?

 - à la façon dont il bouge sur vous et avec vous

➤ est-ce qu'il suit vos mouvements ? est-ce que la façon dont il bouge est agréable, ou vous gêne ? est-ce qu'il vous bloque ? est-ce qu'il vous permet d'être vous-même ?

 - à tous les détails

➤ est-ce qu'il fait du bruit ? est-ce qu'il est craquant ? est-ce qu'il revient en place ? est-ce qu'il accroche ? est-ce qu'il est duveteux ? est-ce qu'il vous tient chaud ? est-ce qu'il vous donne chaud ? est-ce qu'il vous fait transpirer ?

Grâce à ce test, vous avez identifié et classé les matières par ordre de préférence en étant à l'écoute de vos ressentis à l'effet des matières sur votre peau, attentif à la façon dont elle fait corps avec vous, avec vos mouvements.

Vous pouvez encore aller plus loin dans votre exploration.



Exercice N°2 : Le Test de l'observateur

« Je deviens mon propre objet de contemplation »

Afin de faire encore plus ample connaissance avec l'énergie naturelle dominante qui vous habite, afin de prendre conscience de votre mouvement, je vous propose de devenir votre propre observateur. Pendant la journée, accordez-vous des moments de pause et portez attention à :

- La manière dont vous bougez, vos déplacements dans l'espace : votre rythme (rapide, lent, saccadé...)
- Votre démarche (légère, lourde, fluide, gracieuse, dynamique, déterminée ...)
- Votre manière de poser les pieds au sol lors de vos déplacements (pointe des pieds, pieds bien à plat ...)
- Votre façon naturelle de vous asseoir (sur le bord de la chaise en mode « prêt à bondir », bien au fond la chaise le dos calé ou encore en mode détendue décontractée)
- Votre gestuelle : les mouvements de vos bras, mains (quand vous parlez, vous bougez beaucoup vos gestes sont précis ou aléatoire, vos gestes sont amples ou réduit au minimum, vous faites très peu de gestes comme si vous vous économisiez)
- Votre voix : son intonation (variable, monotone...),
- votre débit de paroles, votre rythme (fluide, continu, saccadé, lent, rapide...)

Vous avez reçu beaucoup d'informations. Prenez le temps de faire le point. Réfléchissez à la façon dont vous bouger, dont vous parlez ou dont vous agissez.

Vous connaissez maintenant les clés pour décrypter la manifestation de votre mouvement dominant.

Vous fait-il davantage penser :

- A la légèreté de l'air
- A la fluidité de l'eau
- A la stabilité de la terre
- A la fulgurance du feu ?

n'y a pas de bonne ou mauvaise réponse ! Continuez votre exploration pour affiner vos perceptions et trouver les matières qui vous correspondent.



Vos matières,
Votre mouvement,
Vos aptitudes naturelles

Découvrez grâce aux éléments qui s'expriment dans votre corps votre fonctionnement émotionnel et les aptitudes associées

Les mouvements Air, eau, terre ou feu de votre corps indiquent la façon dont vous gérez vos émotions ainsi que le rythme et les caractéristiques de l'énergie qui traverse votre corps et vous met en mouvement. Ils vous informent sur vos aptitudes et les fonctionnements spécifiques à privilégier pour optimiser votre niveau d'énergie.

Le mouvement AIR

Vous êtes une personne libre et vous souhaitez le rester. Curieuse et communicative, vous aimez les échanges. Vous savez prendre les choses avec humour et votre regard sur la vie amène un souffle de fraîcheur et de légèreté aux autres.

Vous êtes spontané et réagissez souvent au quart de tour. Vous passez d'une émotion ou d'une humeur à une autre en un claquement de doigts. Vous êtes sincère quand vous vous emportez subitement. Vous êtes aussi sincère lorsque cinq minutes plus tard vous êtes déjà passé à autre chose.

Vous avez un grand besoin de changement : varier, essayer de nouvelles choses, faire de nouvelles rencontres, tester de nouvelles activités, faire les choses autrement. Cela vous permet d'ouvrir votre horizon et celui des autres. Ne vous réfrénez pas : bouger autant que votre corps le demande.

Vous avez tendance à beaucoup réfléchir et à parler pour traiter vos pensées. Vos mouvements traduisent l'afflux incessant de nouvelles idées.

■ Les aptitudes liées à l'Air :

Vous avez la capacité de ne pas dramatiser. Comme vous restez peu de temps dans votre émotion (qu'elle exprime rapidement), vous n'êtes pas rancunière et créez une ambiance légère et simple autour d'elle : une prise de tête ne dure jamais longtemps.

Votre envie et votre besoin de changement vous procurent une grande capacité d'adaptation et d'ouverture pour vous et les autres. Le fait de rebondir facilement vous permet de gérer des situations stressantes.

Vous êtes rapide et pouvez vite passer d'une activité à une autre. Vous n'avez pas besoin de beaucoup de temps pour vous adapter et pour vous mettre dans une autre énergie.

Vous êtes à l'équilibre enthousiaste et joyeux.

Le mouvement EAU

Vous prenez le temps de ressentir les choses avant d'agir ou de parler.

vous êtes sensible et percevez les émotions des autres facilement. Vous avez aussi souvent tendance à les faire vôtres et à vous retrouver avec un réservoir émotionnel plein de choses qui ne vous appartiennent pas.

Vous vivez vos émotions intérieurement mais en profondeur et dans l'intensité. Vous percevez les choses en finesse et prenez votre temps pour capter les détails du monde qui l'entoure. Consciemment ou pas, vous enregistrez les informations sensibles dont vous vous servirez par la suite quand le moment sera venu. Vous pouvez mettre du temps à vous lancer dans une tâche, un projet ou une conversation. Mais quand vous êtes lancée, on ne vous arrête plus.

Vous avez besoin de temps -comme la marée-pour intégrer les choses et avancer. Ce processus intérieur n'est pas un défaut mais une force : c'est ce qui vous permet d'être aussi fin dans vos projets.

Vous avez tendance à vous noyer dans vos émotions et vos ressentis et à mettre du temps pour émerger. La nonchalance de vos mouvements traduit votre tendance à écouter avec attention vos ressentis.

- Les aptitudes liées à l'eau :

Vous êtes endurant et persévérant. Vous pouvez prendre du temps pour vous mettre à une tâche mais quand vous le faites c'est à fond et en profondeur. Peu importe le temps que cela prend.

Comme vous prenez du temps pour intégrer les choses, vous avez la capacité de prendre du recul et d'analyser posément les situations. De plus, votre intuition vous apporte finesse et précision dans votre travail.

De par votre rythme fluctuant, vous avez la capacité de vous adapter aux divers rythmes des personnes et des situations. Vous savez arrondir les angles et créer un liant entre les personnes.

Vous savez faire preuve de patience et de douceur. Vous rassurez par votre sérénité.

Le mouvement TERRE

Ce qui vous caractérise, c'est la stabilité, la profondeur et la présence. Vous pouvez sembler mystérieux, silencieux et secret au départ mais vous vous ouvrez dès que l'on vient à vous. Observateur et réceptif, vous écoutez et restez en veille.

Le naturel et l'authenticité sont pour vous des valeurs essentielles.

De manière générale, vous parlez peu et ne communiquez que ce qui est nécessaire. Cela ne veut pas dire qu'il ne se passe rien : votre vie intérieure est riche à l'image d'une terre fertile qu'il faut creuser pour y trouver des trésors cachés. Fiable, votre parole est solide. Les autres savent qu'ils peuvent compter sur vous.

La terre donne de la profondeur et de la densité à votre présence. Cette stabilité et cette authenticité sont des forces.

Vous avez tendance à vous refermer sur vos émotions et votre vécu lorsque ceux-ci sont durs à digérer. Vous pouvez alors sembler distant, désintéressé, rustre alors que vous vivez un mal-être, intérieur.

- Les aptitudes liées à la Terre :

Vos principales qualités sont la constance, l'authenticité et la stabilité, ce qui fait de vous une personne honnête, fiable et fidèle.

Cela vous permet aussi d'exécuter un travail répétitif sans ennui.

Par votre aspect posé, mesuré et modéré, vous pouvez rester calme et serein dans de nombreuses circonstances. Vous avez une présence rassurante et sécurisante. Physiquement ancré, on peut se reposer sur vous. Observateur et réceptif, vous êtes à l'écoute des autres.

Vous êtes très instinctif dans votre perception du monde. Naturel et sobre, vous êtes simple et franc dans vos réactions.

Le mouvement FEU

Vous regorgez de puissance et d'intensité, et vous avez un besoin de maîtrise. Vous êtes vif et rapide et aimez avoir le contrôle. Pro-actif et volontaire, vous êtes charismatique et vous faites souvent remarquer. Votre vivacité et votre regard aiguisé ont tendance à pousser les autres dans leurs retranchements, ce qui inconfortable parfois, quand vous redoutez votre propre puissance.

Vous avez besoin de matières premières pour avancer car vous avez un mouvement qui consomme de l'énergie. Vous pouvez vite vous épuiser ou épuiser les autres, être énergivore. Vous prenez du plaisir à transformer ce qui ne fonctionne plus : vous aimez trouver des solutions.

Le Feu vous donne de l'intensité et de la prestance à votre présence. Il ne faut pas ranger ces forces à l'intérieur. Elles sont faites pour servir.

Vous avez tendance à exprimer vos émotions avec intensité et sans retenue ou alors à être dans le contrôle et ne rien lâcher (l'un ou l'autre, soit en permanence soit en alternance).

La maîtrise et l'exubérance de vos mouvements traduisent la puissance et l'énergie créatrice qui vous habite, votre tempérament pro-actif.

- Les aptitudes liées au feu

Par votre vivacité et votre rapidité, vous êtes capable de travailler vite. Organisé et structuré, vous planifiez et organisez naturellement votre travail de manière efficace et vous pouvez donc avoir un très bon rendement. Vous faites facilement le calcul entre finalisation et perfection et vous savez vous arrêter quand le travail est fini, sans vous éternisez dessus.

Charismatique, vous êtes votre propre moteur. Vous êtes passionné et pouvez ainsi stimuler et booster les autres autour de vous.

Vous avez la capacité de pointer ce qui ne va pas ou plus. Vous repérez vite ce qui fait dérailler la machine, le grain de sable qui enraye la mécanique.

Vous savez aussi trouver des solutions : vous adorez ça. Grâce à votre plaisir à transformer et votre orientation « objectif », vous êtes capable de relever les défis et de dépasser les (vos) limites.

A ce stade, votre profil vestimentaire commence à se dessiner. Vous avez réuni plusieurs indices sur les couleurs de vêtements et les matières qui vous correspondent.

Vous avez commencé à explorer également les différentes facettes de votre personnalité. Vous avez compris comment elles peuvent s'exprimer dans la matière à travers vos choix vestimentaires.

Dans ce guide d'initiation, je vous ai transmis des outils extraits de ma méthode S'habiller desoi® pour gagner en autonomie et ne dépendre de personne pour faire les bons choix vestimentaires.

Vous avez commencé votre propre apprentissage.

A travers les différents exercices et tests que vous avez été invité à réaliser, vous avez appris à développer votre attention, vous avez appris à ressentir l'énergie d'une couleur, d'une matière.

Chacun d'entre nous a la capacité de ressentir mais très peu d'entre nous ont été entraînés à percevoir : il est nécessaire de continuer sans cesse à entraîner ses perceptions, d'éduquer son œil.

C'est un chemin de connaissance de soi, une invitation à se révéler en portant les vêtements qui vous soutiennent dans ce que vous êtes.

C'est un processus d'émergence et de transformation à la portée de chacun : je vous ai transmis quelques clés pour manifester à l'extérieur qui vous êtes profondément .

Vous avez ouvert la porte à une nouvelle manière de vous habiller.

Allez plus loin en complétant votre profil vestimentaire par les formes, coupes et longueurs de vêtement qui vous conviennent. En effet, ne perdez pas de vue que votre Rayonnement et votre Mouvement ne sont que des composantes de votre personnalité mais ne représentent pas votre globalité. Vous êtes plus que ça. Vous êtes unique, vos talents sont multiples.

N'hésitez pas à me contacter si vous souhaitez découvrir votre profil vestimentaire complet .

Karine Prévost,
Formatrice et coach en langage vestimentaire