



Retrouver le plaisir de s'habiller

# Se reconnecter à Soi par le vêtement

ET SI LE VÊTEMENT AVAIT UN POUVOIR ? CELUI DE SOUTENIR VOTRE PROPRE POUVOIR, CELUI DE VOUS RÉCONCILIER AVEC VOTRE IMAGE, CELUI DE REDÉCOUVRIR VOS POTENTIELS ENDORMIS, CELUI DE RECONNAÎTRE VOS BESOINS PROFONDS, CE POURQUOI VOUS ÊTES FAITES, CELUI DE MAGNIFIER VOTRE PRÉSENCE NATURELLE, VOTRE CHARISME ET VOTRE CONFIANCE EN VOUS.



**V**otre placard est rempli et pourtant vous n'avez rien à vous mettre ? Vous aussi vous avez déjà acheté des vêtements en vous disant qu'ils vous iraient mieux une fois maquillée, coiffée ou après avoir perdu quelques kilos ? Avez-vous déjà remarqué que certains vêtements vous donnent confiance en vous ? Alors que d'autres au contraire vous donnent l'impression d'être misérable ? Il est temps de comprendre pourquoi certaines couleurs et certaines matières vous mettent en valeur quand d'autres vous diminuent. Vous avez rendez-vous avec vous et l'invitation est une traversée du miroir !

## LES SAISONS

Le corps est un fruit de la nature qui répond à des cycles ; son rayonnement est en lien avec le comportement de la lumière lors des saisons. Chaque saison exprime sa propre lumière.

**L'été.** Les couleurs de l'été sont douces et pleines, comme voilées. Son prisme est argenté. Les couleurs sont froides (ex. le rose framboise, le vert menthe, le mauve).

**L'hiver.** Tout comme l'été, cette saison présente un prisme argenté. Ses couleurs sont franches et contrastées (ex. le rose fuchsia, le vert émeraude, le violet magnétique).

**Le printemps.** Son prisme est doré, ses couleurs sont



## LES «TIPS» DE CATHERINE À SAVOIR AVANT VOTRE PROCHAINE SÉANCE DE SHOPPING !

- Une couleur qui a besoin d'être rehaussée par du maquillage ou du bronzage n'est pas la vôtre.
- Votre saison témoigne de votre prisme : vous êtes soit argenté soit doré et cela toute l'année...
- Vos couleurs sont les vôtres toute l'année ; elles ne changent pas selon les saisons.

vives et transparentes (ex. le rose pêche, le vert amande, le lavande ...).

**L'automne.** Son prisme est également doré. Ses couleurs sont saturées et épaisses (ex. le bois de rose, le vert olive, le prune...).

Votre palette de couleurs est celle qui vous donne bonne mine en toutes circonstances. C'est la synthèse de la lumière des pigments de votre carnation, de vos cheveux, et de votre iris à travers l'expression colorée d'une saison.

### LES MATIÈRES

Votre densité corporelle est façonnée par vos os, vos muscles et vos tissus. De la même façon que nous avons tous une couleur de peau ou de cheveux différentes, nous avons une densité corporelle qui nous est propre. Cette densité corporelle constitue un tissage particulier ; comme ceux d'un tissu. Certains tissus sont légers alors que d'autres sont lourds. Certains tissus sont fluides quand d'autres sont rigides. Leur tissage est assimilable aux 4 éléments de la nature.

**L'AIR** Votre corps est aérien et souple, vos tissus doivent être légers (ex. le voile de coton).

**L'EAU** Votre corps est dense et détendu, vos tissus seront fluides et élastiques (ex. le jersey).

**LE FEU** Votre corps est structuré et vif, vos tissus doivent être texturés avec de la tenue (ex. la popeline).

**LA TERRE** Votre corps est posé et présent, vos tissus seront enveloppants avec du poids (ex. la laine).

Lorsqu'elles sont en cohérence avec vous, vos matières révèlent et libèrent votre énergie. Lorsqu'elles sont trop éloignées de

vos éléments, elles vous cachent, vous grossissent ou vous raidissent. Les éléments peuvent se coupler. Par exemple l'air et le feu ensemble, caractérisent la soie. Les matières et les éléments sont en résonance avec votre corps émotionnel. Ils expriment vos besoins profonds, votre rythme naturel et les forces vives qui en résultent (ex. le feu exprime un tempérament vif et réactif, dynamique qui peut aller de l'embrassement à l'extinction des feux).

### LES COUPES

Les coupes représentent votre architecture énergétique. Vous êtes faits de lignes, d'axes et de spirales. Lorsque la coupe de votre vêtement reprend et prolonge vos grandes lignes de force, votre silhouette est dynamisée. Les coupes sont en lien avec 3 grandes structures : la ligne, le losange et le cercle.

**La ligne.** Comme la colonne vertébrale, le vêtement avec cette coupe dirige le corps en ligne pour une silhouette longiligne. Un vêtement de coupe 'ligne' prolonge cette verticale (ex. le très long ou le très court, le tubulaire, les cols montants ou profonds).

**Le losange.** Comme les articulations, le vêtement en coupe 'losange' dirige le corps avec un mouvement de zigzag. Cela correspond à une silhouette anguleuse. Un vêtement avec une coupe 'losange' prolonge sa mobilité et son mouvement (ex. les vêtements asymétriques, les ourlets tombant au niveau des articulations, les vêtements avec des coupes croisées).

**Le cercle.** Les pleins du corps et leurs rondeurs dirigent le corps en spirale. La silhouette souligne les pleins et la coupe les prolonge (ex. marquer les hanches, ourlets sur les pleins des membres, le col rond...).



# Forme et beauté

## COMMENT REVELER VOTRE POTENTIEL ?

Le monde extérieur doit vous voir avant de voir votre vêtement. Le vêtement doit vous propulser, vous magnifier. Il doit épouser votre corps à la perfection, comme s'il faisait partie de vous. Vous ne devez faire qu'un avec lui.

Votre profil vestimentaire est au-delà des modes et des tendances. Il est comme vos empreintes digitales ; il ne change jamais.

### Le déroulé se fait en 2 étapes.

#### 1<sup>ère</sup> étape : votre profil

Nous déterminons votre couleur/rayonnement, votre matière et votre coupe.

#### 2<sup>ème</sup> étape : la boussole

Les caractéristiques de votre profil, c'est-à-dire votre saison, les éléments de vos matières (air, feu, eau, terre) et votre structure (ligne, losange ou cercle) vont se positionner sur une boussole (inspirée de la roue de la médecine amérindienne), pour exprimer qui vous êtes dans votre sphère sociale, l'impression que vous donnez, qui vous êtes dans vos relations, quels sont vos besoins, comment entrez-vous en relation avec vos proches, comment vous ressourcez-vous pour prendre des forces, comment s'exprime la petite voix de votre intuition. Lorsque tous ces éléments sont à l'équilibre, la roue tourne, vous vous déployez à partir de votre centre et activez vos potentiels.

Le processus est composé de protocoles fins et précis, vous amenant à plonger dans des expériences sensorielles. Apprendre à se regarder dans la glace, toucher et ressentir les tissus et les matières, identifier sa lumière, comparer les couleurs et les textiles. Ressentir plutôt que penser.

Dépasser les crispations des aprioris esthétiques en découvrant sa géographie intérieure. Celle qui tisse le sensible avec l'apparence. Celle qui vous met en valeur et révèle votre «glow» naturel. Ne plus avoir besoin de perdre du poids ou de se maquiller pour mettre telle ou telle tenue. Celle qui vous rendra belle en toute circonstance, telle qu'en vous-même.

Ainsi, le vêtement juste, est un amplificateur de votre présence, il vous rend magnétique. Vous devenez VOTRE référence et prenez l'ancrage dans ce qu'il y a en vous de plus authentique et inaltérable. Au quotidien c'est un gain de place dans votre armoire, un gain de temps pour assortir vos tenues puisque vos couleurs s'associent à merveille. C'est un gain d'argent ; vous résistez aux sirènes des tendances. Votre allure est cohérente, tout peut aller avec tout, en accord avec votre style.

Plutôt que suivre la mode, vous suivez votre mode de vie.

CATHERINE DONNINI  
COACH EN COHÉRENCE IDENTITAIRE  
CERTIFIÉE À LA MÉTHODE 'S'HABILLER  
VRAI' PAR YOUNNA TARAZI  
[HTTP://WWW.CATHERINEDONNINI](http://www.catherinedonnini.com)



"DE LA CONNAISSANCE  
NAÎT LA COMPRÉHENSION,  
DE LA COMPRÉHENSION  
NAÎT L'ACCEPTATION,  
DE L'ACCEPTATION NAÎT  
L'AMOUR DE SOI."

Flora Douville



## A MÉDITER

- La lumière et le tempérament de notre saison sont en correspondance avec notre corps physique, ils influencent notre manière d'agir.  
Ex. Une personne avec un profil 'printemps' a le goût des commencements, elle aime la nouveauté et a besoin d'enthousiasme.
- Les structures ne sont pas la morphologie. Ainsi une personne en surpoids peut être ligne, losange ou cercle, idem pour une personne mince.
- Les structures sont en résonance avec notre manière de conceptualiser, de voir et de vivre le monde.

Exemples :

La personne 'losange' est indépendante et médiatrice.  
La personne 'ligne' est conceptuelle et visionnaire.  
La personne 'cercle' est fédératrice et dans le faire ensemble.