

Guide stylistique

Smart & Beautiful

Sabrina Kaminski-Coureau Styliste et conseillère en image



« Avant que vous ne débutez la lecture passionnante de ce guide 😊 il est important de savoir que peu importe sa morphologie on peut tous et toutes avoir de l'allure et du style !

Tout est une question bien-sûr de confiance en soi mais également de connaissance de son corps, de ses volumes et de ses différentes longueurs, afin de les habiller au mieux et de mettre en valeur ses points fort !

Il est donc primordial donc de connaître sa silhouette. Ainsi on choisira certaines couleurs, matières, longueurs afin de mettre en avant ses atouts et de corriger, masquer les parties du corps que l'on juge les moins esthétiques.

Le but étant de révéler pleinement ses atouts et de se sentir belle et bien dans sa peau, de renvoyer une image en harmonie avec sa personnalité !

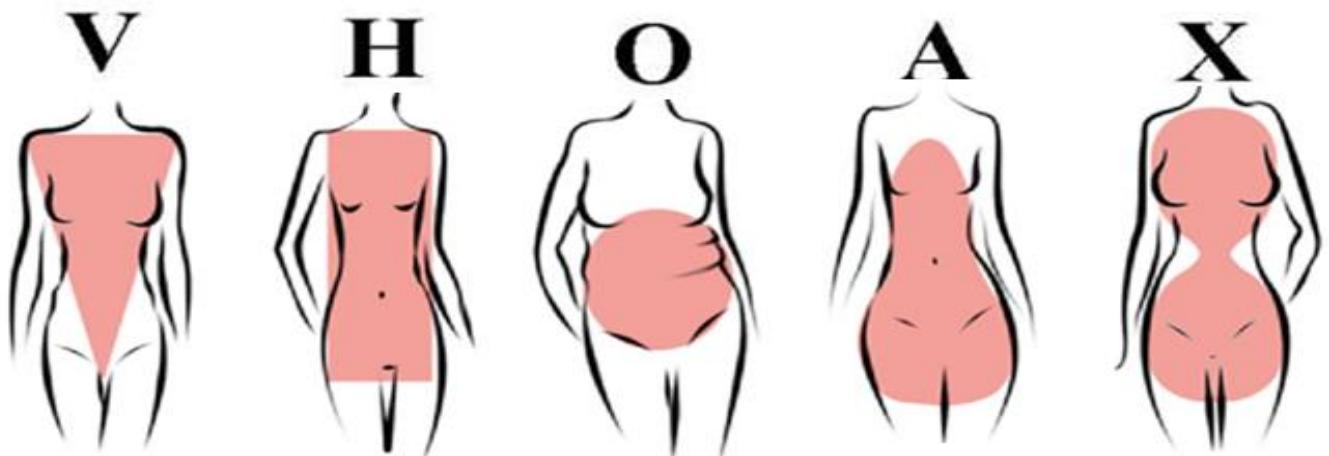
Je vous présente un passage en revue des différentes morphologies et des pièces à adopter en fonction de chaque type de silhouette. »

Je vous souhaite une excellente lecture !

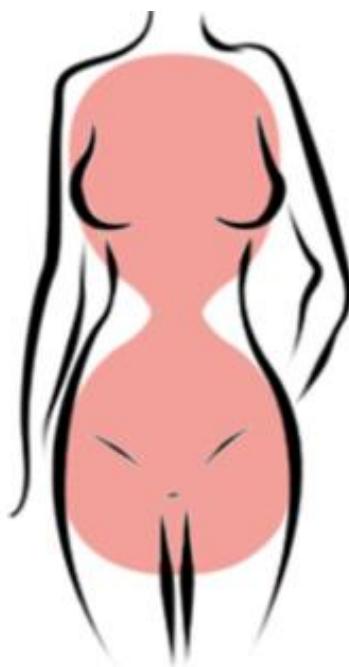
Chapitre 1

Identifier sa silhouette

Il existe 5 principales silhouettes féminines :



La silhouette en X est considérée comme la silhouette la mieux équilibrée. Les épaules sont de largeur similaire à celle des hanches (ou en tout cas, elles restent très proches). La taille est marquée.



Cette morphologie peut se permettre de pratiquement tout porter. Il faudra veiller néanmoins à **rester dans la juste mesure en choisissant de mettre en valeur soit le haut du corps, soit le bas**, mais jamais les deux au sein d'une même tenue au risque d'être dans l'excessif, voire de paraître un tant soit peu « vulgaire » !

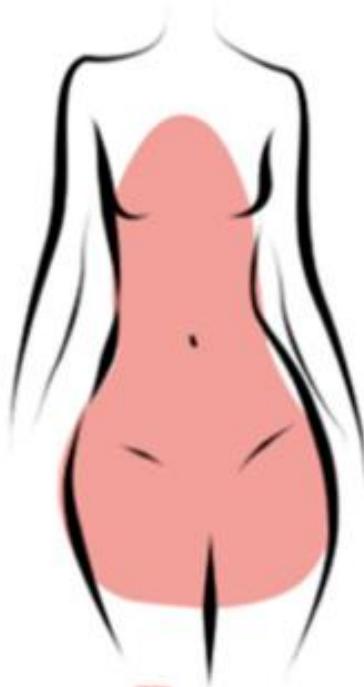
Conseils stylistiques : si vous décidez de porter un bas près du corps de type slim par exemple, veillez à porter un haut ample comme une veste un peu large ou un pull au tombé un peu loose dévoilant une épaule. Ce réflexe stylistique permet de garder une silhouette structurée, élégante et harmonieuse.

Quelques exemples de pièces à posséder dans sa garde-robe pour un X :



Robe bohème, jupe courte en Jean, slim blanc la silhouette en X peut pratiquement tout porter !

La silhouette en A se caractérise par le bas du corps plus large que le haut. Les hanches sont généralement généreuses ainsi que les cuisses. Les épaules sont étroites, voire tombantes. **Lors du choix des différentes tenues il faudra veiller à rééquilibrer la silhouette en allégeant le bas et/ou en apportant de la couleur et du volume en haut du corps.**



Conseils stylistiques : si vous possédez ce type de silhouette, vous pouvez mettre l'accent sur votre décolleté en portant par exemple un collier plastron sur un décolleté en V. Le collier va attirer l'œil sur le haut du corps et mettre l'accent sur le visage et également étirer l'ensemble de la silhouette grâce aux lignes obliques que va créer le décolleté en V. **Pour les bas tels que les jupes et autres pantalons, optez pour des couleurs sombres.**



Des hauts colorés pour attirer le regard sur le haut du corps plutôt que le bas, un collier imposant de type plastron, un chemisier ouvert créant un décolleté venant aérer la silhouette, sont à adopter d'urgence pour la silhouette en A...

La silhouette en V possède des épaules plus larges que les hanches, qui sont généralement étroites. Ce type de silhouette est assez masculine. **Il faudra venir féminiser l'ensemble du corps en veillant à ne pas rajouter encore plus de volume au niveau des épaules** et en étoffant le bas afin de rééquilibrer la silhouette.



Conseils stylistiques : pour ne pas élargir davantage votre carrure, évitez les rayures horizontales de type marinière portées sur le haut du corps.



Pour la silhouette en V, il faut privilégier les couleurs pour les bas, à l'inverse de la silhouette en A. Concernant les hauts, pensez à porter des vestes et des cardigans dans les tons sombres afin de ne pas marquer davantage la carrure.

La silhouette en H est une silhouette mince et assez androgyne, les épaules sont dans le prolongement des hanches ainsi que la taille qui est peu voire pas du tout marquée.



Pour féminiser ce type de **morphologie**, il va falloir créer une taille par effet d'**optique** en privilégiant à titre d'exemple les coupes empires, ou les jupes évasées.

Conseils stylistiques : étoffez les épaules ainsi que les hanches afin de rééquilibrer la silhouette en créant une illusion de taille. **Bannissez les vêtements trop amples** (et cette règle est valable d'ailleurs pour toutes les morphologies).



Pour les H il faut privilégier, entre autres, les robes trapèze, les jupes asymétriques, le pantalon carotte, les hauts en superposition...

La silhouette en 0 est une silhouette toute en rondeur. Les épaules sont rondes, la poitrine développée ainsi que le ventre, les fesses et les cuisses. La taille n'est pas marquée.

Pour ce type de morphologie, il va falloir étirer et restructurer la silhouette en jouant sur les longueurs, les couleurs et les volumes.



Conseils stylistiques : Misez sur des hauts en V afin de vous élancer. Osez la couleur en monochrome comme le bleu marine, le vert kaki, et même le blanc pour celles qui assument parfaitement leurs formes !
Afin d'étirer votre silhouette, ne boutonnez pas vos vestes et manteaux afin de créer des lignes verticales qui, par effet d'optique, vont allonger et donc affiner votre silhouette.



Les pièces à adopter pour la silhouette en O : blazer cintré, les pantalons sombres taille haute coupe droite, les robes ou combinaison en monochrome, les bijoux imposants en proportions avec vos formes...

Chapitre 2

*Buy less,
Choose well,
Make it last.*

VIVIENNE WESTWOOD

Comme le dit si bien la célèbre styliste britannique **Vivienne Westwood**, ce n'est pas la quantité ou le nombre de vêtements qui sont présents dans votre garde-robe qui sont garants d'un style réussi, mais **LA QUALITE** de chacune de vos pièces ! Celles qui dureront dans le temps, au tombé parfait et dans des matières nobles. Des pièces sur lesquelles vous pourrez toujours compter !!!

Pour se construire une garde-robe réussie, composée de belles pièces il faut avant tout miser sur :



Les basiques

Il n'existe pas de garde-robe de qualité sans de bons basiques !

Qu'est-ce qu'un basique ?

Un basique est **une pièce qui est et restera toujours indémodable** au fil des saisons et des tendances, il est tout simplement hors-mode !



Il existe beaucoup de pièces basiques, des fondamentaux à posséder sans hésitation, pour être sûre d'avoir toujours du style !

Parmi elles, on peut citer :

Un joli chemisier couleur crème en soie,

Un Jean classique,

Un cardigan,

Un débardeur,

Un trench,

Une paire de boots,

Un t-shirt en coton blanc,

Un pantalon coupe cigarette noire,

Une jupe crayon,

Un blazer gris souris,

Un perfecto en cuir noir,

Une belle paire d'escarpins noirs ou nude, etc.





Blouse en soie - Pinterest



Escarpins noirs - Pinterest

Une pièce basique sera davantage dans des coloris neutres comme le blanc neige, le beige, le gris clair, le gris anthracite, le taupe, le café, le camel, le chocolat, le bleu marine...



Blazer gris souris - Pinterest

Je le répète, n'hésitez pas à investir un peu d'argent pour obtenir de la qualité, qui est une condition sine qua non tant pour l'esthétique, le tombé du vêtement, que pour leur longévité !

La matière sera donc naturelle comme le coton, la laine, le lin, la soie, le mohair, le mérinos à titre d'exemples.

Bannissez les matières synthétiques qui ne conservent pas la chaleur l'hiver et qui ne laissent pas respirer la peau l'été. Par ailleurs, le tombé d'un vêtement qui contient 100% de matière synthétique est rarement beau, donc à proscrire !

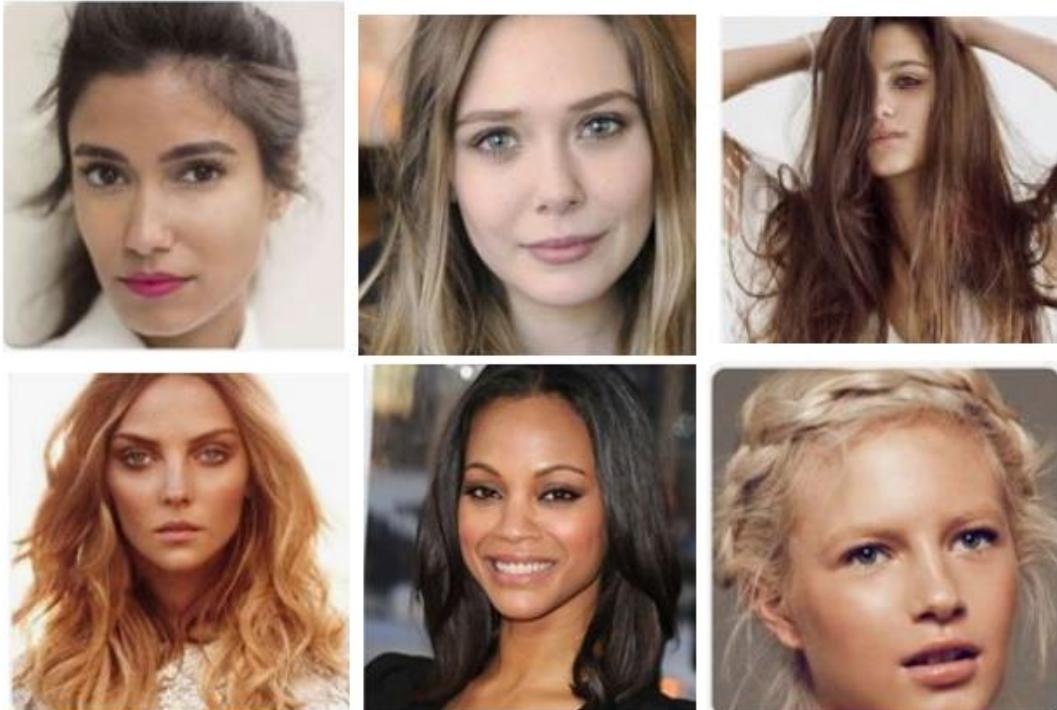
Chapitre 3

La colorimétrie ou l'art de connaître ses couleurs



Choisir la couleur de ses vêtements peut s'avérer parfois compliqué ! Est-ce que ce beige me va au teint ou plutôt ce blanc éclatant ? Cette blouse bleu ciel illumine-t-elle mon visage ou ne serait-ce pas mieux dans un bleu paon ? Nombreuses sont les personnes que j'ai rencontrées qui, par peur de se tromper, choisissaient de se rabattre sur le noir au détriment de nombreuses couleurs largement plus flatteuses pour leur typologie !

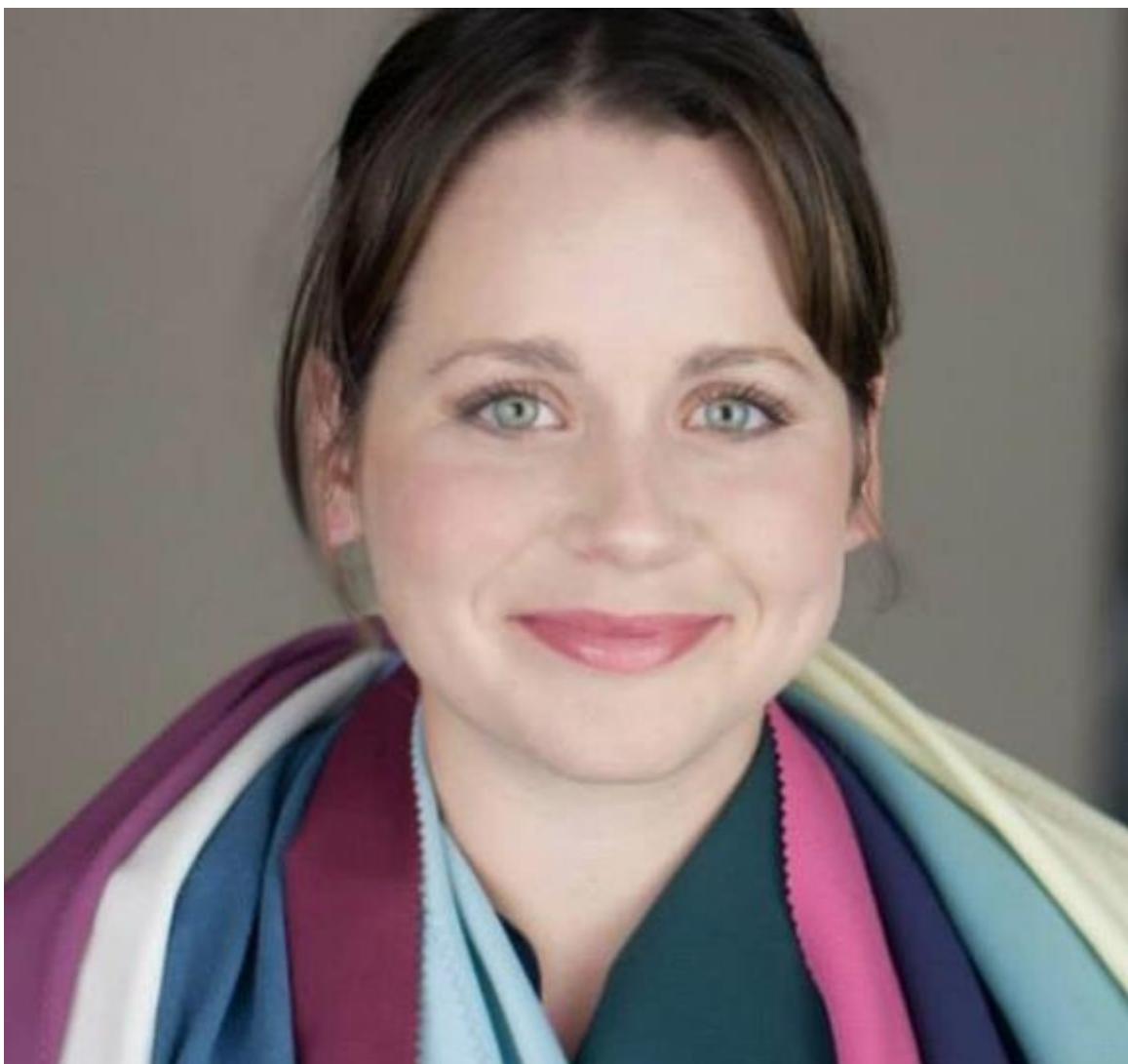
Lorsque j'ai commencé ma carrière de styliste et que l'on me parlait de colorimétrie, j'étais un peu sceptique. Je pensais que l'on pouvait s'approprier toutes les couleurs existantes et cela peu importe sa couleur de peau de yeux ou de cheveux. J'avais tort !



J'ai eu la chance de rencontrer des professionnelles, des stylistes, des maquilleurs, coloristes, passionnés, qui m'ont démontré qu'il existe véritablement une palette de couleur propre à chaque typologie et cela, que l'on soit roux, blond nordique ou brun méditerranéen...

Selon l'intensité (sombre ou clair), la température (chaude ou froide), et la saturation (vive et intense ou grise et terne), une certaine palette de couleur définie sera plus en harmonie avec un profil physique type.

Lorsque j'interviens chez un client ou une cliente, mon analyse de colorimétrie permet de réellement connaître sa typologie et toutes les couleurs qui s'harmonisent le mieux avec les couleurs naturellement présentes sur le visage. Elle a pour but de connaître la gamme de couleurs qui vous valorisent le plus, car chaque visage réagit à une gamme spécifique de couleurs.



Quels sont les bénéfices de l'analyse de colorimétrie ?

- Découvrir les couleurs en accord avec sa typologie,
- Avoir un teint lumineux et rayonner au quotidien,

- Gain de temps important le matin pour choisir ses vêtements,
- Economie réalisée car plus d'achats inutiles dans des couleurs qui ne vous vont pas,
- Déclinaison des couleurs pour les vêtements, maquillage, cheveux et accessoires.

J'espère que la lecture de mon guide vous a plu !

Si vous souhaitez en savoir plus sur mes différents services de conseil en image rendez-vous sur [la page contact de mon site internet](#) :

A très bientôt pour plein de bons conseils pour votre style !

Sabrina Kaminski-Courreau styliste et conseillère en image