

**RÉVÈLE TON
STYLE :**

**LES 7 ÉTAPES
POUR TROUVER
ET AFFIRMER
TON IDENTITÉ
VESTIMENTAIRE**



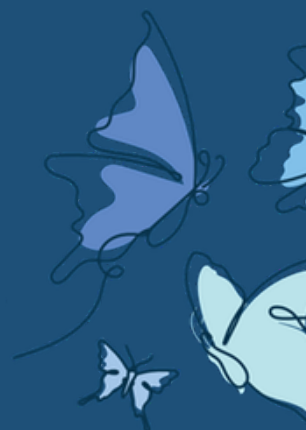


Copyright © 2025 – Ma Nouvelle Image – Mme ARNOUX Mélanie
Tous droits réservés.

Ce guide est le fruit de mon travail et de mon expérience. Merci de respecter mes droits d’auteure : tu n’as pas le droit de copier, partager, reproduire ou utiliser ce contenu (en totalité ou en partie) sans mon autorisation écrite.

Le Code de la Propriété Intellectuelle protège ce guide : toute reproduction ou diffusion non autorisée peut entraîner des sanctions.

Ce guide est fait pour t’accompagner dans ton parcours personnel. Les conseils et informations que tu y trouveras sont là pour t’inspirer et t’aider, mais leur application reste sous ta propre responsabilité.





SOMMAIRE

Introduction

- Pourquoi ton style parle pour toi avant même que tu ne prennes la parole
- L'importance de se sentir bien dans ses vêtements
- Ce que tu vas apprendre dans ce guide

★ Étape 1 : Définis ton objectif d'image

- Qu'est-ce que tu veux renvoyer ?
- Image perçue vs image souhaitée
- Petit exercice introspectif

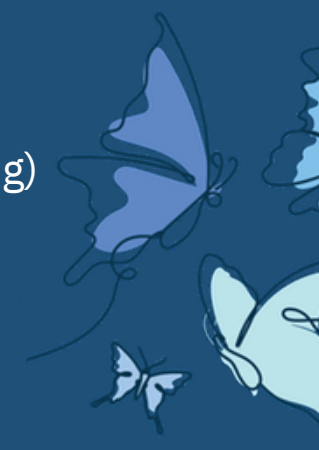
🎨 Étape 2 : Connaître ta colorimétrie

- Les bases simples de la colorimétrie
- Déterminer ta saison : test maison + exemples
- Comment porter ses couleurs même sans être sûre à 100 %
- BONUS : Palette imprimable à coller dans ton dressing

👗 Étape 3 : Identifier ta morphologie

- Les différentes morphologies féminines
- Comment valoriser chaque silhouette
- Les vêtements à privilégier et à éviter
- Astuce pro : tricher avec les accessoires et les matières

👠 Étape 4 : Analyse de ton dressing actuel

- Le tri intelligent (émotionnel et pratique)
 - Méthode du "oui franc" (inspirée de Marie Kondo + relooking)
 - Les indispensables à avoir
 - Fiche à imprimer : checklist pour un dressing aligné
- 

SOMMAIRE

✨ Étape 5 : Découvre ton style signature

- Les 9 grands styles vestimentaires
- Comment les mélanger en fonction de ta personnalité
- Test ludique : Quel est ton style dominant ?
- Exercices : Créer un moodboard sur Pinterest

👜 Étape 6 : Accessoirise avec intention

- Règles d'or des accessoires
- Harmoniser sacs, bijoux, chaussures avec ton style
- Bonus : les erreurs fréquentes à éviter

📷 Étape 7 : Incarne ton style au quotidien

- Comment être cohérente dans toutes les sphères : pro, perso, sorties
- Astuces pour gagner du temps le matin
- Construire des tenues efficaces (lookbook de base)
- Photos & inspirations

✉️ Conclusion

- Tu n'as plus besoin de suivre la mode : tu es ton style
- Derniers conseils pour oser
- Comment aller plus loin

📎 Annexes (bonus)

- Fiche colorimétrie par saison
- Planche par type de morphologie
- Checklist de dressing minimaliste
- Quiz de style
- Lookbook PDF à remplir soi-même
- Réduction spéciale sur un atelier ou une séance individuelle



INTRODUCTION

Bienvenue dans ce guide !

Tu tiens entre tes mains un outil précieux pour te reconnecter à ton style personnel, ce style qui t'aide à te sentir belle, alignée, et confiante, peu importe ton âge, ta morphologie ou ton mode de vie. Je suis Mélanie Arnoux, fondatrice de l'agence Ma Nouvelle Image, spécialisée en conseil en image et relooking à Strasbourg. Depuis plusieurs années, j'accompagne des femmes qui souhaitent reprendre confiance en elles, affirmer leur identité, ou tout simplement se sentir bien dans leurs vêtements.

Ce guide n'est pas là pour te dire ce que tu dois porter. Il est là pour t'aider à révéler ce que tu es déjà. Il te guidera pas à pas pour :

- comprendre ce qui te va vraiment,
- affirmer ton style avec justesse,
- construire une garde-robe qui te ressemble.

 **Ma philosophie : il ne s'agit pas de suivre la mode à tout prix, mais de l'utiliser à ton service.**
Tu es prête ? C'est parti !

✨ Étape 1 : Définis ton objectif d'image





🌟 Étape 1 : Définis ton objectif d'image

Avant de parler de vêtements, parlons de toi.

Ta façon de t'habiller en dit long, même quand tu ne dis rien. Elle influence la façon dont les autres te perçoivent... et surtout, la façon dont tu te perçois.

🎯 Pourquoi définir ton objectif d'image ?

Parce que ton style vestimentaire est un outil de communication non verbale. Il transmet des messages à ton entourage, à tes collègues, à tes proches. Mais surtout, il agit comme un miroir de ton état intérieur.

Exemple : Tu veux être perçue comme une femme douce, accessible, moderne, et professionnelle ? Ton image doit traduire cela avec cohérence.





🌟 Étape 1 : Définis ton objectif d'image

Exercice : Quelle est ton image idéale ?

Prends un moment et pose-toi ces questions :

1. Comment aimerais-tu être perçue par les autres ?
2. Quel(s) adjectif(s) te décriraient le mieux dans ta version idéale ? (ex : dynamique, élégante, authentique...)
3. Est-ce que ton image actuelle correspond à cette intention ?

👉 Note tes réponses dans un carnet.

⚠ Attention : image perçue ≠ image voulue

Il arrive très souvent qu'une femme se sente en décalage entre ce qu'elle ressent intérieurement et ce qu'elle projette visuellement. Ce guide est là pour réduire cet écart, et aligner ton intérieur avec ton extérieur.

💡 Astuce de pro

Choisis un mot-clé qui guidera ton style (ex : assurance, fraîcheur, féminité, audace...). Ce mot sera ton fil rouge stylistique tout au long du guide.



🎨 Étape 2 : Connaître ta colorimétrie





Étape 2 : Connaître ta colorimétrie

Certaines couleurs te donnent instantanément bonne mine, te rendent lumineuse, reposée. D'autres te ternissent, marquent tes cernes, ou te donnent un air fatigué... Ce n'est pas une question de goût, mais de colorimétrie.

La colorimétrie, c'est quoi ?

C'est l'étude des couleurs qui s'harmonisent naturellement avec ta carnation, la couleur de tes yeux, et de tes cheveux.

L'objectif ? Repérer la palette de couleurs qui met en valeur ton visage sans artifice, et que tu peux utiliser dans :

- tes vêtements (haut du corps surtout),
- ton maquillage,
- tes accessoires,
- et même la couleur de tes cheveux.





Étape 2 : Connaître ta colorimétrie

Pourquoi c'est important ?

Porter les bonnes couleurs, c'est :

- valoriser naturellement ton visage,
- réduire ton besoin de maquillage,
- te sentir rayonnante sans forcer.

-> Tu gagnes en cohérence, en assurance, et en impact.

La méthode des 12 saisons : une approche fine et nuancée

Contrairement à la méthode des 4 saisons, la méthode des 12 saisons affine chaque profil en fonction :

- de la température (chaude ou froide),
- de la valeur (claire ou foncée),
- de la saturation (douce ou vive/intense).

Chaque grande saison (Printemps, Été, Automne, Hiver) est donc divisée en 3 sous-catégories, soit 12 profils colorimétriques au total.

Je veux le guide complet ! 