



Fabimage
IMAGO COACHING



Sept
styles universels

© Fabimage - coaching d'image - Fabienne Chmara 2023.
Tous droits réservés

Description des styles: blog de domingodelgado.com

La reproduction ou la duplication de ce guide
est strictement interdite

Vous n'avez pas le droit de revendre, copier ou distribuer ce guide.



F a b i m a g e
IMAGO COACHING

BONJOUR!

Bienvenue dans le coin coaching de Fabimage !

Dans cet e-book, je vous parle des sept styles universels et de la façon dont nous les utilisons dans notre **méthode de coaching d'image**©. Vous avez probablement entendu parler de nombreux styles et si vous êtes ici, vous vous demandez probablement quel est le vôtre ! Vous vous demandez peut-être aussi "mais le style n'est-il pas quelque chose de très personnel, comment pouvons-nous tous entrer dans sept classifications seulement ?" Et vous avez tout à fait raison !

Nous sommes uniques et donc la manière dont nous nous présentons est unique ! Mais souvent, nous avons peur de nous montrer tels que nous sommes, nous nous cachons derrière des codes et des imitations et nous essayons de nous conformer à ce que l'on attend de nous. C'est normal et cela porte même un nom : "caresse émotionnelle^[1]". Nous adoptons un style qui nous valorise. En revanche, **si nous sommes à l'aise avec nous-mêmes, nous n'avons pas autant besoin d'imiter et nous sommes plus libres** !

Si vous ne connaissez pas encore la méthode coaching d'image - Domingo Delgado©, je pense que vous allez aimer ce que vous découvrirez ici.

Bonne lecture, ami(e) du style !

Fabienne

[1] Eric Berne, psychiatre canadien



Fabimage
IMAGO COACHING



Fabienne Chmara

Je m'appelle Fabienne, je suis française et je vis en Estonie depuis plus de 20 ans. Je suis conseillère en image certifiée par Coach'n Look à Paris et experte en coaching d'image certifiée par Domingo Delgado (Madrid), la première école européenne dans ce domaine.

TABLE DES MATERIES

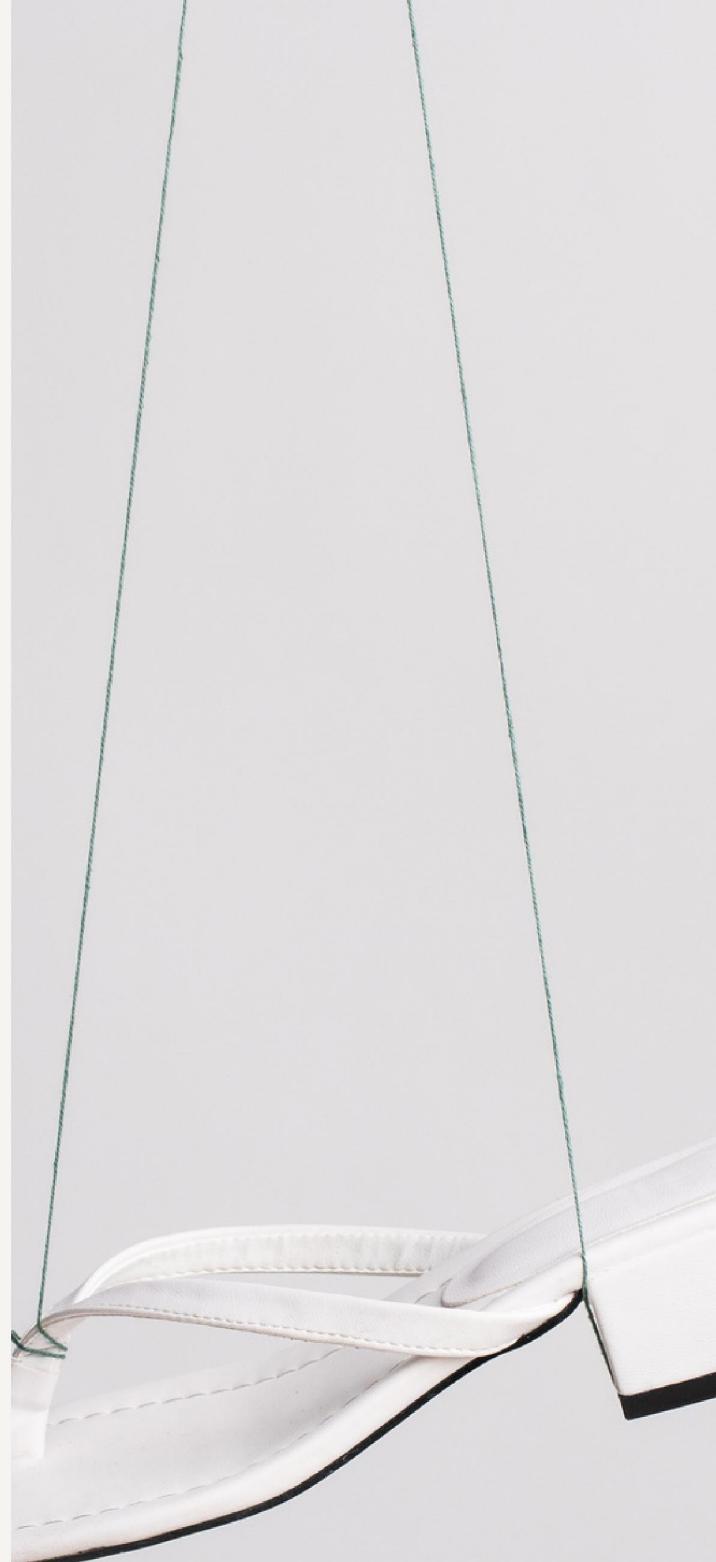
04
coaching d'image

06
*les sept styles
universels*

08
*style potentialisant
et limitant*

14
style naturel

18
style traditionnel





22
style élégant

26
style romantique

30
style séducteur

34
style créatif

38
style dramatique

42
trouver son style

COACHING D'IMAGE

En coaching d'image, nous travaillons avec la personne et la représentation de la personne. Par **personne**, on entend sa personnalité, ses caractéristiques psychologiques, ses qualités et ses défauts, ses valeurs, son histoire, bref, ce qui fait qu'elle est qui elle est et pas quelqu'un d'autre.

La **représentation de la personne**, c'est-à-dire son apparence physique, ses caractéristiques corporelles et aussi la manière dont elle se présente aux autres : sa posture, sa démarche, ses gestes et, bien sûr, les vêtements et les accessoires qu'elle porte.

Parce qu'il s'agit de coaching, je ne vous donnerai pas de conseils ou d'astuces sur la façon de "paraître belle", mais je vous guiderai sur le chemin de la **découverte de qui vous êtes, de ce qui fait votre richesse et de la mise en valeur de cette richesse tout en vous sentant bien dans votre peau!**

La méthode est basée d'une part sur l'excellente recherche de la leader internationale du style **Alyce Parsons[2]** sur les sept styles universels, et d'autre part sur le travail encore plus approfondi du psychologue, expert en coaching d'image, pionnier et créateur de la profession et mon professeur, **Domingo Delgado[3]**, sur les aspects psychologiques de chaque style.





Comme l'explique **Alyce Parsons** elle-même, au début de son étude, elle a identifié six styles, dont deux qu'elle a définis comme classiques, c'est-à-dire indépendants des tendances de la mode. Elle s'est vite aperçue que l'un de ces classiques pouvait être divisé en deux, l'un plus actif et simple, l'autre plus élitiste et élégant. Finalement, elle est parvenue à une définition de sept styles universels : **trois classiques et quatre qui varient en fonction des tendances.** Ceux-ci sont **universels**, c'est-à-dire qu'ils s'appliquent aussi bien aux femmes qu'aux hommes et à toutes les régions du monde.

En ce qui concerne **Domingo Delgado**, l'apport de ses multiples années de recherche révèle un facteur très intéressant, à savoir **l'aspect potentiateur ou limitant de chaque style.** En effet, notre apparence peut exprimer ce que nous sommes intérieurement, mais elle peut aussi aider à dissimuler ce que nous ne voulons pas rendre visible, comme un masque. Ou bien nous pouvons l'utiliser pour montrer ce que nous voulons que les autres voient de nous, que nous le possédions ou non.

Domingo Delgado est capable, en pénétrant à l'intérieur de l'être humain, de trouver **le lien véritable qui existe entre l'image intérieure et l'image extérieure.**

C'est, je crois, ce qui fait du coaching par l'image une méthode efficace pour trouver son propre style.



[2] Universal Style: Dress for Who You Are and What You Want, Alyce Parsons, 1990

[3] <https://www.domingodelgado.com/>

7 STYLES UNIVERSELS



Examinons maintenant ces concepts de manière un peu plus détaillée.

Comme je l'ai déjà mentionné, il existe sept types de styles universels, chacun ayant son propre lot de forces et de faiblesses, ainsi que des messages inhérents qu'il communique au monde qui nous entoure.

style universel

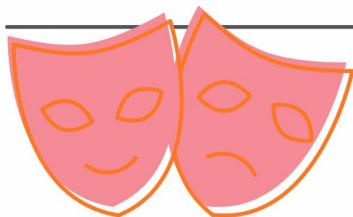


Il y a autant de styles que de personnes, mais nous connaissons 7 tendances universelles liées à l'expression personnelle.

Chaque personne a un style potentialisant et un style limitant.

POTENTIALISANT

- Ce style reflète les **facteurs positifs** qui font votre force et vous permettent de vous sentir bien à l'intérieur comme à l'extérieur.
- Il s'agit sans aucun doute de vos atouts psychologiques, physiques et esthétiques qui vous permettent d'aller de l'avant et d'atteindre vos objectifs, de respecter votre corps et de montrer les trésors de votre identité à travers votre apparence.



LIMITANT

- C'est le reflet des **facteurs négatifs** (comportements, attitudes, croyances) qui vous freinent et inhibent votre développement personnel.
- Il empêche une relation plus harmonieuse avec votre moi intérieur, votre image ou votre corps.
- Il rend votre communication personnelle peu claire.
- Ce sont les cailloux dans vos chaussures 😊. Mais il vous donne la possibilité de transformer vos croyances sur vous-même en une opportunité d'évoluer, de grandir et de vivre en harmonie.

7 STYLES UNIVERSEL

Naturel

Elégant

Séducteur

Dramatique

Traditionnel

Romantique

Créatif

Le style le plus simple et le plus proche.

Le style le plus complexe et le plus distant.



Je vous propose ici une brève description de ces styles, je suis sûre que vous les reconnaîtrez dans certains d'entre eux.

Dites-moi ce que vous en pensez !

Dans chaque catégorie, il y a autant de formes d'expression différentes qu'il y a de personnes différentes, mais il y a un fil conducteur propre à chaque style.

A black and white photograph of a woman sitting on a log in a body of water. She is wearing a dark turtleneck sweater and dark pants. Her head is resting in her hands, and she appears to be in a state of distress or deep thought. The background is a calm body of water with some distant trees or foliage.

COURTE DESCRIPTION

Dans chaque catégorie il y a autant de formes d'expression qu'il y a de personnes, mais il y a toujours un fil conducteur.



NATUREL

Le style naturel recherche la
CONFIANCE

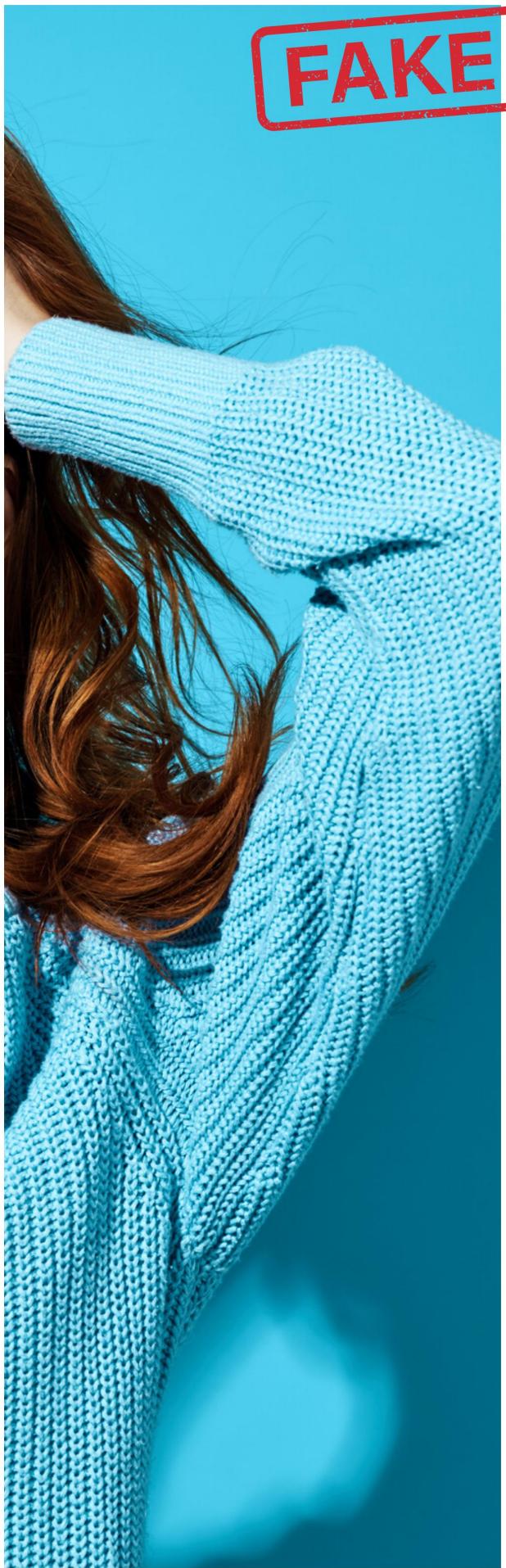
confiance

Ce style met en valeur les **personnalités amicales, simples et accessibles**. Il inspire la proximité et se caractérise par la simplicité, la curiosité, un sens pratique de la vie et la recherche de l'équilibre. Dans de nombreux cas, il est également lié à la responsabilité environnementale et à la conscience écologique.

C'est un style **décontracté** ! Vous aimez la simplicité et vous voulez que vos vêtements soient **confortables**. Vous n'aimez pas les vêtements trop structurés. Tout ce qui est confortable, durable, facile à laver et qui n'a pas besoin d'être repassé, c'est mieux !

Vous aimez les t-shirts, portez des jeans et ne voulez pas trop vous soucier de votre apparence. Vous voulez rester vous-même, tout en profitant des avantages de l'élégance. Votre coiffure doit être pratique et facile à réaliser chaque matin. Vous n'avez rien contre le maquillage, mais vous n'y consacrez pas beaucoup de temps. Votre accessoire préféré est une montre sportive.



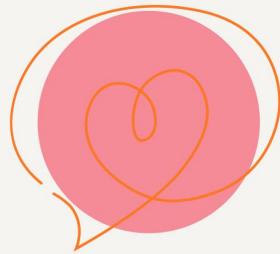


Quand le style naturel vous
LIMITÉ :

Vous ne voulez pas vous préoccuper de votre apparence, ce qui vous conduit à "ignorer votre image". Vous n'aimez pas **les conflits** et vous les fuyez souvent. Vous faites de votre mieux pour éviter une dispute ou un conflit, préférant vous taire ou vous cacher. Dans ces situations, vous devez faire des efforts pour gérer vos émotions.

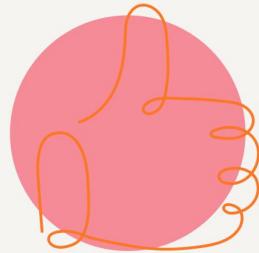
Vous pouvez avoir l'air **négligé**, être pris au piège de votre propre **abandon**, ou faire de votre mieux pour paraître naturel alors que vous ne l'êtes pas. Parfois... la **paresse** prend le dessus.

Attention : évitez la négligence dans votre apparence. Ne portez des vêtements de sport que pour le sport ! Essayez d'ajouter des éléments féminins à votre tenue. N'ayez pas peur du maquillage - un maquillage bien fait peut-être très naturel et, au fil des ans, vous devez remplacer la "fraîcheur naturelle" par un peu plus de maquillage 😊. Veillez à ce que vos cheveux soient coiffés et soignés, pourquoi ne pas vous offrir une coupe de cheveux stylée?!



MOTS CLÉS

commodité et simplicité



CARACTÉRISTIQUES

spontanéité, action, joie, combativité, communication, couleurs plutôt calmes et naturelles, vêtements de sport, confort comme priorité.



COMMUNICATION NON VERBALE

ouverte et accessible



TRADITIONNEL

Le style traditionnel recherche la
LOYAUTÉ

A stylized, cursive graphic of the word "loyauté". The letters are formed by thick, wavy lines that transition in color from orange on the left and right ends to pink in the middle. The graphic has a dynamic, flowing appearance.

Ce style est synonyme de **sobriété élégante, de professionnalisme et de leadership**, ce qui explique qu'il soit si répandu dans le monde de l'entreprise et des affaires. Il met en valeur les personnalités sérieuses, formelles, disciplinées et engagées. Il reflète une personne **compétente et mature**.

Vous recherchez des formes et des normes qui vous donnent un sentiment de sécurité. Vous faites preuve d'une volonté d'effort et d'une détermination qui vous confèrent une forte **crédibilité**.

Votre apparence est toujours soignée et doit être respectable et pratique. Il est très probable que vous conserviez des objets datant de plusieurs années, non pas pour le plaisir de les collectionner, mais parce que vous avez choisi des articles de qualité qui se conservent parfaitement au fil du temps et qui, en tant qu'objets **intemporels**, ne vous obligent pas à les renouveler régulièrement. Vous avez un très bon sens du style. Vous évitez les extrêmes.

Vous aimez les beaux vêtements simples, les couleurs discrètes et les vêtements qui ne se font jamais remarquer. "*Cheap is expensive*", vous savez organiser vos comptes pour donner aux vêtements la valeur qu'ils méritent. Votre garde-robe sera très organisée, fonctionnelle et facile à saisir en un coup d'œil.





Quand le style traditionnel vous **LIMITE** :

Vous pouvez vous noyer dans vos propres **règles** et vous sentir coupable si vous les enfreignez. Vous n'exprimez pas vos **émotions**, vous ne vous autorisez pas à dévier, vous pouvez avoir du mal à "sortir des sentiers battus".

Au lieu de changer, vous préférez **rester dans le passé**, vous laisser ennuyer par votre propre routine et ne pas vous démarquer. Vous contrôlez vos mouvements de manière quasi militaire.

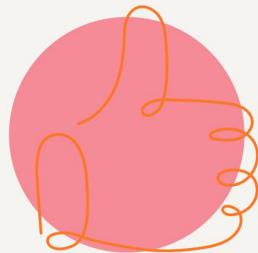
Vous préférez garder le même style, plutôt que d'"**oser**" introduire de nouvelles choses dans votre garde-robe. Vous ne supportez pas... les personnes extravagantes.

Attention : Votre style est clairement marqué et ne varie pratiquement jamais. Il peut paraître un peu ennuyeux, trop simple et donc peu féminin. Vérifiez vos accessoires et s'ils sont "fatigués" (vous les avez tellement portés !), changez-les. Ajoutez des détails féminins et prenez au sérieux ce que vos ami(e)s disent de votre look !



MOTS CLÉS

simple et confortable, élégant, intemporel, discret.



CARACTÉRISTIQUES

tradition, intuition, protection, efficacité, compétence, modération, calme, fidélité, discrétion, maîtrise de soi.



COMMUNICATION NON VERBALE

sobre, amicale et respectueuse.



ELEGANT

Le style élégant veut être RESPECTÉ

respect

Vous avez une personnalité qui s'efforce d'élever le quotidien, de le polir, qui se concentre sur l'amélioration continue et l'exclusivité.

Vous êtes discrète, ce qui se traduit par le choix de vêtements **élégants et raffinés**, de préférence dans des couleurs et des combinaisons de couleurs souvent assez neutres et peu contrastées. Les coupes de vos vêtements sont simples et s'adaptent parfaitement à votre silhouette, sans manche, épaule ou jambe de pantalon qui ne soit pas à la bonne hauteur ou dans vos proportions.

Qualité, qualité et surtout qualité. Pas de logos de marques visibles ni de vêtements bon marché. Vous aimez vous habiller dans un style classique et raffiné. Vous aimez les vêtements structurés, **les détails et les accessoires intemporels**. Vous avez des vêtements de qualité. Vous suivez la mode, mais vous n'en dépendez pas, vous vous contentez de suivre ces articles intemporels. Vos accessoires sont simples et élégants, vos bijoux discrets et authentiques.



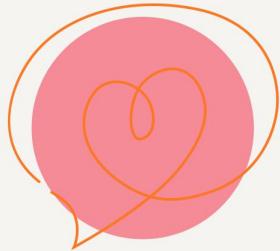


Quand le style élégant vous
LIMITÉ :

Vous consacrez beaucoup de temps et d'efforts à essayer d'atteindre la **perfection**, et cela vous épuise. Vous ne pouvez tolérer aucune "erreur", pas un cheveu sur votre veste ou une écharpe "de travers".
Les exigences, le perfectionnisme et le formalisme excessif vous éloignent du cœur des gens.

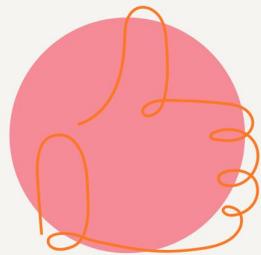
Votre faiblesse est la peur de vous sentir vulnérable, inutile ou vulgaire.
À la limite, vous pouvez devenir arrogant(e), vaniteux(se) et prétentieux(se).

Attention : Votre apparence tend à être sérieuse, froide et réservée. Appréciez votre style intemporel, mais essayez de ne pas devenir ennuyeux ou trop exigeant. Mettez votre look à jour quand vous en avez besoin, y compris votre coiffure et votre maquillage. Et ajoutez votre plus beau sourire à votre tenue 😊



MOTS CLÉS

actualité, qualité, exactitude



CARACTÉRISTIQUES

*intemporel, chic, exquis, exécutif, sophistiqué, luxe,
solitude*



COMMUNICATION NON VERBALE

inflexible, discrète et distante.



ROMANTIQUE

Le style romantique veut un MONDE
MEILLEUR

engagement

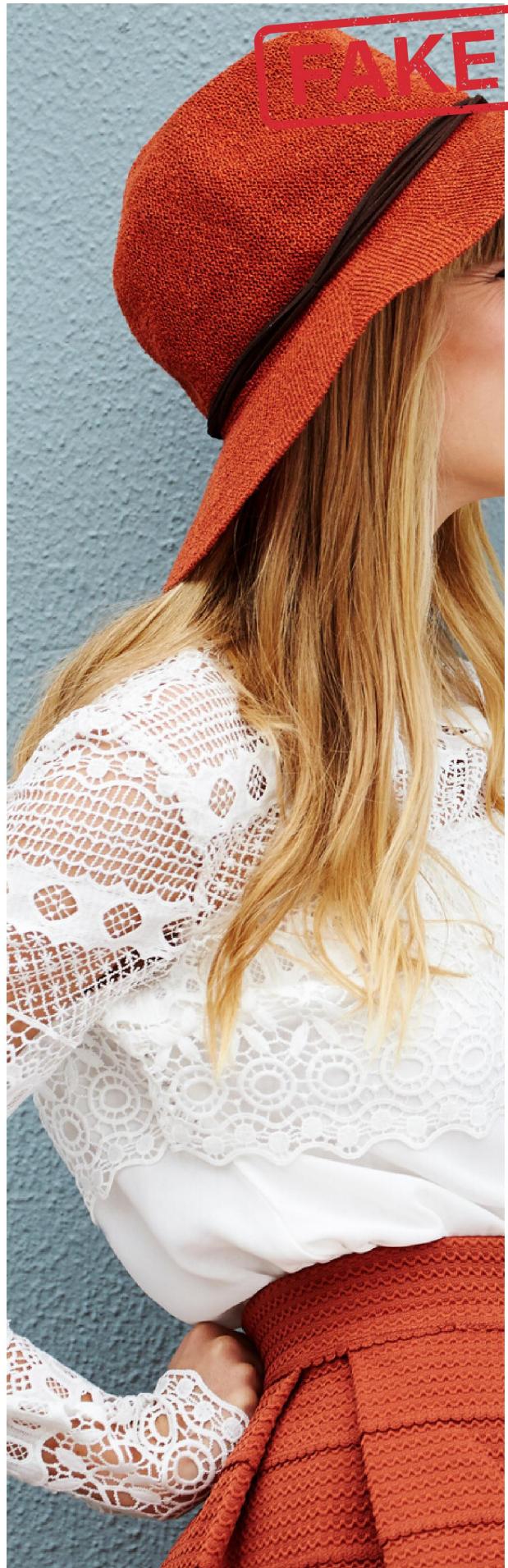
C'est peut-être l'un des styles universels les plus faciles à définir, bien qu'il soit aussi l'un des plus diversifiés. Il tend à refléter une **personnalité douce, sensible et rêveuse**. Il est basé sur l'affection, l'écoute, le désir d'améliorer les espaces, les relations et les résultats. En d'autres termes, il s'agit d'une lutte pour **un idéal**.

Vous appréciez **l'art et la beauté** d'être une femme ! Vous aimez que votre garde-robe vous représente et vous exprimez votre état émotionnel à travers un mélange de couleurs, de textures et d'ornements. Il y a dans votre apparence une certaine naïveté qui vous donne un air de jeunesse, une intention qui vous présente aux autres d'une manière douce, voire idyllique, comme si vous veniez d'un autre temps...

Vous aimez **les jolis détails, l'allure féminine et délicate**, la manière sophistiquée de faire les choses et la richesse de la parure. Vous aimez les pulls doux, le velours, la soie, la dentelle, les volants, les robes et les jupes. Ou bien vous aimez l'idée d'appartenir à un collectif particulier parce que vous vous identifiez à ses idéaux et adoptez sa façon de s'habiller.

Vous aimez les accessoires. Vos bijoux sont soigneusement choisis et nostalgiques (argent antique avec des pierres), vous aimez les chapeaux, les écharpes et les foulards.





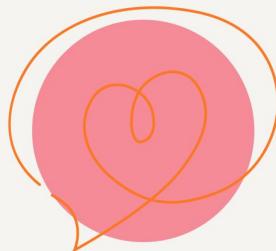
Quand le style romantique vous **LIMITE**:

Vous avez du mal à faire face aux obstacles et préférez "imaginer" les choses différemment plutôt que d'affronter les dures réalités. Votre attachement à des idéaux utopiques peut même vous conduire à des **comportements fallacieux**.

Parfois, vous vous cachez derrière un comportement **enfantin**. Vous avez peur de révéler ce qui vous inquiète, vous craignez de perdre votre réputation de personne "bonne et gentille".

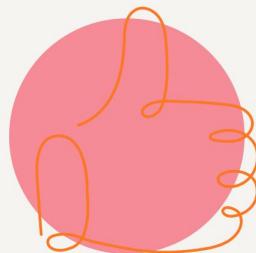
Vous pouvez même devenir **hypocrite et manipulateur**, ou croire que vous êtes le sauveur du monde qui vous entoure.

Attention : veillez à ce que votre tenue ne soit pas trop "naïve" ou "gamine", et qu'elle corresponde à votre environnement de travail et à vos responsabilités. Si vous avez un visage allongé et des cheveux longs, modernisez votre coupe de cheveux, évitez les coiffures compliquées et les accessoires excessifs au travail.



MOTS CLÉS

vous vous souciez de l'impression que votre apparence fait sur les autres. Pour vous, l'opinion des autres est importante, vous choisissez chaque article que vous portez avec soin.



CARACTÉRISTIQUES

jeunesse, impulsivité, charme, enfance, rêve, fantaisie, immaturité. Tissus souples, légers, fins, couleurs douces.



COMMUNICATION NON VERBALE

ouverte, franche et chaleureuse



SEDUCTEUR

Le style séducteur veut qu'on
LE REGARDE

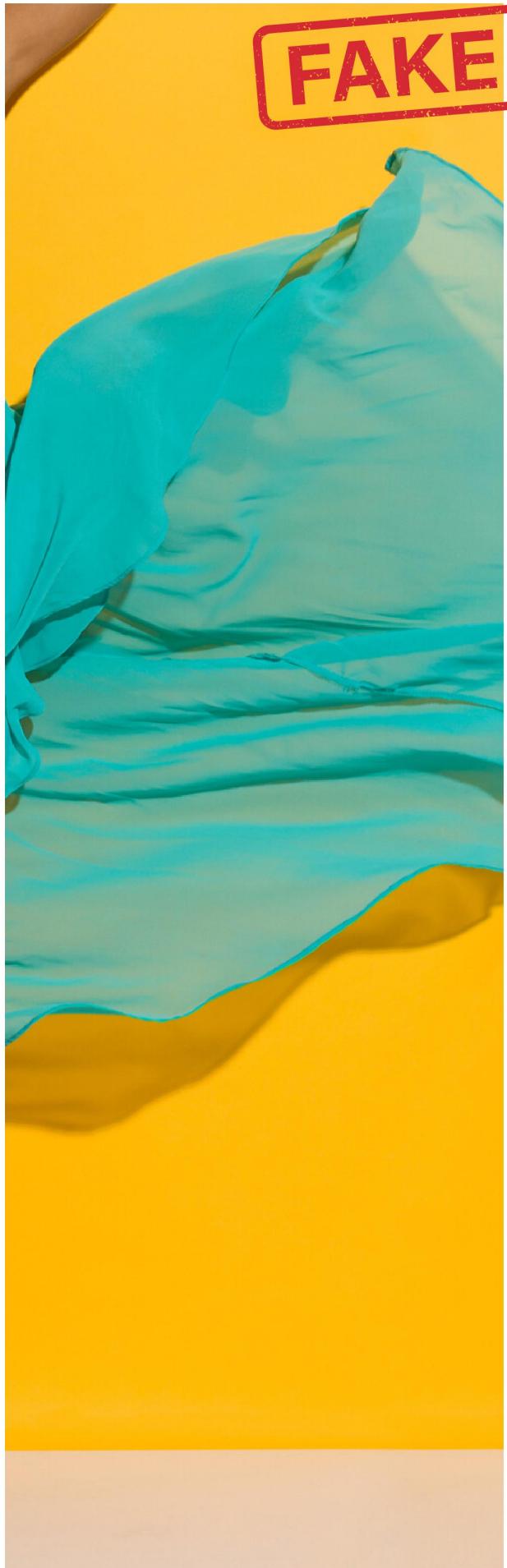
attraction

C'est un style très féminin et sensuel. Il est basé sur **le courage, l'expression de soi et l'expression sensuelle**, ce qui favorise des **relations personnelles intenses**. Vous mettez l'accent sur les plaisirs de la vie.

Même si votre tenue est simple ou sportive, elle est toujours bien pensée, rien n'est laissé à l'improviste. Les chaussures sont importantes et vous réfléchissez beaucoup à ce que vous portez. Vous aimez une garde-robe audacieuse qui laisse entrevoir, **révèle** et met en valeur le corps (auquel vous tenez tant), les couleurs intenses et les textures modernes.

Lorsque vous sortez, vous abandonnez votre confort au profit de l'exubérance et du glamour sensuel. Pour vous, mettre son corps en valeur est synonyme de beau et sensuel. Les vêtements moulants et flamboyants sont donc une excellente représentation de ce que vous recherchez : attirer l'attention. Pour ce faire, vous fréquentez les salles de sport et maintenez votre silhouette dans de bonnes proportions. Vous ne sortez pas sans maquillage.





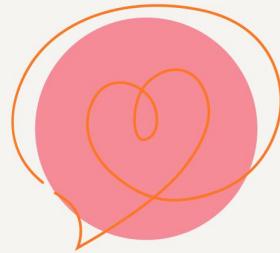
Quand le style séducteur vous LIMITE :

Vous êtes très exigeant en ce qui concerne votre corps et votre apparence. Cela peut vous conduire à vous comporter de manière superficielle et à oublier vos possibilités financières et vos relations.

Vous avez du mal à vous mettre en retrait. **Vous vous comparez trop aux autres.**

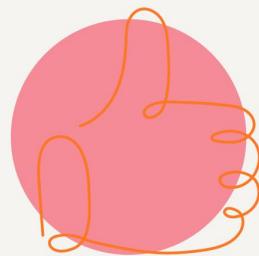
Vous pouvez même devenir personnellement **instable**, en vous soumettant à une image que vous ne pouvez pas atteindre. Vous avez **peur d'être naturelle** si vous pensez que ce n'est pas assez pour les personnes qui vous "admirent".

Attention : veillez, en particulier dans un environnement professionnel, à ce que votre style reflète votre crédibilité plutôt que le seul désir de plaire. La frontière est mince entre un style séducteur et la vulgarité.



MOTS CLÉS

*lumineux, audacieux,
précis, ultra-féminin.*



CARACTÉRISTIQUES

*présence du corps, féminité, beauté, influence, délicieux,
direct, sensualité, magie, perfection, transgression.*



COMMUNICATION NON VERBALE

provocatrice, distante et captivante.



CREATIF

Le style créatif veut être DIFFERENT

difference

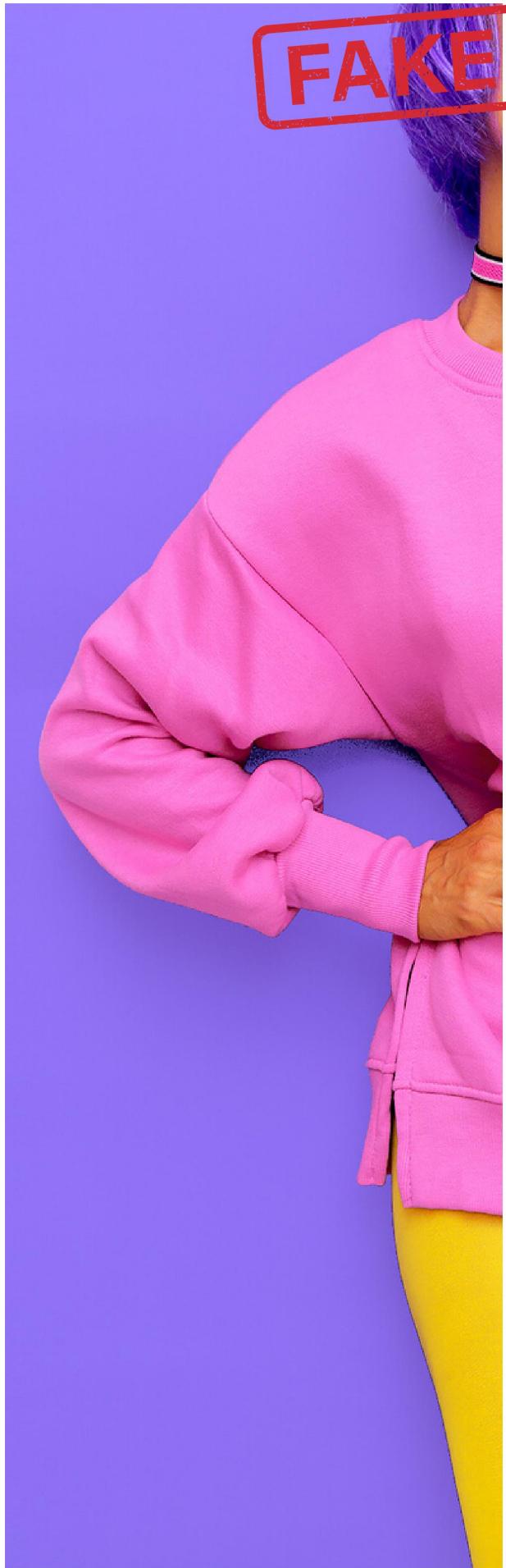
Sortir des sentiers battus, promouvoir l'originalité, l'authenticité et l'imagination, célébrer la diversité, l'ouverture d'esprit et le sens de l'humour sont les caractéristiques de ce style. Ce sont des personnes originales et expressives qui cherchent à exprimer leur talent et leur spontanéité à travers leur image.

Vous osez faire des combinaisons de vêtements que personne d'autre ne fait, qui semblent évidentes sur vous mais ridicules sur quelqu'un d'autre.

Vous avez un **côté théâtral, pour vous la mode est une forme d'art**. S'habiller au quotidien est pour vous une aventure. Vous n'êtes pas toujours prêt à vous habiller en fonction de la situation. Vous vous laissez guider par votre propre inspiration.

Vous aimez toutes les couleurs et vous jouez tout particulièrement avec le noir comme toile de fond. Votre maquillage peut être très discret le jour et plus audacieux le soir. Vous utilisez les accessoires avec beaucoup de créativité, vous aimez toutes sortes de chapeaux.





Quand le style créatif vous
LIMITÉ:

Le **chaos** est le point faible de toute votre façon d'être. Vous croyez souvent que l'univers est contre vous et vous cultivez une attitude de victime capricieuse que les autres ont du mal à supporter. À cause de cette incompréhension, vous risquez de vous perdre et de perdre les autres.

Vous avez du mal à prendre des responsabilités.

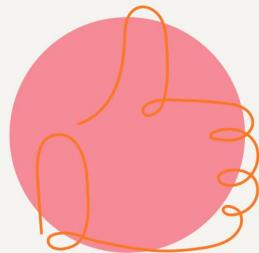
En voulant être si différent, **vous vous éloignez de vous-même** et, un jour, vous vous sentez soudain ridicule. Et vous craignez que les gens ne vous aiment pas sans votre artificialité.

Attention : achetez des vêtements de bonne qualité. Veillez à ce que vos vêtements soient appropriés : qu'ils conviennent à votre style de vie et à chaque situation (journée, soirée, travail, sport, loisirs...).



MOTS CLÉS

différenciation, sortir du quotidien.



CARACTÉRISTIQUES

liberté, aventurier, transgression, créativité, énergie, couleur noire, spiritualité, extravagance, insignifiance.



COMMUNICATION NON VERBALE

rapide, ouverte et inattendue



DRAMATIQUE

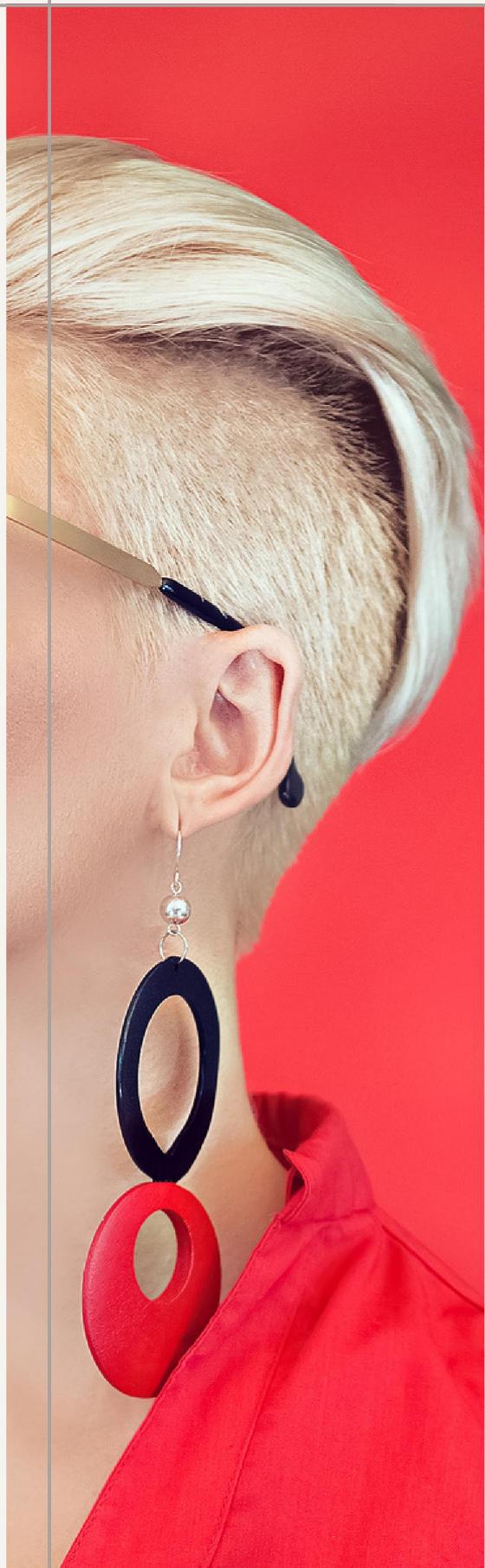
Le style dramatique recherche
l'AUTORITÉ

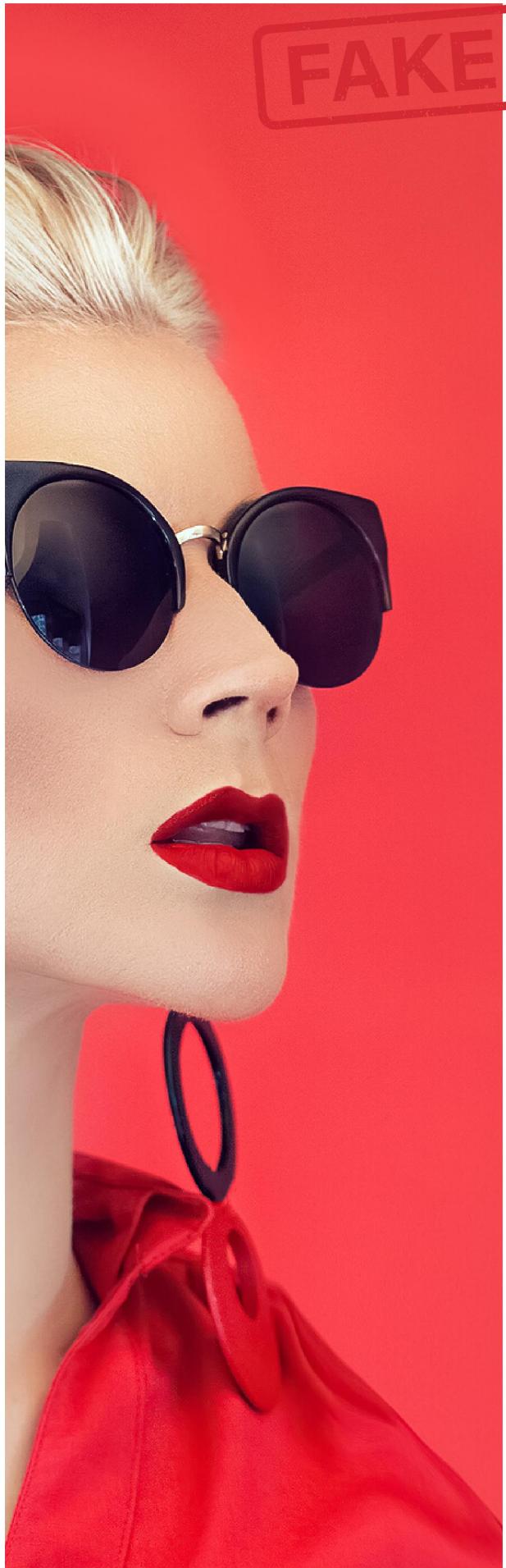
autorité

Les personnalités dramatiques ont tendance à être **exigeantes, modernes, sophistiquées, maximalistes, tournées vers l'extérieur, ambitieuses, déterminées et énergiques**. Vous recherchez le contraste et êtes attirée par l'abstrait. Vous prenez des risques tant dans vos vêtements que dans vos idéaux, ce qui vous permet d'avoir toujours **une longueur d'avance**. Vous avez une grande confiance en vous qui vous permet d'influencer les autres et fait de vous une personne admirable qui peut paraître inaccessible et redoutée.

"Seuls les superficiels ne jugent pas sur les apparences" (Rochefoucauld) est votre principe. **L'esthétique** est présente dans votre vie du moment où vous vous levez jusqu'au moment où vous vous couchez. Rien n'est laissé au hasard dans votre apparence. Quelque chose comme une fusion de classique et de moderne, plus votre indéniable **touche personnelle**.

Vous utilisez des tissus d'avant-garde, des vêtements géométriques, des couleurs contrastées et des coupes inhabituelles dans votre garde-robe. Bien entendu, vous tirez parti de chaque particularité de votre physique pour en faire une ressource esthétique que peu de gens oseraient essayer. Des accessoires originaux, tels que des colliers, des bagues, des bracelets et des montres, contrastent parfaitement avec un look totalement minimaliste et futuriste. La coiffure est principalement constituée de coupes droites et nettes, expérimentant les couleurs. Votre style est stable et reconnaissable et exprime une singularité retentissante.





Quand le style dramatique vous LIMITE :

Votre désir d'autorité vous conduit à être exigeant envers vous-même, à **vouloir tout contrôler**. Il vous bloque et vous fait penser que **vous n'êtes pas assez bon**, même pour vous-même.

Vous êtes exigeant et vous étouffez les autres.

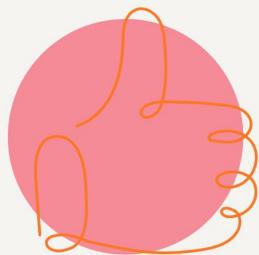
Vous avez tendance à exagérer. Si vous nourrissez une telle peur despotique de la connaissance de soi et du changement, vous risquez de gonfler votre vanité et de renforcer votre orgueil, transformant votre vie en un véritable **mélodrame**.

Attention : utilisez les lunettes "moins c'est plus" pour abaisser le niveau d'exigence. Ajoutez plus de simplicité à votre façon d'être ; la chaleur et le respect de vous-même profiteront également aux autres.



MOTS CLÉS

extrême et intense



CARACTÉRISTIQUES

*théâtral, extrême, exagéré, excentrique, direct,
cosmopolite, unique et inhabituel.*



COMMUNICATION NON VERBALE

intense, directe et extrême.

VOUS ÊTES-VOUS RECONNUE ?

Lequel fait ressortir votre Essence ? Lequel vous limite ?

Vous n'avez probablement pas un seul de ces styles, mais l'un d'entre eux est dominant.

*N'oubliez pas non plus que nous nous habillons selon des "catégories" surtout lorsque nous nous habillons **"automatiquement"**: c'est-à-dire selon des critères qui nous apportent la reconnaissance que nous recherchons pour une raison ou une autre.*

*Arrêtez-vous un instant et observez-vous. Vous verrez que votre « **pilote automatique** » s'habille plutôt selon... votre style limitant !*



Pour trouver votre propre style :

- Soyez conscient de votre **personnalité unique**, ne choisissez pas un style dans une liste, mais à partir de vous-même !
- Votre **style personnel** est directement lié à votre **style de vie** - la vie que vous souhaitez.
- Vous seul pouvez définir votre style personnel. **Si cela vous convient, c'est très bien.**
- Votre **morphologie** ne détermine pas votre style.
- Un **diagnostic couleur** apporte beaucoup d'éclairage sur votre relation avec les couleurs de vos vêtements et sur la manière dont elles influencent vos émotions, mais il ne définit pas votre style.

Connaître son propre style permet de décrypter les tenues qui ont leur place dans sa garde-robe, et à partir de là, c'est tout un **univers de plaisir** qui s'ouvre à vous, rendant votre quotidien vestimentaire beaucoup plus facile. Connaître son style unique, c'est **se sentir bien de l'intérieur** !

LE STYLE EST UN VOYAGE

*Dans ces quelques pages, je vous ai guidé à travers les concepts de style universel, de style potentiateur et de style limitant. Vous en savez également un peu plus sur un des concepts de base du coaching d'image : il n'y a pas de **lumière sans ombre**, tout comme il n'y a pas d'ombre sans lumière.*

Votre vulnérabilité est aussi votre force !

Le style est un voyage à la découverte de soi, où la conscience de soi ne concerne pas seulement l'apparence, mais aussi la façon dont on perçoit son corps. Un style qui combine ces trois dimensions vous apportera un bien-être à long terme. Je vous souhaite de poursuivre ce voyage de découverte qui vous mènera à une image authentique pleine de toute votre meilleure énergie.

Bon voyage!

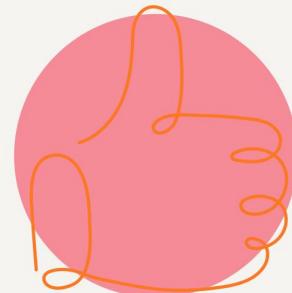
Fabienne

COACHING D'IMAGE



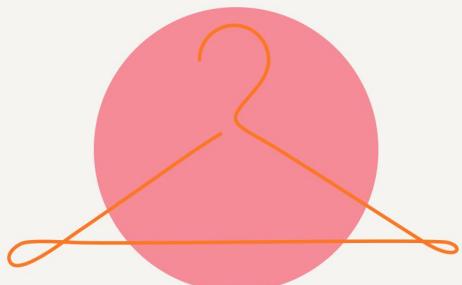
01 **VOS BESOINS**

Peu importe que vous souhaitiez améliorer votre style ou que vous désiriez partir de zéro. Dans tous les cas, je suis là pour vous!



02 **VOTRE OBJECTIF**

Vous fixez votre objectif et à l'aide d'outils de coaching je vous conduis vers cet objectif à travers une meilleure compréhension de vous-même.



03 **VOTRE STYLE**

Une étape où des miracles se produisent ! Nous remontons à la surface et vous apprenez à faire le lien entre votre monde intérieur et votre esthétique à l'aide de planches d'inspiration.

04 **VOTRE ARMOIRE**

Dans cette phase créative, nous rassemblons tous les éléments qui font votre richesse (qualités, ressources, valeurs) et vous travaillez sur votre garde-robe.



PAS SÛRE DE VOUS ?

Si vous n'êtes pas sûre de vous, ou si vous sentez que vous avez besoin de soutien pour trouver ou construire votre propre style, je suis là pour vous aider ! Nous parcourrons les étapes nécessaires jusqu'à l'expression de votre style unique, à votre façon. Envoyez-moi un message et nous en discuterons !

*Envoyez-moi vos commentaires, vos expériences et vos questions par courriel à l'adresse
fabimage.coach@gmail.com.*

J'aimerais beaucoup avoir de vos nouvelles !

COACHING
D'IMAGE

WWW.FABIMAGE.COACH



LES SEPT STYLES UNIVERSELS

fabimage.coach@gmail.com
www.fabimage.coach



F a b i m a g e
IMAGO COACHING