

# Sept STYLES UNIVERSELS



Quel style vous limite et quel style vous potentialise? Découvrez la réponse grâce aux 7 styles universels.

Fabienne Chmara  
Fabimage

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

La reproduction ou la duplication de ce guide  
est strictement interdite

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



Fabimage  
COACHING D'IMAGE

# BONJOUR!

Bienvenue dans le coin coaching de Fabimage !

Dans ce guide, je vous parle des sept styles universels et de la façon dont nous les utilisons dans le **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<sup>[1]</sup>". 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 le coaching d'image, je pense que vous allez aimer ce que vous découvrirez ici.

Bonne lecture, ami(e) du style !

*Fabienne*

[1] Eric Berne, psychiatre canadien



Fabimage  
COACHING D'IMAGE



*Fabienne Chmara*

Je m'appelle Fabienne, je suis française et je vis en Estonie depuis plus de 20 ans. Je suis coach 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

07  
*coaching d'image*

10  
*les sept styles  
universels*

12  
*style potentialisant  
et limitant*

15  
*style naturel*

19  
*style traditionnel*





23  
*style élégant*

---

27  
*style romantique*

---

31  
*style séducteur*

---

35  
*style créatif*

---

39  
*style dramatique*

---

43  
*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.

Je ne vous dirai pas ce que vous devez faire, mais je vous guiderai sur le chemin de la découverte de qui vous êtes, **de ce qui brille en vous**, et comment le montrer 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/>

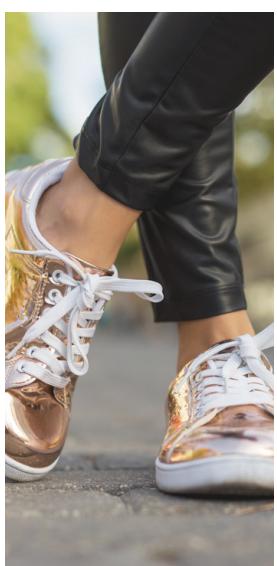
# MAIS QU'EST-CE QUE LE STYLE?

Selon Alyce Parsons, le style c'est « **une forme d'expression caractéristique d'un individu** », il comprend la présentation visuelle (couleurs, lignes et formes) et la personnalité. C'est la globalité de ce que nous sommes et la façon dont nous communiquons et vivons.

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, en effet **les styles sont divisés selon leur message**. Aucun n'est meilleur ou pire que l'autre, chacun a son propre message à transmettre.

Chaque style reflète une personnalité. Si vous essayez de vous habiller avec un style qui ne reflète pas la vôtre vous obtiendrez certains des effets de ce style, mais vous ne serez pas vous-même, simplement parce que vous n'êtes pas comme ça. Vous seriez comme déguisé d'une autre personne. A long terme, maintenir cette apparence va vous demander beaucoup d'efforts et vous risquez d'étouffer votre propre façon d'être qui pourtant **vaut de l'or** ! Vous finirez par vous habiller de façon **automatique**, sans conscience.

Chaque personne est unique et son style l'est également. Chacun a ses forces et ses lumières, on ne peut pas avoir toutes les qualités. **N'essayez pas d'être quelqu'un d'autre!**



# 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.



universal style

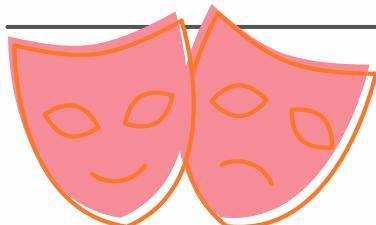


Ces styles s'appellent **universels** car ils sont présents dans tous les coins du monde, ils sont valables autant pour les hommes que pour les femmes et leur dénomination fait référence à des concepts universels compris dans les cinq continents.

Chaque personne a un style potentialisant et un style limitant.

## POTENTIALISANT

- c'est reflet de votre personnalité, de votre façon d'être, de vos facteurs positifs
- celui qui fait ressortir vos forces et qui jaillit spontanément de vous
- celui qui ne vous demande pas d'efforts mais vous procure de la joie et vous motive
- celui qui vous aide à vous accepter tel que vous êtes et à vous sentir mieux dans votre peau



## LIMITANT

- c'est le reflet des facteurs négatifs, des limitations (comportements, attitudes, croyances) qui vous empêchent de vous montrer tel que vous êtes
- celui que vous avez probablement le plus travaillé pour donner une image de vous conforme aux attentes de votre entourage
- celui qui rend votre communication confuse car il manque de cohérence avec votre véritable essence
- c'est là où le bât blesse ! Mais le connaître vous permet d'avancer en faisant face à vos croyances limitantes et surtout de vous centrer sur l'expression de votre authenticité.

# 7 STYLES UNIVERSELS

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 vous reconnaîtrez dans certains d'entre eux.

**Dites-moi ce que vous en pensez !**

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.

Il y a trois styles classiques de base : le Naturel, le Traditionnel et l'Elégant. Parmi ces trois classiques, un vous correspond davantage.



# COURTE DESCRIPTION

*La description de chaque style intègre à la fois les aspects positifs et négatifs. Ces derniers sont poussés à l'extrême et peuvent vous sembler un peu durs: en effet, vous n'êtes pas comme ça! Pour mieux vous identifier, tenez compte de votre **tendance** à cette limitation.*



# NATUREL

Le style naturel recherche la  
CONFIANCE

confiance

Il s'agit d'un style sympathique et actif qui appartient aux personnalités **accessibles, sans complications**, de qui on se sent rapidement très proche. Son plus grand désir est le **confort** et des relations humaines simples et équilibrées. Il peut être lié à la responsabilité environnementale et à la conscience écologique.

Vous savez profiter de la nature et vous en prenez soin. Vos préférences en termes de décoration, de soins, d'accessoires le reflètent, vous utilisez des matériaux naturels, des couleurs discrètes proches de la terre, des motifs végétaux et recherchez les matières naturelles, des vêtements **faciles à porter et versatiles** pour former des tenues simples sans se prendre la tête. Vous ne voulez pas paraître trop sérieux, vous n'aimez pas les vêtements trop structurés. Tout ce qui est confortable, durable et n'a pas besoin d'être repassé, c'est mieux !

Votre coiffure doit être pratique et facile à réaliser chaque matin. Vous n'avez rien contre le maquillage ni l'apparence en général, mais vous n'y consacrez pas beaucoup de temps. Les soins que vous prodiguez à votre corps sont limités mais suffisants pour être en bonne santé et avoir bonne mine.

Votre accessoire préféré est une montre sportive.

C'est un style **décontracté et pratique** !





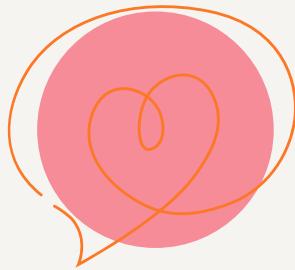
**FAKE**

Quand le style naturel vous  
LIMITE :

Il se peut que vous ayez **délaissé votre apparence** et vous vous excusez en disant que les vêtements ce n'est pas si important, au fond, c'est superficiel. Pourtant, vous avez l'air plutôt négligé... et vous le savez !

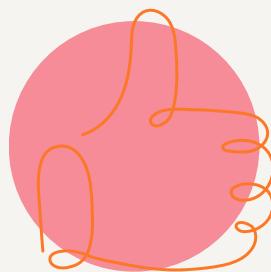
Vous n'aimez pas les conflits et avez tendance à les fuir. La **paresse** vous guette et tout spécialement s'il s'agit de vous occuper de vous-même.

**Attention** : même si vous pensez que ce n'est qu'un sujet superficiel, la négligence dans votre apparence **dit quelque chose sur vous**. N'abusez pas des vêtements de sport, ils sont faits avant tout pour le sport ! Essayez d'ajouter quelques détails de soins personnels à votre tenue. Ne craignez pas le maquillage - un maquillage bien fait peut-être très naturel. Avec les années qui passent, il est opportun d'entretenir une certaine "fraîcheur naturelle" par un peu plus de soins cosmétiques 😊. Veillez à ce que vos cheveux soient soignés et bien coiffés, 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



Le style traditionnel est synonyme de **professionnalisme** et de leadership, il est un des plus répandu dans le monde de l'entreprise et des affaires.

Le mot clé est bien **tradition** dans le sens de « approprié » : vous êtes fidèle aux traditions de votre culture, famille ou pays et vous vous identifiez à elles.

Vous aimez les circonstances formelles et le protocole, vous avez besoin d'**ordre**. Vous êtes une personne de confiance, mature, compétente, connue pour son **travail sérieux et persévérant**. Vous savez parfaitement **conjuguer vie professionnelle et famille** et jonglez avec facilité entre toutes les occupations d'une femme active.

Votre activité physique est liée à vos occupations quotidiennes, les sports qui vous attirent sont peu nombreux, ce n'est pas votre priorité même si vous soignez votre santé comme il se doit.

Votre style reflète votre façon de voir le monde : vêtements structurés, couleurs plutôt foncées et formelles. **Vous variez peu et évitez les extrêmes**. Vous n'avez pas le temps de faire les boutiques et quand vous avez besoin de quelque chose vous savez exactement où aller pour ne pas perdre de temps. Vous misez sur la qualité, c'est pourquoi vos pièces peuvent durer... jusqu'à épuisement.

Vous avez une garde-robe organisée, sobre et fonctionnelle.





Quand le style traditionnel vous LIMITE :

Vous vous êtes enfermé dans un **carcan de règles** qui n'existent que pour vous.

Le changement vous fait peur, vous préférez votre zone de confort routinière et vous ne vous permettez pas de vous démarquer ni « osez » exprimer vos émotions que vous avez appris à **réprimer**.

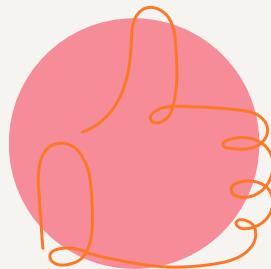
Vous avez du mal à apprécier les personnes qui vous semblent extravagantes. Vous ne savez plus quel est votre style authentique et si on vous le dit vous ne le croyez pas !

**Attention** : Votre style est clairement marqué et **ne varie pratiquement jamais**. Il peut paraître un peu ennuyeux, trop simple et donc peu personnel et raffiné. 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

*formel, simple et confortable, élégant,  
intemporel, discret.*



## CARACTÉRISTIQUES

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



## COMMUNICATION NON VERBALE

*sobre, amicale et respectueuse.*



# ELEGANT

Le style élégant veut être RESPECTÉ

respect

Vous avez un goût élitiste, valorisez la **culture** et ne faites pas de compromis en termes de **qualité**. Le travail occupe une place de préférence dans votre vie et votre compétence est bien reconnue de vos pairs. On fait appel à vous si l'on a besoin d'éclairage sur n'importe quelle question en rapport à votre domaine.

Vous avez le **sens du détail** et pouvez être très pointilleux.

La qualité étant une partie non négociable vous misez sur des pièces intemporelles, parfaitement découpées qui vous vont **sur mesure**, des bijoux **authentiques** et fins.

Vous utilisez des couleurs nobles et discrètes comme le beige, le bleu marine, le blanc cassé, le bordeaux.

Vous suivez la mode mais sélectionnez les pièces les plus raffinées qui pourront devenir des intemporels.





Quand le style élégant vous  
LIMITÉ :

L'exigence à tout prix finit par vous **étouffer** et vous vous retrouvez enfermé dans des modèles de perfection **inatteignables** : toujours plus, mais au bout du compte... vous n'en pouvez plus! Vous méprisez les opinions et les goûts (qui vous semblent si farfelus) de ceux qui ne vous ressemblent pas.

Tout doit être sous votre **contrôle**, y compris vos mouvements et langage corporel. Les vêtements, dont vous exigez aussi la perfection, sont devenus une corvée qui vous empêche de jouir de votre garde-robe remplie de coupes **strictes** **inconfortables** à porter.

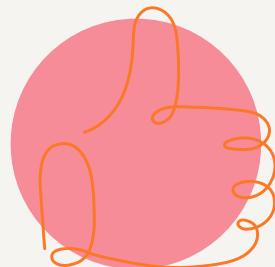
Si vous vous laissez prendre au piège de votre exigence vous finissez par vous montrer prétentieux et petit à petit, sans même le vouloir, vous créez de la **distance** avec les personnes qui vous entourent, même les plus chères.

**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

Ce style est un des plus **diversifié** de tous les styles : il ne s'identifie pas uniquement avec le romantisme du XIXème siècle, le monde féerique des robes et costumes de marié, la couleur rose ou les robes hyper romantiques de Sissi Impératrice. Les personnalités romantiques peuvent aussi être habillées en gothique ou boho chic ou tout autre code vestimentaire propre à une tribu urbaine à laquelle elles s'identifient.

Ce qui vous caractérise ce sont les **sentiments** et la volonté de construire un **monde meilleur**. Vous êtes idéaliste et empathique, tout est susceptible de vous inspirer. Vous défendez les causes perdues ...ou pas si perdues mais qui vous tiennent à cœur.

Vous reflétez une certaine douceur et les gens se sentent en confiance avec vous. Vous aimez **vous chouchouter**. Vos vêtements reflètent votre idéal féminin/masculin et sont d'inspiration imaginaire ou Vintage, dans tous les cas, ils vous parlent !

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 LIMITÉ:

Vos relations deviennent **artificielles**, on dirait que vous ne faites plus la différence entre ce qui est faux et ce qui est vrai, ce qui compte c'est de conserver votre image de personne „bonne et gentille“, au risque de fatiguer votre entourage par vos airs de chat langoureux.

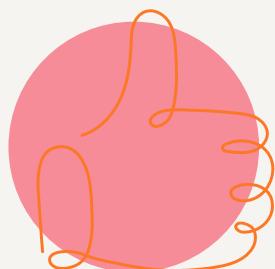
Votre apparence en arrive aux limites de la mièvrerie par son **excès de fioritures**, vous ne savez plus comment retrouver ce que vous aimerez tant **sentir**. Vous vous consolez par une image de vous même si **recherchée** que vous en avez perdu le contrôle.  
Vous êtes **obsédé par votre image corporelle** dont vous n'avez plus non plus la maitrise.

**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. Evitez les coiffures compliquées et les accessoires excessifs au travail. Si vous avez un visage allongé et des cheveux longs, modernisez votre coupe de cheveux.



## 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*



5

# SEDUCTEUR

Le style séducteur veut qu'on  
LE REGARDE

attraction

Le maitre mot des personnalités séductrices est l'attraction : vous aimez être **regardé**.

Vous avez un don pour les relations publiques et votre **assurance en vos atouts** se voit à la façon dont vous posez sur les photos ! Vous savez être convainquant.

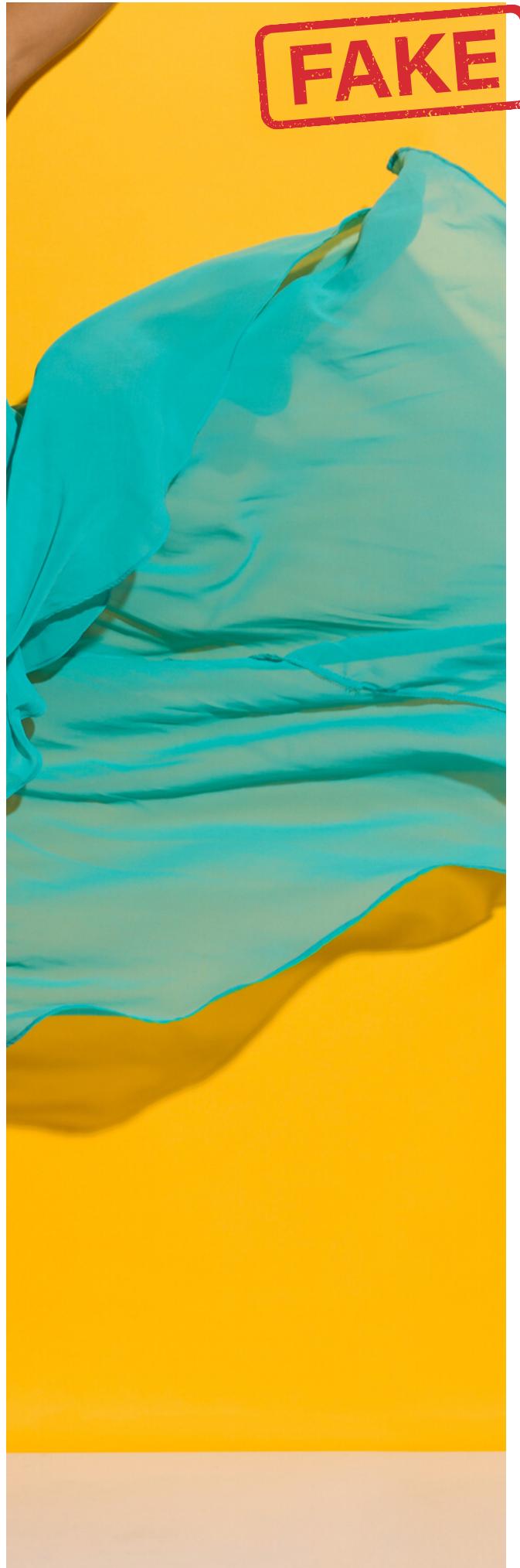
Votre **corps** est le centre de vos soins et de votre communication, tout message passe par ce véhicule sur lequel vous investissez pour qu'il soit fort et vigoureux.

Votre garde-robe est **au service de votre image corporelle** : suggestive, ajustée, cintrée, elle met en valeur vos attributs physiques.

Les couleurs vives et unies, les imprimés léopard, les paillettes et le cuir sont vos amis.

Vous ne sortez pas sans maquillage.





Quand le style séducteur vous **LIMITE** :

A vous centrer autant sur votre apparence physique vous finissez par **dépendre** de l'attention que vous recevez et ne jugez votre valeur, et peut-être aussi celle des autres, que sur cet aspect partiel.

Vous vous **exigez** excessivement au niveau entraînement et ne supportez pas votre corps qui n'est jamais suffisamment à la hauteur. Votre apparence exubérante vous joue des mauvais tours.

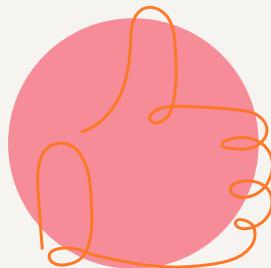
**Attention** : veillez, en particulier dans un environnement professionnel, à ce que votre style reflète votre crédibilité plutôt que le seul désir de plaire. La frontière est mince entre un style séducteur et la vulgarité.

Mieux vous vous connaîtrez, mieux vous vous accepterez et vous attirerez les autres sans même le prétendre 😊



## MOTS CLÉS

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



## 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

Les mots **originalité et différenciation** vous donnent des ailes !

Votre esprit libre, ouvert à toute nouveauté, est à l'aise dans la différence et l'expression unique de soi.

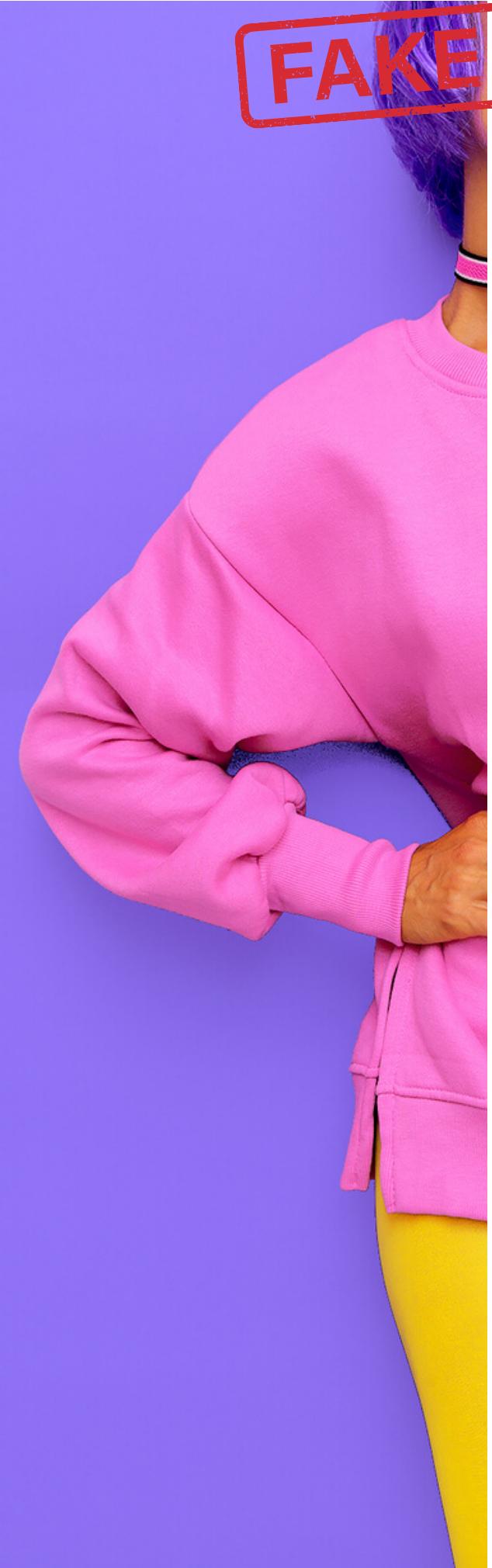
Même si vous savez puiser votre inspiration de différents modèles vous n'aimez ressembler à personne d'autre. On vous remarque de loin et c'est tant mieux, vous n'avez rien à cacher !

Votre personnalité **éclectique** vous permet de porter avec succès ce qui pourrait paraître ridicule chez beaucoup d'autres.

Vous savez inventer, **personnaliser et porter de façon hors du commun** n'importe quelle pièce. Vous jouez avec les couleurs et les accessoires, vous adorez les chapeaux.

Vous n'avez pas besoin de *dress code*, vous savez parfaitement ce que vous voulez mettre pour chaque occasion sans vous demander ce qui serait approprié.





Quand le style créatif vous  
LIMITE:

Le **chaos** a pris le dessus, vous n'êtes concentré sur rien, et personne ne vous comprend. D'ailleurs vous non plus ne comprenez pas les autres. Votre apparence est souvent **décalée** et votre présence est **distractrice**, vous êtes là sans l'être vraiment, les autres vous ennuient et votre esprit est envahi de mille et unes distractions.

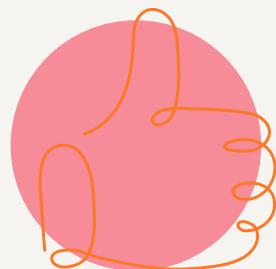
Vous poussez votre corps à ses limites, sans mesure ni dans l'alimentation ni dans l'exercice physique, par excès ou par défaut.

**Attention** : certaines de vos pièces demandent à être de meilleure **qualité**. Veillez à ce que vos vêtements soient appropriés : qu'ils conviennent à votre style de vie, à vos valeurs et à chaque situation. Vous n'avez **pas besoin d'accumuler** des pièces seulement parce qu'elles pourront bien vous servir un jour. Créer une garde-robe unique et à son image, cela demande de la réflexion et de prendre le temps de créer une ligne directrice claire autant que personnelle !



## 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

Ce style recherche l'autorité. Et vous l'avez ! Dès que vous entrez dans une pièce votre présence se fait sentir. Vous êtes confiant, audacieux et parfois imposant.

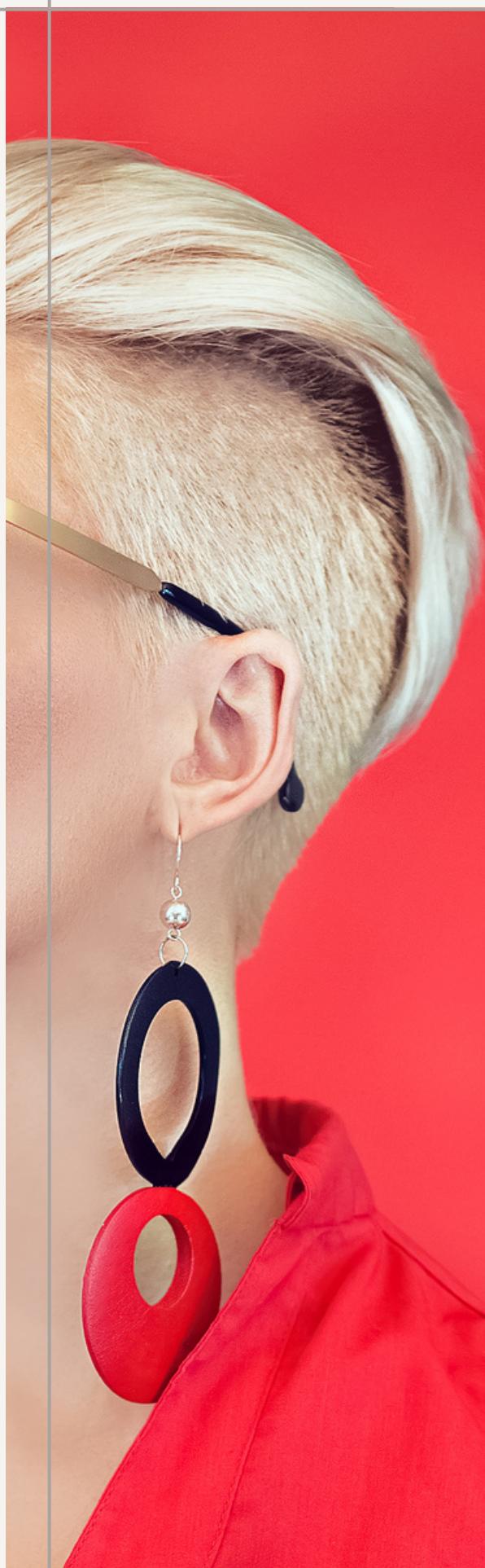
Être avec vous demande une bonne dose d'énergie : votre présence et votre communication sont **intenses**.

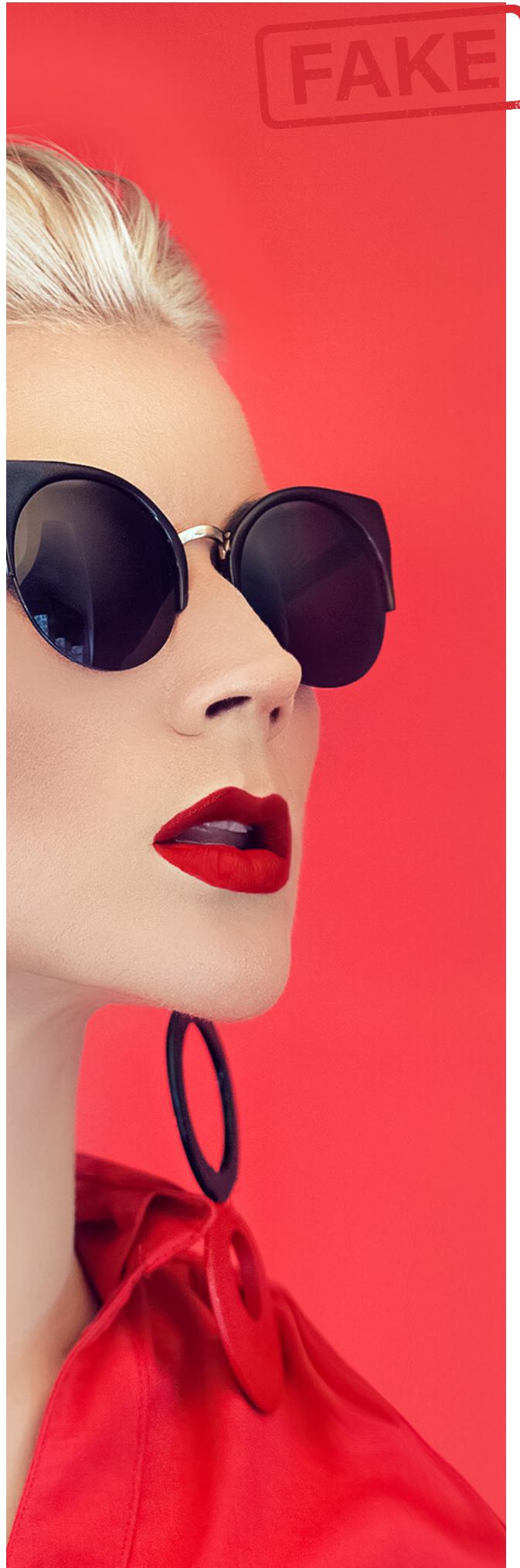
Vous savez utiliser vos attributs corporels, même „hors standard“, en votre faveur.

Vous aimez les **contrastes** percutants, les formes géométriques et abstraites, les couleurs franches.

Votre garde-robe est sophistiquée, si vous pouviez vous l'offrir vous auriez des pièces de tous les coins du monde.

Vous adorez le *Color Block* dans des couleurs vives pour l'impact visuel qu'il provoque.





Quand le style dramatique vous LIMITÉ :

La pression que vous ressentez pour avoir un impact sur les autres donne de vous une image **intimidante et distante**. Vous vous montrez inflexible et l'intensité de votre communication devient...**envahissante** et fait fuir vos interlocuteurs.

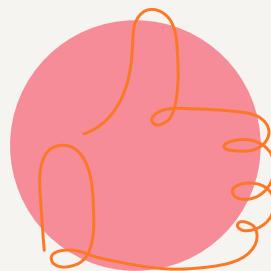
Vous ne respectez pas votre corps (repos, alimentation déséquilibrée), soins irréguliers passant d'un extrême à l'autre. Votre **contrôle de l'apparence** vous amène à créer des tenues rocambolesques dignes de l'art théâtral 😊

Attention : utiliser les lunettes "**moins c'est plus**" vous aidera à abaisser votre niveau d'exigence. Comme le disait Coco Chanel : avant de sortir, regardez-vous dans le miroir et enlevez un ou deux accessoires. Ajouter plus de **simplicité** à votre façon d'être vous apportera beaucoup de bénéfices ; 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 cette fameuse reconnaissance que nous recherchons pour être accepté des autres.*

*Arrêtez-vous un instant et observez-vous : comment vous habillez-vous lorsque vous êtes fatigué, comment achetez-vous des vêtements lorsque ce que vous voulez au fond, c'est une compensation ? 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 ce style vous convient, c'est suffisant!**
- 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 votre propre style vous permet de décrypter les tenues qui ont leur place dans votre 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 votre style unique, c'est **vous 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*



## ENVIE D'APPROFONDIR ?

*Si vous n'êtes pas sûre de vous, ou si vous sentez que vous avez besoin de soutien pour développer ou construire votre propre style,  
je suis là pour vous aider !*

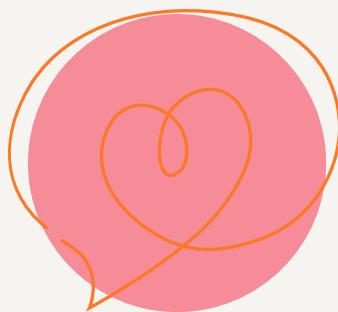
*Nous parcourrons les étapes nécessaires jusqu'à l'expression  
de votre style unique, à votre façon.*

*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](mailto:fabimage.coach@gmail.com)**.  
J'aimerais beaucoup avoir de vos nouvelles !*

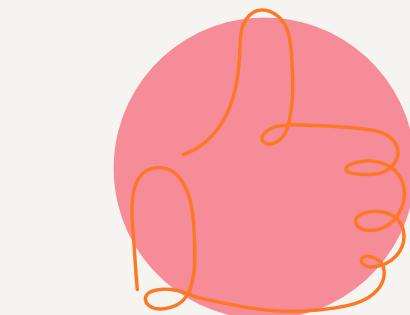
**WWW.FABIMAGE.COACH**

# 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!*



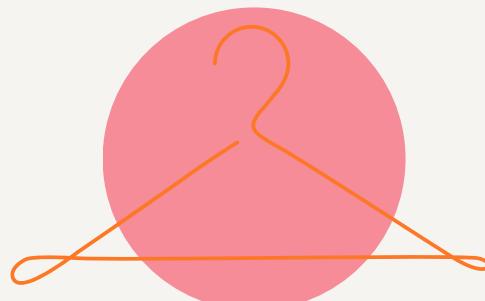
## 02 **VOTRE OBJECTIF**

*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.*



[fabimage.coach@gmail.com](mailto:fabimage.coach@gmail.com)

[www.fabimage.coach](http://www.fabimage.coach)



Fabimage  
COACHING D'IMAGE