

AUTO-COACHING OBJECTIF GARDE-ROBE IDEALE



UN TRÉSOR
dans mon placard

par Laurie Raphalen

Semaine #1

1. Définition de l'objectif



J'imagine que tu es impatiente de démarrer.

Avant d'aller plus loin, je t'invite à définir clairement ton intention pour cet auto-coaching afin de ne pas le perdre de vue. N'hésite pas à être la plus précise possible. Cela fixera le cadre de travail.

Tu peux mettre tout ça par écrit mais également faire un vision board en complément [=représentation visuelle avec des dessins, schémas ou collages]

Cette étape est déterminante pour la suite. Prends tout le temps qui te sera nécessaire, ne bâcle pas cette étape.

Quel est ton objectif principal ?

Qu'est ce qui ne te convient pas/plus dans la situation actuelle et qui te freine dans l'atteinte de ton objectif ?

Quel genre de femme souhaites-tu devenir ?

Quel sera son état d'esprit ?

Quels aspects de ta personnalité souhaites-tu mettre en avant ? Que devra exprimer ta garde-robe idéale ?

Que seras-tu en mesure d'accomplir ?

A quoi ressemble ton quotidien ?

Semaine #1

2. Comportements d'achat



Contexte d'achat

Quand tu vas faire du shopping, quel est ton état d'esprit ? Souhaiterais-tu qu'il en soit autrement ?


As-tu des motivations particulières (besoin de réconfort, achats par nécessité, ...) ? Ou bien tu vas faire les boutiques sans but précis et tu vois si tu trouves quelque chose ?

T'arrive-t-il d'acheter des vêtements qui te vont niveau taille mais qui ne te correspondent pas ? Ou au contraire, t'arrive-t-il d'acheter des vêtements qui ne sont pas taillés pour toi ?

Analyse quantitative et qualitative

Munis toi de tes relevés bancaires sur les 12 derniers mois et consigne les éléments ci dessous dans un tableau :

 Additionne toutes tes dépenses (vêtements, chaussures, accessoires, ...) sur les 12 derniers mois

 Regarde comment tes dépenses se répartissent sur l'année. Les dépenses sont-elles réparties de façon homogène ou y a-t-il des pics ? S'il y a des pics, indique à quoi ils correspondent (soldes, envie de renouveau suite à une mauvaise période, changement de vie, ...)

 Liste tout ce que tu as acheté où et pourquoi

 Calcule le ratio : montant des vêtements portés/montant total dépensé

Débrief de la séance

Comment as-tu vécu cette séance ?

Comment te sens-tu ?

Que retiens-tu ?

Notes:

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

Semaine #2

1. Analyse des vêtements non portés



Tu vas sortir de ton dressing tous les vêtements que tu n'as pas portés depuis un certain temps (habituellement, on part sur 12 mois puisque ça englobe toutes les saisons. A voir ce qui est le plus approprié selon toi.)

Cette étape prend du temps mais ça va t'aider à y voir beaucoup plus clair.

Une fois ces vêtements sortis, tu vas les essayer en te posant les questions suivantes :

- ☞ Est-ce que ce vêtement est à ta taille ?
- ☞ Est-il toujours à ton goût ? Sinon qu'est ce qui ne te plaît plus ? (n'hésite pas à le noter pour éviter de prochaines erreurs d'achat).
- ☞ Est-ce que tu l'as déjà porté ?
- ☞ Qu'est ce qui fait que tu ne le portes pas/plus ?
- ☞ Pourquoi l'avais-tu acheté ? Dans quel contexte ? L'avais-tu acheté sur les conseils d'une tiers personne ?
- ☞ Dans le cas où il s'agirait d'un vêtement que tu n'oserais pas porter, demande toi si c'est un intrus ou si au contraire ce vêtement correspond à ta véritable personnalité que tu n'oses pas affirmer
- ☞ Est-ce qu'il est aligné avec la femme que tu veux être ?
- ☞ Sur une échelle de 1 à 10 à quel niveau est ton estime de soi quand tu l'enfiles (1 = très faible et 10 = au top) ?

Débrief de la séance

Comment as-tu vécu cette séance ?

Comment te sens-tu ?

Que retiens-tu ?

Notes:

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

Semaine #2

2. Analyse des vêtements portés



Tu vas maintenant te focaliser sur les vêtements que tu portes.

Normalement, si tu as enlevé les vêtements que tu ne mettais pas de ton dressing, il ne te reste que ceux que tu portes.

Combien de vêtement te reste-t-il ?

Que ressens-tu (à ce stade, certaines personnes paniquent car elles se rendent compte qu'il ne leur reste plus grand chose ou que ce qu'elles portaient ne leur correspond pas et elles ont une envie subite d'aller faire les magasins sans savoir encore précisément ce qui leur correspond) ?

Quelle est ton impression générale ?

Tu vas les essayer en te posant les questions suivantes :

- 👉 Est-ce que ce vêtement est à ta taille ?
- 👉 Est-ce qu'il est aligné avec la femme que tu veux être ? Sinon pourquoi le portes-tu ?
- 👉 Qu'est-ce que t'apporte ce vêtement (confort, praticité, féminité, confiance en soi, ...)
- 👉 Dans quelle(s) situation le portes-tu ?
- 👉 Sur une échelle de 1 à 10 à quel niveau est ton estime de soi quand tu l'enfiles (1 = très faible et 10 = au top) ?
- 👉 Que te sens-tu en capacité d'accomplir quand tu le portes ?

Si tu as conservé des pièces faute d'en avoir suffisamment qui te conviennent vraiment, tu peux d'ores et déjà les identifier comme pièces dont tu seras amenée à te séparer ultérieurement.

Tu peux procéder de la même façon pour tous tes accessoires.

Débrief de la séance

Comment as-tu vécu cette séance ?

Comment te sens-tu ?

Que retiens-tu ?

Notes:

A series of horizontal dotted lines for writing notes, spanning the width of the page.

Semaine #3

1. Les couleurs



Tu vas maintenant essayer chaque couleur présente dans ton dressing et pour chacune d'elle tu vas noter :

☞ Ce qu'elle t'apporte (de la douceur, du pep's, de la confiance en soi, ...)

☞ Le niveau de bien-être qu'elle te procure (note de 1 à 5)

☞ Une émotion particulière est-elle attachée à cette couleur ? (comme la madeleine de Proust qui te ramènerait à un souvenir agréable)

☞ Préfères-tu la porter en haut du corps, en bas ou peu importe ?

☞ Avec quelle(s) autre(s) couleurs as-tu envie de l'associer ? (tu peux donner une note entre 1 et 5 à chaque association comme ça, tu verras clairement tes préférences).

Y a-t-il des couleurs que tu aimes et qui ne seraient pas présentes ou pas suffisamment présentes dans ton dressing à ton goût ?

Sur une feuille reproduit ta palette de couleurs (tu peux les classer en fonction de la note que tu leur auras attribuée).

Indique également tes associations de couleurs préférées.

Débrief de la séance

Comment as-tu vécu cette séance ?

Comment te sens-tu ?

Que retiens-tu ?

Notes:

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

Semaine #3

2. Les matières







Pour cet exercice, tu vas ressentir la matière via le toucher (l'expérience se fait les yeux fermés).

Prépare un échantillon de vêtements représentatif des différentes matières qui composent ton dressing.

Passes chaque vêtement et note comment tu ressens la matière sur toi (toucher doux, doudou, moelleux, qui gratte, enveloppant, lourdeur, légèreté, fluidité, rigidité, souplesse, ...).

Note pour chaque matière ton niveau de confort sur une échelle de 1 à 5

Qu'est-ce qui te correspond le mieux :

-  un vêtement léger que l'on sent à peine sur la peau comme une sensation de nudité
-  un vêtement mou et fluide qui accompagne tes mouvements
-  un vêtement structuré qui maintient ton corps
-  un vêtement qui enveloppe le corps par son poids

Est-ce que les matières dans lesquelles tu te sens le mieux sont celles qui sont le plus présentes dans ton dressing ?

Fais-toi une fiche récapitulative pour avoir ces informations à portée de la main.

Débrief de la séance

Comment as-tu vécu cette séance ?

Comment te sens-tu ?

Que retiens-tu ?

Notes:

A series of horizontal dotted lines for writing notes, filling the majority of the page.

Semaine #4

Définition de ton style vestimentaire



A cette étape, tu vas appréhender le vêtement non pas dans son ensemble mais élément par élément afin de déterminer les critères qui font qu'un vêtement correspond à cette femme que tu veux être.

Pour chaque vêtement tu vas te faire une liste répertoriant la forme que doivent avoir les différents éléments pour que tu te sentes toi.

Indique également pour chaque type de vêtements quels sont les détails qui font que la pièce répond aux critères que tu as définis [féminité, élégance, ...]

Haut :

- * Col [col chemise, col claudine, col rond, col carré, col en V, col bateau, décolleté dos, ...]
- * Manches [longueur et forme]
- * La coupe [évasée, droite, ajustée]

Gilet :

- * Type de fermeture [boutonnage, zip, ceinture, sans système de fermeture, ...]
- * Manches
- * Longueur
- * Coupe [loose, droit, ajustée]

Veste/manteau :

- * Col
- * Système de fermeture
- * Longueur
- * Coupe
- * Poches [présence ou non]

Pantalon/short :

- * A quel niveau se situe la ceinture (nb de cm au-dessus ou en dessous du nombril)
- * Largeur (très large, large, droit, ajusté, moulant, évasé en bas, ...)
- * Longueur
- * Pincés (présence ou non pour le style ou l'aisance)
- * Poches (devant, dos)
- * Type de fermeture (zip braguette, fermeture éclair invisible côté, boutonnage braguette, taille élastique)

Jupe :

- * A quel niveau se situe la ceinture (nb de cm au-dessus ou en dessous du nombril)
- * Longueur
- * forme (plissée, froncée, droite, trapèze, moulante, crayon, ...)
- * Pincés (présence ou non pour le style ou l'aisance)
- * Poches (devant, dos)
- * Type de fermeture (zip braguette, fermeture éclair invisible côté, fermeture éclair invisible dos, fermeture éclair visible dos, boutonnage braguette, taille élastique,...)

Robe :

- * Col (col chemise, col claudine, col rond, col carré, col en V, col bateau, décolleté dos, ...)
- * Manches (longueur et forme)
- * A quel niveau se situe la ceinture (nb de cm au-dessus ou en dessous du nombril)
- * Longueur
- * forme (plissée, froncée, droite, trapèze, moulante, crayon, ...)
- * Pincés (présence ou non pour le style ou l'aisance)
- * Poches (devant, dos)
- * Type de fermeture (zip braguette, fermeture éclair invisible côté, fermeture éclair invisible dos, fermeture éclair visible dos, boutonnage braguette, taille élastique,...)
- * Longueur

👉 Y a-t-il des vêtements que tu t'interdisais de porter alors qu'ils correspondent en tout point à qui te convient ?

👉 Au contraire, t'imposais-tu de porter certains vêtements sur les conseils de tiers personnes et qui ne te correspondaient pas du tout ?

Débrief de la séance

Comment as-tu vécu cette séance ?

Comment te sens-tu ?

Que retiens-tu ?

Notes:

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

Semaine #5

Définition de la composition de la garde-robe idéale



A ce stade tu vas définir la composition de ta garde-robe idéale en fonction de ton mode de vie et du nombre de pièces souhaitées.

Avant d'aller plus loin, je t'invite à créer un maximum de tenues avec les pièces que tu as conservées.

Tu rêves d'une combinaison pantalon ? Enfile une veste de tailleur à l'intérieur d'un pantalon, ajoute une ceinture et le tour est joué!

Tu trouves ton gilet noir trop classique ? Enfile le avec le boutonnage dans le dos et admire ce sublime décolleté dos.

Etc,

Ne te mets pas de barrières, essaie et voit ce que ça donne. Laisse s'exprimer ta créativité ! Tu pourrais avoir de belles surprises.

Tu peux maintenant réaliser une fiche récapitulative et indiquer combien de pièces tu as besoin par type de vêtement.

Une fois que tu as défini la composition de ta garde-robe, tu vas identifier les pièces qu'il te manque et définir les achats les plus stratégiques.

L'objectif n'est absolument pas de te lancer dans une frénésie d'achats.

Je te conseille de commencer par cibler les pièces qui te permettront de créer le plus de tenues possibles et qui s'associeront avec celles dont tu disposes déjà.

Quand tu vas effectuer tes recherches, tu peux te faire une fiche récapitulative des marques où tu trouves facilement tel type de vêtement qui te correspond. Comme ça tu gagneras beaucoup de temps par la suite.

Exemple : tu sais que telle marque propose ton jean idéal (s'il s'agit d'une très grande enseigne qui sort une nouvelle collection toutes les 2 à 3 semaines, il est peu probable que tu retrouves la coupe que tu cherches. Tu pourrais alors te tourner vers le marché de l'occasion)

Débrief de la séance

Comment as-tu vécu cette séance ?

Comment te sens-tu ?

Que retiens-tu ?

Notes:

A series of 30 horizontal dotted lines for writing notes.