



Madouce image

# BILAN D'IMAGE

*à propos de toi*

**Parles-moi un peu de toi (âge, situation familiale, enfants, profession, loisirs...)**

**Pourquoi fais-tu appel à moi ?**

**Quelles sont tes attentes suite à ta démarche ?**

**Parles- moi de tes principaux traits de caractère.**

**Physiquement parlant, comment les personnes de ton entourage te voient-elles ?**

**Comment te décris-tu aujourd'hui ?**

**Quelle image souhaites-tu donner ?**

**Si tu dois ressembler à quelqu'un, quel serait ce modèle ?**

# BILAN D'IMAGE

*à propos des couleurs*

**Quelle est ta couleur préférée ?**

**Quelle est celle que tu aimes le moins ?**

**Quelles sont les couleurs que tu portes le plus au quotidien ?**

**Et celles que tu portes pour aller travailler ?**

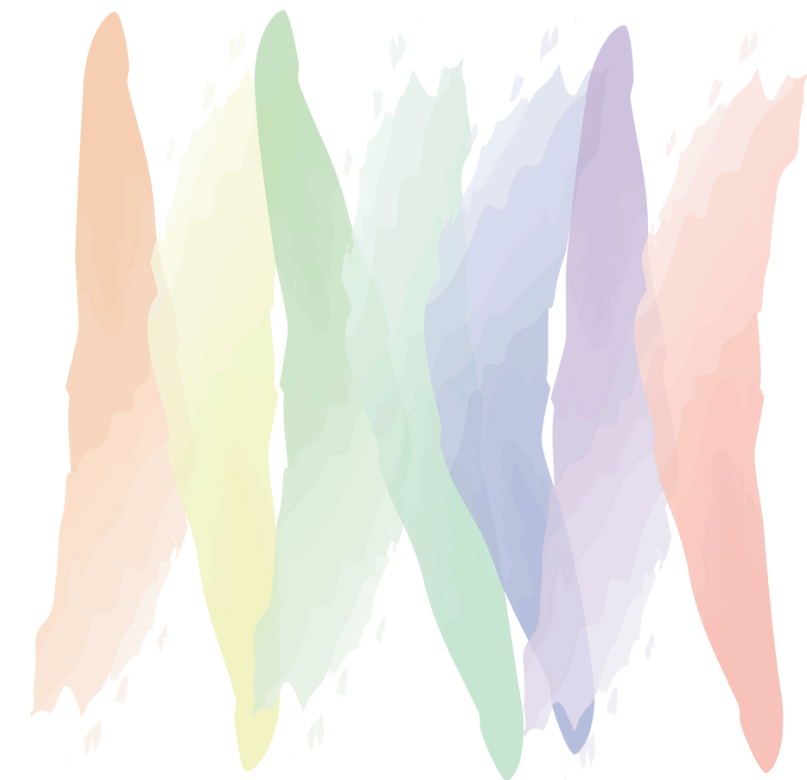
**Quelle couleur t'évoque la chaleur ?**

**Quelle couleur t'évoque le froid ?**

**Laquelle t'évoque la joie ?**

**Laquelle symbolise la tristesse ?**

**Y a t'il une couleur qui te met mal à l'aise ?**



# BILAN D'IMAGE

*à propos de ton style*

**Comment définis-tu ton style ?**

**Quels volumes aimes-tu porter autour de ton corps ?**

**Quelles matières aimes-tu ?**

**Portes-tu des accessoires ? Si oui, lesquels ?**

**Quelle est ta tenue type, ce que tu portes le plus souvent ?**

**Es-tu en harmonie avec ton style d'aujourd'hui ?**

**Connais-tu le nom de tes autres styles ?**



# BILAN D'IMAGE

*à propos de ton corps*

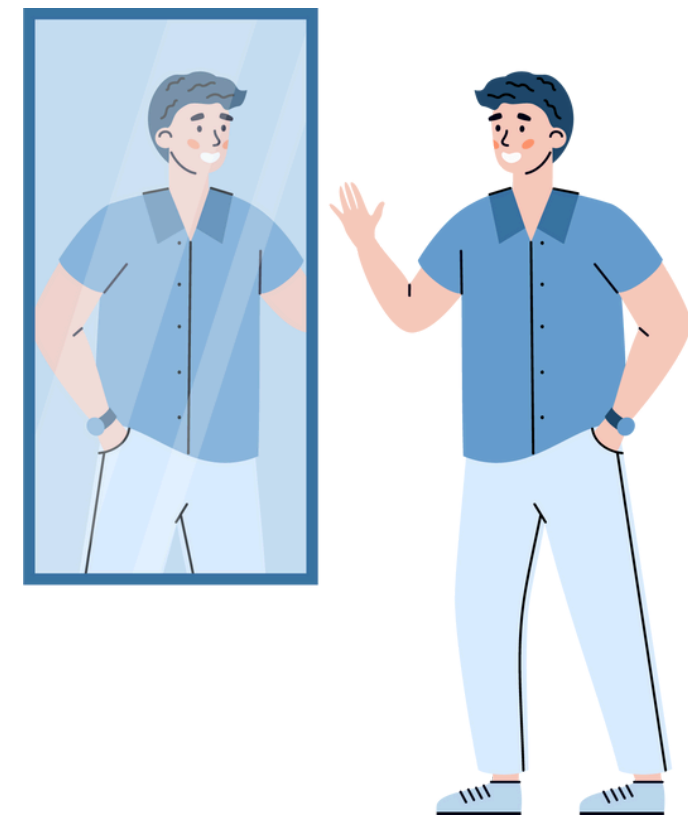
**Comment te décris-tu au niveau de ton corps ?**

**Comment te sentes-tu dans ton corps ?**

**Quelles sont les parties que tu préfères ?**

**Y a-t'il des choses que tu n'aimes pas ? si oui, lesquelles ?**

**Quelles sont tes attentes ?**



# BILAN D'IMAGE

*à propos de ta penderie*

**Que peux-tu me dire de ton armoire ?**

**En es-tu satisfait ?**

**Portes-tu tous tes vêtements ?**

**Penses-tu avoir une penderie qui réponde à ton style de vie perso et pro à ce jour ?**

**L'organisation de ton dressing te semble t-elle efficace pour trouver tes tenues ?**



# BILAN D'IMAGE

*à propos de tes achats*

**Comment fais-tu ton shopping ?**

**Comment choisis-tu tes vêtements en magasin ?**

**Dans quelles enseignes fais-tu tes achats habituellement ?**



# BILAN D'IMAGE

*Pour terminer*

**Dis-moi ce que tu attends de cet accompagnement**

**As-tu-déjà une idée de ce que tu souhaites aborder en coaching ?**

**De quel budget disposes- tu pour ton coaching ?**

**De quel budget disposes-tu pour ton shopping ?**

**As-tu des difficultés particulières en ce moment, ou des besoins spécifiques nécessitant une adaptation, dont tu souhaites me parler (durée, rythme, déplacement...) ?**

Clause de confidentialité :

Sois rassuré car tout ce que tu m'as confié restera strictement confidentiel et ne sera utilisé qu'à des fins professionnelles. Merci de ta confiance.





*L'analyse de ta*

# **COLORIMÉTRIE**

Nous avons passé des foulards de couleurs froides et chaudes, puis de différentes intensités sous ton visage et avons observé leurs effets.

Suite à cela, tu as pu te rendre compte que certaines couleurs te mettent en valeur, tandis que d'autres te donnent moins bonne mine !





*L'analyse de ta*

# COLORIMÉTRIE

Étape 1 : définir ta typologie

remarques



doré



✓  
argenté



# *L'analyse de ta* **COLORIMÉTRIE**

Étape 1 : définir ta typologie

remarques



rose saumon

rose pétale ✓



# *L'analyse de ta* **COLORIMÉTRIE**

Étape 1 : définir ta typologie

remarques



tangerine



bleu royal





# *L'analyse de ta* **COLORIMÉTRIE**

Étape 2 : définir ta saison

remarques



vert céladon



vert sapin ✓

# TES COULEURS

Hiver

## Tes couleurs de vêtements et d'accessoires

Pour toi, les couleurs idéales sont les couleurs froides et primaires, ainsi que les pastels givrés.

Tes teintes peuvent varier entre : Rouge bleuté, bleu roi, rose fuchsia, violet, vert émeraude et jaune citron (le seul jaune qui te convient).

**Tes couleurs basiques** sont : Bleu marine, gris, noir, blanc, vert sapin.

Celles-ci sont à privilégier pour tes manteaux, costumes et vêtements qui doivent faire plusieurs saisons afin de pouvoir te suivre plusieurs années sans trahir les effets de la mode.



# ATTENTION

*Hiver*

Pour connaître la couleur complémentaire d'une teinte, il suffit de la repérer sur la roue chromatique, de tracer une ligne passant par le centre et de se diriger vers la couleur diamétralement opposée.

Cette couleur complémentaire te permet d'accessoiriser des vêtements dont la couleur ne te met pas pleinement en valeur.

## **Par exemple pour toi :**

Pour le bleu roi, la couleur complémentaire selon le cercle chromatique est le jaune-orange. Tu peux donc accessoiriser une tenue bleu roi avec des éléments comme une écharpe ou des chaussures dans des tons jaune-orange.

Le bleu roi fait partie de ta gamme de colorimétrie, ce qui le rend particulièrement flatteur.





# LES COULEURS

## *Harmonies*

### L'harmonie monochrome :

Il s'agit de décliner une seule couleur en plusieurs intensités : clair, moyen, foncé. Cette technique donne de l'allure, un look élégant et allonge visuellement la silhouette, sans effort.

C'est sobre, harmonieux et toujours efficace.



# L'analyse de ton

## CORPS

# 01

### Tes mensurations

Taille en cm :  
Taille de veste :  
Taille de pantalon :  
Pointure :

# 02

### Tes proportions

Buste :  
Jambes :  
Poignet :  
Masse osseuse

Mesures prises en cm	Résultat	Analyse
Taille totale	.....170cm.....	
Buste	.....94 cm.....	Mesure de la pliure de la cuisse au sommet du crâne
Jambes	.....76 cm.....	Mesure du pli de l'aîne au sol
Analyse comparative	Buste = Jambes (à 10 cm près)	Corps équilibré
	Buste > Jambes (de 10 à 12 cm)	Buste long
	Buste < Jambes (de 10 à 12 cm)	Buste court



# SILHOUETTE

## LE PANTALON TAILLE HAUTE

Les chinos peuvent offrir un ajustement parfait pour une apparence raffinée et harmonieuse de couleurs sombres.

Comme tu portes souvent des jeans, cela te permet d'avoir un look plus traditionnel avec un pantalon de bonne qualité



*Ovale*

## UNE CHEMISE UNIE ET LÉGÈREMENT AMPLE

Floute les rondeurs sans ajouter de volume et apporte du confort tout en gardant une allure soignée.

Tu peux porter des chemises unies de ton nuancier pour avoir le look casual, simple et confort.



# SILHOUETTE

*Ovale*

## LES CARREAUX , VICHY ...

Ajouter du volume visuellement, en accentuant les courbes.

Les lignes contrastent trop avec la douceur naturelle de la silhouette, ce qui peut déséquilibrer l'harmonie globale.

Les carreaux attirent l'attention sur certaines zones (ventre, hanches), ce qui correspond aux parties que tu aimes le moins.



## LE COL ROULÉ

Tasse la silhouette, attire l'attention sur le visage et renforce l'effet de volume au niveau du torse.

Comme tu n'aimes pas ton ventre, je te déconseille les hauts moulants, les cols roulés.





# *Le tri de ta* **PENDERIE**

## **TRI & ORGANISATION**

Suite aux différentes analyses réalisées, cette séance te permet désormais de définir et d'anticiper tes futurs achats, tout en réorganisant ton armoire pour n'y conserver que les vêtements et accessoires adaptés à ta silhouette, ton style et ton image.





# *Le tri de ta* **PENDERIE**

**Conseils pour le quotidien**





# *Tes essayages en* **BOUTIQUES**

**Conseils et commentaires :**





# *Tes essayages en* **BOUTIQUES**

**Conseils et commentaires :**





# CONSEILS POUR

*tes futurs achats*



Tu connais à présent les règles pour faire les bons choix.

Cette nouvelle expérience t'as permis de réfléchir aux effets produits par ton style et tes choix vestimentaires, sur toi-même.

Tu sais ce qu'il faut porter pour valoriser ton allure , reprendre confiance et avoir plus de charisme grâce à tes tenues.

Tu connais maintenant quelles couleurs, quels vêtements, coiffure te rendent tel que tu souhaites être.

Et cela s'en ressent sur ta confiance en toi !

Relis de temps en temps ce guide pour faire le plein de tous ces précieux conseils et te les approprier.

D'apprentissage, tu vas passer à l'habitude et ces bonnes habitudes acquises vont te permettre de maîtriser naturellement ton image.

Je reste à ta disposition,

Madouce image



*Avant - après*  
**ENFIN TOI !**

