

**Caroline Zalesky**

Fondatrice ATODE | Experte Mode en  
création de garde-robe minimaliste

**EBOOK**

**CRÉEZ VOTRE**

**GARDE-ROBE  
MINIMALISTE**

facilement  
étape par étape



# BIENVENUE

Si vous avez atterri sur cet ebook, je vous félicite, c'est que vous avez décidé de changer votre façon de consommer la mode, de passer d'une mode fast fashion à une mode éthique, plus réfléchie et responsable. Je vous remercie de me faire confiance pour votre garde-robe minimaliste et espère que mon ebook répondra à vos attentes et vous aidera à réaliser votre objectif.

Aujourd'hui vous voulez aller encore plus loin en créant votre **GARDE-ROBE MINIMALISTE PERSONNELLE** ! Une garde-robe adaptée à vous, vos couleurs, votre morphologie, votre style vestimentaire et votre travail.

## EN QUOI CET EBOOK VA VOUS AIDER ?

A l'heure actuelle, on ne va pas se mentir, internet est une source inépuisable d'informations. On peut trouver tout ce que l'on souhaite sous forme d'articles, de vidéos, d'images ... Cependant trouver une **méthode claire et efficace** pour créer sa garde-robe minimaliste n'est pas une mince affaire.

C'est là que cet ebook entre en jeu. Je l'ai imaginé comme le condensé de mon expérience acquise en 4 ans pour créer un dressing qui vous ressemble.

De mon expérience de chef d'entreprise dans la mode éthique, à mon expérience d'experte en conseil en image, j'ai décidé de vous dévoiler ma méthode !

Cet ebook va vous guider pas à pas dans les différentes étapes à réaliser pour créer votre garde-robe minimaliste. Toutes ces étapes seront accompagnées de photos, de tests, d'exercices, de fiches pratiques et de vidéos Youtube. L'objectif ? Que tout cela soit le plus clair et simple pour vous.

**Caroline Zalesky,**

Fondatrice ATODE | Experte mode en création de  
garde-robe minimaliste





Bonjour,

Je suis Caroline Zalesky, fondatrice de la marque française de prêt-à-porter pour femmes ATODE et experte mode en création de garde-robe minimaliste.

Avant de me lancer dans l'aventure de l'entrepreneuriat et créer ATODE en mai 2015, j'étais une grosse consommatrice de Fast Fashion ! OUPS et oui, personne n'est parfait ;)

Jusqu'à ma prise de conscience en 2012, je pouvais passer mes week-ends et mes pauses déjeuner dans les grandes enseignes de Fast fashion, à dépenser entre 100€ et 700€ par mois pour m'acheter des vêtements à petits prix que je renouvelais toutes les saisons pour être "à la mode".

Alors me direz-vous, d'où est venue cette prise de conscience, moi qui étais fan de Fast fashion ?

Il y a eu 3 faits marquants :

- Le premier a été une prise de conscience pure et simple de mon mode de consommation, de ce que je mange et de ce que j'achète. J'en avais marre de ne pas savoir ce que je consommais, d'où venait ma nourriture, les ingrédients qui la composaient... J'ai donc commencé à modifier ma façon de manger en achetant en circuit court, tous mes fruits et légumes, à des producteurs locaux.

- Le deuxième a été une prise de conscience par rapport à mon travail. A l'époque, j'étais responsable marketing d'un grand magasin de mode à Marseille. En observant le programme commercial, je m'étais rendu compte qu'il n'était agrémenté que de soldes, ventes privées, promotions spéciales et programme de fidélité. Un rythme qui poussait sans cesse à faire revenir le consommateur en magasin, en l'attirant non pas par la qualité mais par le prix ! Un prix toujours plus bas, des promotions toujours plus fortes.

- Le troisième fait marquant a été pour moi l'effondrement, en avril 2013, de l'usine Rana Plaza au Bangladesh. Cela m'a fait me poser des questions sur le marché de l'industrie de la mode, sur leurs prix, leurs pratiques, sur le fait que certains produits fabriqués en Asie et dans des matières synthétiques bas de gamme étaient vendus à plus de 200€ ...

Et c'est finalement en partant de ces 3 faits que j'ai commencé à m'intéresser plus concrètement à la mode et que j'ai recherché des marques de mode française, proposant des matières de qualité et une fabrication locale. Cependant, en 2013, ce marché est encore tout petit en France, voire presque inexistant. Seulement quelques marques se sont lancées mais rien qui ne correspondait à mon style.

## LA NAISSANCE D'ATODE

Finalement le gros élément déclencheur qui a fait que j'ai décidé de lancer ATODE, c'est tout simplement que je ne trouvais pas de marques qui répondaient à mes critères et qui avaient un style qui me correspondait ! Un style chic et minimaliste, pour la femme active ! Des vêtements de bureau élégants, contemporains et surtout des intemporels indispensables à toutes les femmes actives.

2 ans après, la première collection ATODE a vu le jour, le 1er septembre 2015.

## LA NAISSANCE DES CONSEILS EN IMAGE ET DE CRÉATION DE GARDE ROBE MINIMALISTE

Baignant dans la mode éthique grâce à ATODE, j'ai construit au fur et à mesure du temps mon dressing restreint, composé de pièces ATODE et d'anciennes pièces que j'avais encore dans mon placard. Je me suis organisée, j'ai réfléchi à ce nouveau vestiaire plus éthique puis je me suis intéressée aux couleurs, à la morphologie et au style vestimentaire.

4 ans après avoir lancé ATODE, rédigé des articles sur la mode éthique, des conseils mode, des astuces et des looks éthiques, j'ai décidé de mettre à profit toutes mes connaissances de ce milieu, des matières, des coupes et des couleurs au service de vous toutes.

En décembre 2018, j'ai ainsi décidé de lancer des services de conseil en image spécialisés dans la création de garde-robes minimalistes!

Forte de mes 4 années d'expérience, j'ai réussi à développer une méthode facile et rapide pour créer sa garde-robe minimaliste personnalisée.

J'ai aussi lancé ma chaîne Youtube où je partage avec vous, toutes les semaines, de nouveaux conseils et astuces pour vous permettre de vous comprendre et de pouvoir ensuite créer seule votre dressing capsule !

## LA NAISSANCE DU EBOOK

Avec cette envie de partager mon univers et mes connaissances, le ebook s'est imposé naturellement. Depuis quelques mois, je travaille sur ce guide qui doit vous permettre de créer vous-même votre garde-robe minimaliste. Un ebook accompagné d'images, de vidéos youtube, de schémas et de fiches pratiques.



atode.  
■ ■



# SOMMAIRE

## **Garde-robe Minimaliste : C'est quoi ?**

<i>Définition</i>	7
<i>6 préceptes de la garde-robe minimaliste</i>	8
<i>Pourquoi créer une garde-robe minimaliste ?</i>	11
<i>Je teste mes connaissances sur la mode</i>	12
<i>Mon comportement d'achat - bilan personnel</i>	16
<i>Comment démarrer une garde-robe minimaliste ?</i>	18
<i>Planning mensuel</i>	page 19

---

## **01**

### **Trier son dressing 1/2**

<i>Comment réaliser son tri de base</i>	21
<i>Que faire des vêtements à "donner"</i>	page 22

---

### **Fiche pratique - création de garde-robe**

page 24

---

## **02**

### **Définir sa saison de couleurs**

<i>Les premières bases à connaître</i>	27
<i>Définir sa colorimétrie en 4 étapes</i>	
• <i>Le teint</i>	29
• <i>Les cheveux</i>	30
• <i>Les yeux</i>	31
• <i>Saison de couleurs</i>	32
<i>Les 4 palettes de couleurs</i>	page 34

---

## **03**

### **Connaitre sa morphologie**

<i>Les premières bases à connaître</i>	37
<i>Définir sa morphologie en 2 étapes</i>	
• <i>Les mensurations</i>	39
• <i>Les morphologies</i>	40
<i>Les fiches morphologies</i>	
• <i>X</i>	42
• <i>8</i>	43
• <i>H</i>	44
• <i>O</i>	45
• <i>V</i>	46
• <i>A</i>	page 47

---

# SOMMAIRE

## 04

### Déterminer son style vestimentaire

<i>Les préceptes de base</i>	49
<i>Base de style et variantes stylistiques</i>	51
<i>Définir sa base de style</i>	52
<i>Les 4 bases de style</i>	54
<i>Définir sa variante stylistique</i>	55
<i>Les variantes stylistiques</i>	56
<i>Astuce : mettre en place son style au quotidien</i>	page 58

---

## 05

### Trier son dressing 2/2

<i>Comment réaliser son tri complet</i>	page 59
---	---------

---

## 06

### Je crée ma garde-robe minimaliste pour une saison

<i>Les bases d'une garde-robe personnalisée</i>	60
• <i>Les couleurs</i>	62
◦ <i>Couleurs de base et couleurs neutres</i>	63
◦ <i>Couleurs vives</i>	64
◦ <i>Exemple</i>	65
• <i>La taille du vestiaire</i>	66
◦ <i>Exemples</i>	67
• <i>Ajouter vos vêtements</i>	68
◦ <i>Schéma de création de garde-robe</i>	69
◦ <i>Nombre de pièces par catégorie</i>	70
◦ <i>Les basiques à avoir</i>	71
▪ <i>4 exemples de basiques en fonction de la base de style</i>	72
◦ <i>Intégrer les basiques</i>	73
◦ <i>Intégrer les couleurs vives</i>	74
◦ <i>Intégrer mes vêtements</i>	75
• <i>Exemple de garde-robes minimalistes</i>	page 76

---

**Le mot de la fin**

page 78

---

PRÉAMBULE

# GARDE-ROBE MINIMALISTE ?



## DEFINITION

Une garde-robe minimaliste, c'est un vestiaire restreint, durable et éthique, imaginé par saison avec peu de pièces mais qui sont facilement mixables entre elles.

Une garde-robe minimaliste, c'est aussi un dressing adapté à vous, à votre colorimétrie, votre morphologie et votre style vestimentaire !

Si votre travail ne change pas ni votre morphologie, votre garde-robe d'automne peut très bien vous suivre pendant 4 ou 5 ans.

S'entourer de pièces durables et de qualité est de fait primordial. Vos modèles vont vous accompagner sur plusieurs années, ils doivent tenir le coup.

# 6 PRÉCEPTES DE LA GARDE ROBE MINIMALISTE

## Un vestiaire pour aller travailler



*Le concept de garde-robe minimaliste a été inventé pour aider les femmes à réduire l'espace de leur dressing tout en leur facilitant la vie le matin pour aller travailler. L'objectif étant de gagner du temps pour s'habiller. Votre garde-robe minimaliste s'appuie sur votre dressing dit de "travail". Il correspond aux tenues que vous allez porter pour aller au bureau. En y passant chacune plus de 7 heures par jour, il est important de porter des vêtements adaptés à nos emplois et nos structures. Bien comprendre alors que les tenues de week-end, sport et autres, ne sont pas comprises dans votre garde-robe minimaliste.*

## Un vestiaire imaginé par saison (automne, hiver, printemps, été)



*Dans le concept de garde-robe minimaliste, on imagine un dressing différent à chaque saison, composé d'une trentaine de pièces. Pourquoi 4 saisons? Car ce sont des saisons marquées en terme de température. On ne s'habillera pas de la même façon en septembre qu'en janvier ou en mai ! Cependant, ce dressing est voué à évoluer en fonction des régions dans lesquelles vous vous situez. En effet, il est possible de n'avoir que 3 saisons : automne - hiver et printemps.*

*Sachez que dans une garde-robe minimaliste, on imagine ses vêtements sur le long terme mais on imagine surtout faire migrer ses modèles de saison en saison. Par exemple, quelques-unes de vos pièces d'automne pourraient aussi se retrouver parmi vos pièces hiver ou printemps. Tout dépendra de ce que vous aurez défini comme couleurs et style vestimentaire. Nous verrons cela dans un prochain chapitre.*

## Un vestiaire composé d'environ 30 pièces



*Dans les 30 pièces il faut prendre en compte les tops, les robes, les jupes, les pantalons et les vestes/manteaux. Ce sont ces 30 pièces que vous allez porter sur la saison, sachant qu'elles sont imaginées pour pouvoir se mixer à merveille ensemble et donc vous permettre de réaliser plus de 200 idées de tenues ! Vous tiendrez largement les 3 mois sans problème ! Cette base de 30 pièces est une estimation, il vous est tout à fait possible de réfléchir à plus ou moins de pièces dans votre dressing. Comme je vais vous le dire souvent dans cet ebook, chaque dressing est adapté à chacune de vous et à vos besoins !*



## **Vêtements basiques et pièces plus tendances**

*Une garde-robe minimaliste est composée de pièces indémodables, c'est-à-dire des pièces dont vous ne vous lasserez jamais ! Que ce soit des unis ou des imprimés, tout dépend du style de chacune mais les vêtements de votre garde robe minimaliste doivent passer les années sans risque que vous vous en lassiez.*

*Ainsi, il existe 2 types de vêtements qui composent votre dressing minimaliste : d'une part, les vêtements basiques, souvent des intemporels conçus dans des coloris de base (noir / bleu marine) ou des coloris neutres (gris / blanc / écru) et d'autre part, les vêtements plus tendances et plus modernes. Ces pièces sont souvent des pièces colorées avec des détails de coupes, de formes qui vont appuyer votre style vestimentaire.*

## **Des pièces éthiques et durables**

*Le concept même de garde-robe minimaliste repose sur le fait d'avoir un dressing durable et responsable. Pour cela, il faut la composer de pièces éthiques qui vont durer dans le temps. Ce que nous prônons ici c'est "la qualité versus la quantité".*

*Les pièces éthiques peuvent être de plusieurs ordres et encore une fois tout dépend de vos envies, de votre sensibilité mais aussi de votre budget. Ainsi une pièce éthique et durable peut être :*

- *un vêtement fabriqué en France ou en Europe dans des conditions de respect des humains et des droits de l'homme*
- *un vêtement conçu dans une matière naturelle végétale ou animale*
- *un vêtement de seconde main*
- *un vêtement en matière recyclée ...*

*J'attire votre attention sur ce précepte-là car il est essentiel à la bonne constitution et la bonne durée de votre garde-robe minimaliste.*

*Vous devrez apprendre à regarder les coutures, les finitions, à vous intéresser aux matières et aux modes d'entretien... Finalement, vous allez apprendre à lire les étiquettes de vos produits.*

*On parle d'indémodables, de garde-robe minimaliste car les pièces sont intemporelles. Les formes sont modernes et contemporaines, les couleurs sont sobres, parfois avec une touche de fantaisie mais le vêtement est imaginé pour durer. Les matières sont de grande qualité et les détails de coutures sont soignés.*

*C'est l'éthique même d'un vestiaire minimaliste : avoir des modèles indémodables mais de grande qualité.*



### Un dressing adapté à votre colorimétrie, morphologie et style vestimentaire



*Pour réaliser sa garde-robe minimaliste, on fonctionne par couleurs, 3 types de couleurs plus précisément : les couleurs de base, les couleurs neutres et les couleurs vives (je reviendrai plus précisément là dessus dans un prochain paragraphe). Ces couleurs doivent correspondre à votre colorimétrie et donc à votre palette de couleurs.*

*Comme pour la partie des couleurs, votre garde-robe minimaliste est réalisée pour vous. Ainsi apprendre à connaître son corps, ses formes et les vêtements qui vous vont ou non est capital.*

---

Pour résumer une garde-robe minimaliste c'est :

”

Réfléchir à votre vestiaire dans sa globalité, par saison, avec des pièces qui vous ressemblent et qui s'assemblent !

C'est donc consommer intelligemment !

## POURQUOI CRÉER UNE GARDE ROBE MINIMALISTE ?

Créer une garde-robe minimaliste, vous l'aurez compris cela prend du temps mais un temps essentiel pour apprendre à vous connaître et à structurer au mieux votre vestiaire.

Pourquoi passer à une garde-robe minimaliste ?

- Avoir enfin un dressing **qui vous correspond** ! Exit les tendances, les "on dit", ce dressing est imaginé pour vous et par vous !
- **Gagner du temps** le matin pour s'habiller. Avec un dressing classique, nous nous sommes toutes posées la même question "*comment vais-je m'habiller aujourd'hui je n'ai rien à me mettre ?*". Cela vient simplement du fait que tous les vêtements qui composaient notre vestiaire n'étaient pas imaginés pour aller ensemble. Vous avez toujours acheté un top par ci, un pantalon par là... mais sans réfléchir à un vestiaire dans son ensemble. Avec un peu de chances certaines pièces s'accordent mais la plupart du temps c'est le casse-tête. En créant un vestiaire minimaliste, finies les galères. Chaque top, chaque pantalon, chaque veste est pensé pour s'accorder avec le reste.
- **Gain d'argent** ! Et Oui, bien qu'au début, réaliser sa garde-robe capsule de A à Z peut être un investissement, sur le long terme vous serez gagnante. Vos pièces évolueront dans les saisons facilement, vous ne serez pas tentées de racheter de nouveaux modèles, vous aurez des modèles qui dureront de nombreuses années dans vos dressings.
- **Consommer moins mais mieux.** Cela passe par la case "moins polluer". En effet, en vous orientant dans une consommation durable, vous allez acheter moins loin de chez vous et dans des matières durables. Une démarche moins polluante pour la planète, plus respectueuse de l'environnement et des hommes. Vous accumulerez moins ce qui là aussi contribuera à réduire votre empreinte carbone.
- **Reprendre du contact humain** et connaître les personnes qui fabriquent vos vêtements. Avec les grandes enseignes de Fast Fashion et internet, on oublie souvent que derrière chaque marque de mode éthique, il y a un·e créateur·trice, une équipe, des couturiers·ères qui seront ravis de partager avec vous les valeurs de leur marque, d'être transparents sur leurs prix et leurs coûts, de répondre à vos questions de façon honnête...



## **DÉFINIR SON COMPORTEMENT D'ACHAT ET FAIRE UN ÉTAT DES LIEUX DE SA CONSOMMATION**



Avant de vous lancer dans la création de votre garde-robe minimaliste, je vous recommande de faire un état des lieux sur vous et sur votre comportement d'achat. Il est important de savoir quelle consommatrice vous êtes pour imaginer quelle consommatrice vous voulez devenir. Cette étape préalable vous permettra de savoir dans quelle direction vous souhaitez aller et si matières éthiques, matières premières, détails de fabrication ou encore prix du marché sont des notions que vous maîtrisez déjà ou non. Etre une consommatrice éthique, c'est être une consommatrice informée !

Alors attention je ne vous demande pas de tout connaître sur la mode éthique mais seulement les choses qui vous intéressent et qui pourront guider vos futurs choix ou achats !

Questionnaire

### **Mes connaissances sur la mode #1**

Bilan personnel

### **Mon comportement d'achat #2**

# Je teste mes connaissances sur la mode #1

Ce questionnaire va vous permettre de vous poser les bonnes questions sur les dérives de la mode traditionnelle - pollution, surproduction, gaspillage, exploitation des travailleurs et des consommateurs - et de comprendre pourquoi il faut se tourner vers la mode éthique, une mode durable et respectueuse de l'environnement et des hommes.

Je vous invite à répondre à ces questions le plus naturellement possible, sans aller voir les réponses qui se trouvent juste après. Il n'y a aucun jugement dans ce questionnaire. J'ai juste voulu mettre en avant les points qui sont, selon moi, les plus importants à connaître sur les dérives de la mode traditionnelle.

***1. A quel rang mondial se trouve l'industrie de la mode en tant qu'industrie polluante ?***

***2. Quelle est la matière première la plus utilisée dans la fabrication de nos vêtements ?***

***3. En 10 ans, de combien a augmenté la production de vêtements dans le monde ?  
Combien de temps gardons-nous nos vêtements aujourd'hui ?***

***4. Combien faut-il de litres d'eau pour fabriquer un t-shirt en coton ?***

**5. Quel est le salaire mensuel d'un ouvrier en Chine / Bangladesh / Ethiopie ?**

- 
- 
- 

**6. De quoi se compose le prix d'un vêtement ?**

- Coût de fabrication
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

**7. Quelle est la différence de coût entre une chemise de mode traditionnelle et une chemise de mode éthique vendue au même prix sur le marché ?**

- 
- 
- 
- 
-

## REPONSES

1. L'industrie de la mode traditionnelle est la 2ème industrie la plus polluante au monde après l'industrie de la pétrochimie. Les émissions de gaz à effet de serre de l'industrie de la mode traditionnelle sont supérieures sur 1 an au trafic aérien mondial + trafic maritime international.
2. Le polyester, contrairement à ce que certains pourraient penser, il représente 70% des vêtements produits dans le monde. Le polyester est obtenu à partir du pétrole.
3. La production de vêtements a été multipliée par 10 en 10 ans, cependant nous gardons 2 fois moins longtemps nos vêtements. L'industrie est considérée aujourd'hui comme en surproduction de vêtements de mauvaise qualité.
4. Il faut 2500 litres d'eau pour produire un simple t-shirt en coton.
5. En Chine : 288€ / mois - Au Bangladesh : 84€ / mois - En Ethiopie : 23€ / mois. Nouvel eldorado des marques de Fast fashion l'Ethiopie est devenue le pays où la main d'oeuvre est la moins chère du monde pour la fabrication de vêtements.
6. Le prix d'un vêtement prend en compte : le tissu, les fournitures (boutons, thermocollant, packaging, étiquettes), la fabrication, le transport (matières premières et produit fini), la marge du créateur, la/les marges des intermédiaires (agent commercial, revendeurs, grand magasin...), la TVA .
7. Cette exemple vous montre la différence des coûts entre une marque de mode traditionnelle et une marque de mode éthique pour un même produit, vendu aux consommateurs au même prix : 195€. Vous remarquerez que la différence se fait au niveau du prix de la matière première, de celui de la fabrication qui est beaucoup plus faible pour la marque de Fast fashion. En effet, celle-ci utilise du viscose plutôt que de la soie et fait fabriquer sa chemise en Asie plutôt qu'en France. Cependant vous observez que le prix de vente lui ne change pas. La grosse différence entre une marque de Fast fashion et une marque de créateur se fait au niveau du coefficient de marge. En effet, la marque de Fast fashion va gagner beaucoup plus d'argent sur chaque vente de chemise comparée à la marque de créateurs.

CHEMISE FEMME	Marque Fast fashion (Viscose - fabrication Asie)	Marque de créateurs (Soie - fabrication France)
Tissus	4,22€	21,80€
Fabrication	4,99€	38,00€
Packaging / Transport	2,80€	6,50€
Prix de revient	12,01€	65,00€
Coefficient de marge	x 13,5	x 2,5
TVA	32,49€	32,49€
<b>PRIX DE VENTE</b>	<b>195€</b>	<b>195€</b>

# Bilan personnel #2

## — Mon comportement d'achat —

Ce questionnaire va vous permettre, avant d'attaquer la phase de création de votre garde-robe minimaliste, de savoir si vous connaissez bien votre consommation de vêtements, votre dressing et les vêtements qui le composent. Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses, c'est un état des lieux à réaliser afin de connaître quel consommateur vous êtes !

Je vous invite à le réaliser en deux temps, une première fois en répondant aux questions sans regarder votre dressing et une deuxième fois en regardant votre dressing. Vous pourrez ensuite comparer vos réponses. De même, prenez le temps de refaire ce questionnaire dans 6 mois ou un an et vous verrez sûrement des évolutions dans la consommatrice que vous êtes devenue.

*Quel est mon budget annuel pour l'achat de vêtements ?*

---

*Quelles sont les matières de mes vêtements ?*

---

*Quelle est ma fréquence d'achat de vêtements ?*

---

*Qui fabrique mes vêtements, quelles marques, qui se cache derrière ses marques ?*

---

*Quels sont les pays de production de mes vêtements ?*

---

*Combien de vêtements avez-vous dans votre dressing ?*

---

*Combien portez-vous de vêtements présents dans votre dressing ?*

---

*Connaissez-vous votre colorimétrie ? Morphologie ? Style vestimentaire ?*

---

## COMMENT DÉMARRER UNE GARDE-ROBE MINIMALISTE : LES ÉTAPES À SUIVRE



Le démarrage de votre garde-robe minimaliste est proche, je vais bientôt vous donner tous mes conseils pour créer au mieux votre futur dressing. Mais avant cela, je voulais vous présenter les 6 étapes clefs de la création d'une garde-robe minimaliste. Cela vous permettra d'avoir en tête les étapes et donc de pouvoir planifier sur 1 mois, 3 mois ou 6 mois votre changement de dressing.

Je vais vous guider pas à pas dans ces 6 étapes et vous donner mes conseils et astuces pour créer la garde-robe qui vous ressemble !

- 1 TRIER SON DRESSING : 1/2**
- 2 DÉFINIR SA COLORIMÉTRIE : CONNAÎTRE SA SAISON ET SA PALETTE DE COULEURS**
- 3 CONNAÎTRE SA MORPHOLOGIE : LES VÊTEMENTS QUI ME VONT**
- 4 DÉFINIR SON STYLE VESTIMENTAIRE**
- 5 TRIER SON DRESSING : 2/2**
- 6 CRÉER VOTRE GARDE-ROBE MINIMALISTE POUR UNE SAISON**



Mois

# Planning mensuel

## — Garde-robe minimaliste —

Pour réaliser votre prochaine garde-robe minimaliste, je vous conseille de vous appuyer sur ce planning.

Prévoyez 1 semaine par tâche. (Exemple : Semaine 1 - réaliser le tri de base de votre vestiaire).

Il vous faudra alors au moins 1 mois et demi pour créer votre garde-robe minimaliste pour une saison.

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
1	TRIEZ VOTRE DRESSING					
2	DÉFINIR VOTRE PALETTE DE COULEURS					
3	DÉFINIR VOTRE MORPHOLOGIE					
4	DÉFINIR VOTRE STYLE VESTIMENTAIRE					
5	TRIEZ VOTRE DRESSING					

Mois

# Planning mensuel

## — Garde-robe minimaliste —

--

DIMANCHE    LUNDI    MARDI    MERCREDI    JEUDI    VENDREDI    SAMEDI

	CRÉATION DE VOTRE GARDE-ROBE MINIMALISTE POUR UNE SAISON					
--	--	--	--	--	--	--

	RECHERCHE DE NOUVEAUX VÊTEMENTS					
--	---------------------------------	--	--	--	--	--

	CRÉATION DE VOS MIX TENUES					
--	----------------------------	--	--	--	--	--

	...					
--	-----	--	--	--	--	--

	...					
--	-----	--	--	--	--	--

# 01 TRIER SON DRESSING 1/2

## ETAPE 1 : LE TRI DE BASE !



Dans ma méthode de création de garde-robe minimaliste, je m'appuie sur 2 étapes de tri de dressing. Une première étape qui se déroule aux prémices de votre garde-robe minimaliste, c'est l'étape de Tri dit "de base". Une deuxième étape de Tri dit "complet" qui se déroule elle après la phase de réflexion sur vous même, votre colorimétrie, morphologie et style vestimentaire. Ces 2 phases vont vous permettre d'effectuer un tri complet de votre vestiaire actuel et de vous "débarasser" des pièces inutiles.

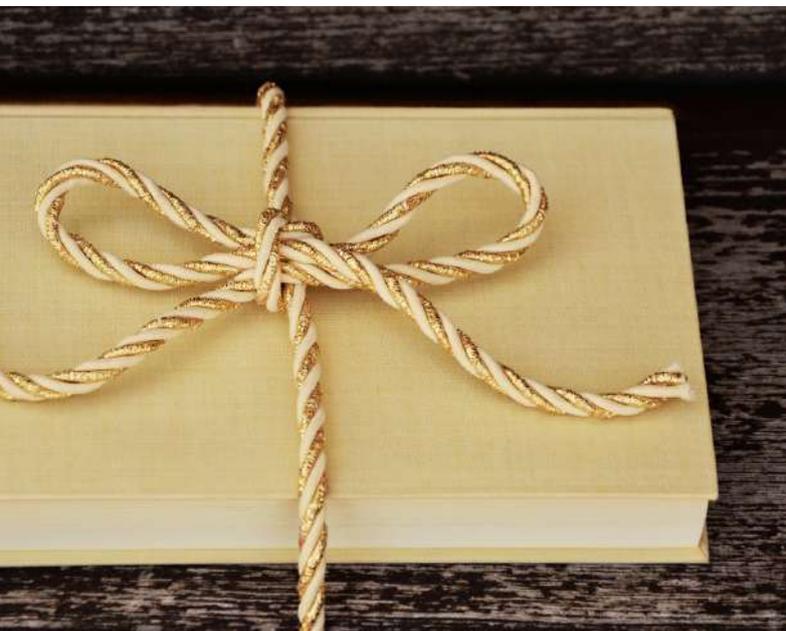
## COMMENT RÉALISER SON TRI DE BASE :

La première étape va consister à vider entièrement vos placards pour faire un tri simple, c'est à dire je garde ou je donne. Posez vraiment tout sur votre lit, que ce soient vos vêtements de travail, de week-end, de sport ... vraiment TOUT, videz vos placards au sens propre.

Une fois tous vos vêtements réunis, vous devez faire 2 piles de chaque côté du lit, à gauche c'est la pile "je garde" et à droite la pile "je donne". Pour cette étape de tri, il va falloir prendre chaque vêtement un par un et vous poser les questions suivantes :

- quand l'ai-je porté pour la dernière fois ?
- ce vêtement me procure-t-il un sentiment de bien être quand je le porte ou quand je le vois ?

Si les réponses sont : "*je ne sais pas*", "*non pas vraiment*", vous pouvez le mettre dans la pile "je donne".



”

## DÉPOSEZ TOUT SUR VOTRE LIT ET FAITES 2 PILES

Faites de même pour tous les vêtements de votre dressing.

### ASTUCE :

Si jamais vous avez des hésitations sur certaines pièces, je vous conseille de les mettre dans une boîte, un carton, ou un gros sac de rangement et de le ranger, le cacher pendant 60 jours. Si au bout de ce délai les vêtements à l'intérieur ne vous manquent pas, vous pourrez aussi les donner.

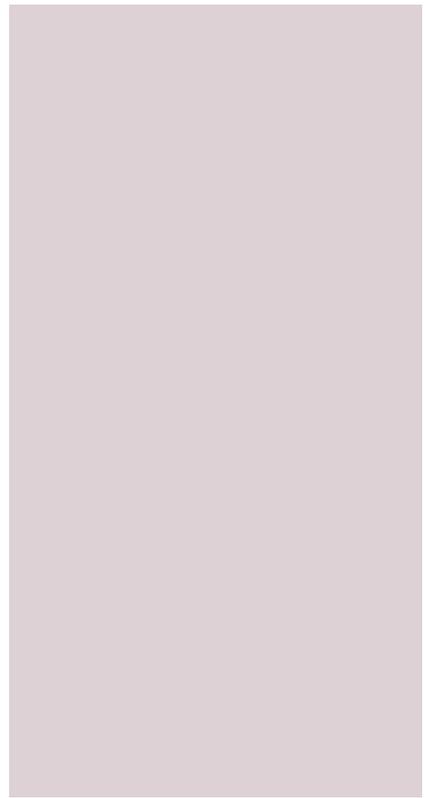
Pour le reste des vêtements, ils finiront dans la pile "je garde" et nous serviront pour le Tri N°2.

## QUOI FAIRE DES VÊTEMENTS "JE DONNE":

- les proposer à la vente sur des sites de seconde main : le bon coin, vide dressing, vinted ...
- les proposer autour de vous : amies, enfants, voisins
- les donner à des associations : Emmaüs, Secours Catholique, Secours Populaire, Croix Rouge ...
- les donner à des recycleries qui pourront les réutiliser, leur donner une seconde vie ... vous pouvez retrouver ces lieux sur "la fibre du tri".



=> Comment trier et organiser son dressing



Une étape cruciale qui a fait que vous avez sûrement décidé de démarrer une garde robe minimaliste, c'est d'avoir ENFIN un vestiaire et des vêtements qui vous vont, qui vous donnent confiance et dans lesquels vous vous sentez à l'aise.

Pour cela il faut définir 3 points importants sur vous qui sont :

- Votre colorimétrie
- Votre morphologie
- Votre style vestimentaire

Ces 3 points qui vous aideront à faire de meilleurs choix vestimentaires pour le futur. Sans ces 3 points, il vous sera impossible de créer une garde-robe minimaliste personnalisée à proprement parlé car ce sont les éléments essentiels qui vont vous permettre de vous connaître.

Ces 3 prochains chapitres vont vous prendre un peu de temps, je dirais 3 semaines, 1 semaine pour la colorimétrie, 1 semaine pour la morphologie et 1 semaine pour le style vestimentaire.

**Préparez-vous, prenez un miroir, et analysez-vous !**

# MA FICHE PRATIQUE

Cette fiche pratique est à compléter à mesure que vous progressez dans la création de votre garde-robe minimaliste. Je vous conseille de l'imprimer et de la remplir petit à petit. Elle vous permettra d'avoir tous les éléments essentiels de votre futur garde-robe minimaliste sous les yeux. Cette fiche est à utiliser à chaque création de nouvelle garde-robe en fonction des saisons.

#1

## Ma colorimétrie



**Couleur de mon teint :** .....

Chaud  Froid  Neutre

**Couleur de mes cheveux :** .....

Chaud  Froid  Neutre

**Si vous avez des reflets, de quels couleurs sont-ils ?**

Dorés  Cuivrés  Cendrés

**Couleur de mes yeux :** .....

Chaud  Froid  Neutre

**Les couleurs qui me mettent en avant sont les couleurs ?**

Chaudes  Froides  Les deux

**Ma saison de couleurs est :**

Printemps  Automne  Hiver  Été



Reportez-vous au ebook pour découvrir votre palette de couleurs. Je vous conseille de l'imprimer, elle vous servira pour définir les couleurs de chaque garde-robe pour chaque saison.

## #2 Ma morphologie

### **Mes mensurations :**

Tour d'épaules : ..... cm

Tour de taille : ..... cm

Tour de hanches : ..... cm

### **Ma morphologie**

 X 8 H O V A

Reportez-vous au ebook pour découvrir votre fiche morphologie et les vêtements à privilégier et à éviter.

## #3 Mon style vestimentaire

### **Ma base de style :**

 Casual Casual  
Chic Chic Formel

### **Ma/mes variante(s) stylistique(s) :**

.....

.....

**Mon style vestimentaire :** .....

## #4 Ma garde-robe minimaliste

### **La saison de ma garde-robe :**

 Hiver Automne Printemps Eté

### **Ma couleur de base :**

 Noir Bleu  
Marine

### **Ma/mes couleur(s) neutre(s) :**

 Blanc Ecrû Gris Rose  
pâle

### **Mes couleurs vives :**

.....

.....

### **Ma taille de vestiaire :**

 Intermédiaire Complet



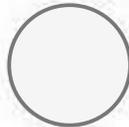
*Vous pouvez imprimer et colorier le choix des couleurs ci-dessous.*

---

## *Le Choix des Couleurs*

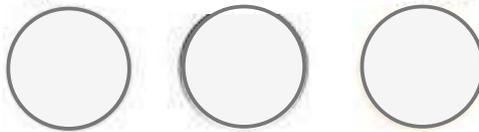
---

### **COULEUR DE BASE**



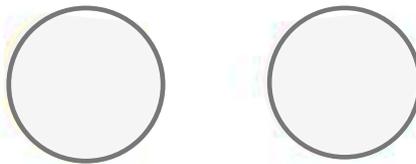
---

### **COULEURS NEUTRES**



---

### **2 COULEURS VIVES**



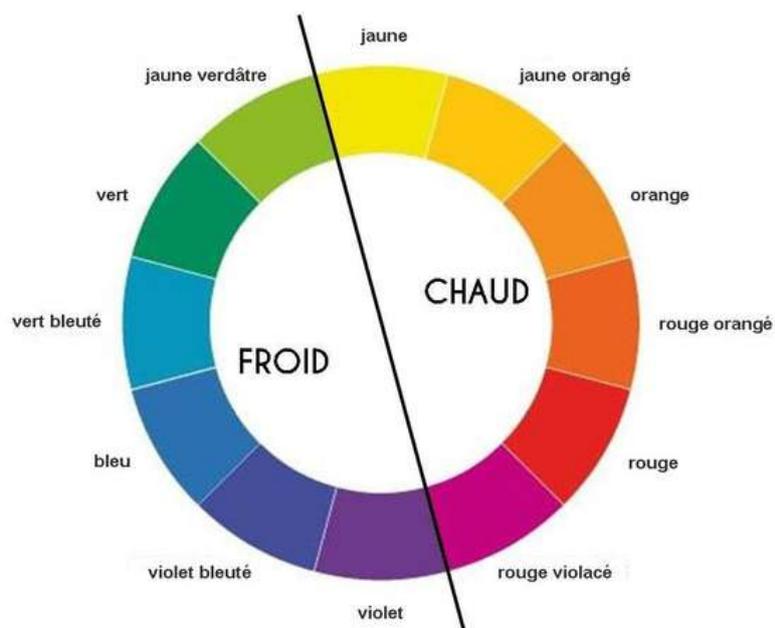
# DÉFINIR SA SAISON DE COULEURS

## CRÉATION DE VOTRE PALETTE DE COULEURS



La première étape que vous allez devoir réaliser est la définition de votre saison de couleurs et donc quelles sont les couleurs qui vous valorisent le plus. De cette étude vous arriverez à en sortir votre palette de couleurs ! La fameuse !

Définir sa colorimétrie est un vrai métier! Elle dépend de nombreux paramètres mais je vais ici vous donner une méthode facile et rapide pour pouvoir définir votre saison de couleurs.



## LES PREMIÈRES BASES À CONNAÎTRE :



- Ce qu'il faut tout d'abord savoir, c'est qu'il existe des couleurs chaudes et des couleurs froides qui, en fonction de votre colorimétrie pourront ou non vous aller au teint.
- Il existe 4 types de saison de couleurs : Automne et Printemps qui correspondent à des couleurs chaudes et Hiver et Eté qui correspondent à des couleurs froides.
- Pour définir une colorimétrie on se base sur 3 caractéristiques : la couleur de votre visage, la couleur de vos cheveux et la couleur de vos yeux. Et ce sont les 3 combinés qui vont vous donner une saison de couleurs !
- Définir sa colorimétrie se fait au naturel c'est-à-dire sans make-up mais aussi sans teinture ni lentilles! Bien sûr, si vos cheveux sont colorés, votre colorimétrie peut évoluer mais attention cependant à ne pas la faire changer de teinte : ne passer pas de couleurs chaudes à froides et inversement.
- Définir votre saison et votre palette de couleurs va vous aider par la suite à définir au mieux les futures couleurs de votre garde-robe capsule !



# Ma colorimétrie en 4 étapes

J'ai créé pour vous une méthode simple et rapide qui vous aidera à définir votre saison de couleurs. Pour cela vous n'avez qu'à noter au fur et à mesure des étapes vos réponses dans votre fiche pratique.

## *Etape 1 : La couleur de votre teint - jaune / rose / neutre ?*

Pour cette première étape, je vous conseille de vous mettre devant votre miroir près d'une fenêtre ou encore mieux dehors. Et là, observez-vous !

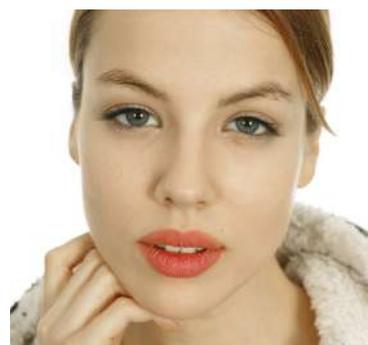
Avez-vous plutôt le teint dans des tonalités jaunes, dans des tonalités roses ou alors les deux ?



Teint jaune - chaud



Teint rose - froid



Teint neutre

- Les tonalités jaunes = vous avez le teint plutôt doré qui a tendance à bronzer l'été. Vous avez peut-être même des tâches de rousseurs dorées. Vous avez donc le teint chaud (jaune)
- Les tonalités roses = vous avez le teint rosé, très pâle (porcelaine) ou alors olive (verdâtre) et une peau qui brûle plutôt l'été. Vous avez donc le teint froid (rose).
- Les tonalités neutres = vous avez des pigments roses et jaunes sur le visage et il est compliqué de vous définir une teinte, vous avez donc le teint neutre.

NB : Si vous avez la peau noire, vous avez également une prédominance sur votre teint, plutôt rose ou plutôt jaune.



**INSCRIVEZ LA COULEUR DE VOTRE TEINT DANS VOTRE FICHE PRATIQUE !**

# Ma colorimétrie en 4 étapes

---

## *Etape 2 : La couleur de vos cheveux*

Pour cette deuxième étape, continuez à vous regarder joliment dans votre miroir et observez la couleur de vos cheveux !

Quelle est votre couleur de base, c'est-à-dire leur couleur naturelle ?

Avez-vous des reflets ? (NB : si vous faites des mèches de couleurs mais que vos racines sont toujours naturelles, notez bien le reflet de ces mèches. Plutôt dorées, cuivrées ou cendrées).

Votre couleur de cheveux, va vous donner une deuxième information importante sur la gamme de couleurs qui vous va au teint, chaudes, froides ou neutres.



Cheveux neutres



Cheveux chauds



Cheveux froids

- Vos cheveux sont neutres si : ils sont châains, bruns ou noirs sans aucun reflet. (NB : C'est ce qui est mon cas, j'ai les cheveux châtain foncé neutre)
- Vos cheveux sont chauds si : ils sont (blond / châtain / brun) doré ou cuivré ou roux.
- Vos cheveux sont froids si : ils sont blancs, gris, poivre et sel, (blond / châtain / brun / noir) cendré.



**INSCRIVEZ LA COULEUR DE VOS CHEVEUX DANS VOTRE FICHE PRATIQUE**

# Ma colorimétrie en 4 étapes

---

## *Étape 3 : La couleur de vos yeux*

Dernière étape pour définir votre colorimétrie, la couleur de vos yeux. Observez bien la couleur de vos yeux, les reflets et la couleur de votre anneau.

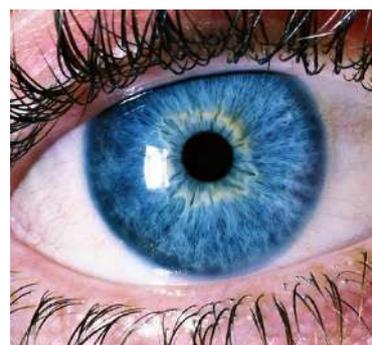
Cela va également vous donner une indication sur la "teinte" de vos yeux.



Yeux neutres



Yeux chauds



Yeux froids

- Vos yeux sont neutres si : ils sont marron foncé ou noirs.
- Vos yeux sont chauds si : ils sont (gris/bleus/verts) avec des pépites dorées, marron très clair ou marron fauve.
- Vos yeux sont froids si : ils sont gris, bleus, verts sans pépites dorées.



**INSCRIVEZ LA COULEUR DE VOS YEUX DANS VOTRE FICHE PRATIQUE**

# Ma colorimétrie en 4 étapes

---

## *Etape 4 : Quelle est ma saison de couleurs ?*

Une fois les 3 premières étapes réalisées, cochez pour chacune des étapes à quoi celle-ci correspond pour vous.

MON TEINT	MES CHEVEUX	MES YEUX
<input type="checkbox"/> Chaud	<input type="checkbox"/> Chaud	<input type="checkbox"/> Chaud
<input type="checkbox"/> Froid	<input type="checkbox"/> Froid	<input type="checkbox"/> Froid
<input type="checkbox"/> Neutre	<input type="checkbox"/> Neutre	<input type="checkbox"/> Neutre

- Si votre teint, vos cheveux et vos yeux sont tous les 3 dans les cases "chaudes", ce sont les couleurs chaudes qui vous valorisent le plus c'est-à-dire une saison Printemps ou Automne.
- Si votre teint, vos cheveux et vos yeux sont tous les 3 dans les cases "froides", ce sont les couleurs froides qui vous valorisent le plus c'est-à-dire une saison Hiver ou Été.
- Si vous avez 2 étapes "chaudes" et 1 "neutre", cela veut dire que ce sont les couleurs chaudes qui vous valorisent le plus c'est-à-dire une saison Printemps ou Automne.
- Si vous avez 2 étapes "froides" et 1 "neutre", cela veut dire que ce sont les couleurs froides qui vous valorisent le plus c'est-à-dire une saison Hiver ou Été.
- Si vous avez les 3 étapes dans "neutre", cela veut dire que vous pouvez autant porter des couleurs chaudes que froides, mais soyons honnêtes, cela représente une part infime de la population.

Vous savez maintenant définir votre gamme de couleurs, chaudes ou froides. Maintenant il faut définir quelle est votre saison ! Enfin !!!



**INSCRIVEZ VOTRE TEINTE : CHAUDE, FROIDE OU LES DEUX DANS VOTRE FICHE PRATIQUE**

# Quelle est ma saison de couleurs ?



## Couleurs chaudes

Pour les couleurs “chaudes”, savoir si vous êtes Printemps ou Automne va dépendre de la teinte de votre visage et de la couleur de vos cheveux.

- Si vous avez une teinte de visage claire et des cheveux entre le blond et le roux => **Vous êtes une saison Printemps !**
- Si vous avez une teinte de visage moyenne à foncée et les cheveux foncés => **Vous êtes une saison Automne !**

## Couleurs froides

Pour les couleurs “froides”, c’est un peu différent, il suffit de regarder la couleur de vos cheveux.

- Si vous avez les cheveux clairs à moyens => **Vous êtes une saison Été**
- Si vous avez les cheveux moyens à foncés => **Vous êtes une saison Hiver**



**INSCRIVEZ VOTRE SAISON DANS VOTRE FICHE PRATIQUE**

*Sachez que c’est une méthode simplifiée et efficace que je vous ai proposée. Il est possible d’aller encore plus loin dans la définition de votre saison et de votre palette de couleurs. La luminosité de votre teint ou le contraste de votre visage sont des éléments à analyser pour comprendre les tons (clairs, moyens, foncés) et les coloris (adoucis, vifs) qui s’associent le mieux à votre teint.*

*Si vous souhaitez pousser encore plus loin cette analyse, vous pouvez vous référer au **service de conseil en image ATODE** que je propose.*

**CLIQUEZ ICI**

Si vous souhaitez avoir plus d’informations sur les couleurs, comment les assortir et comment les porter, je vous invite à regarder mes vidéos Youtube qui vous donneront des conseils supplémentaires.



=> Comment assortir les couleurs



# Votre palette de couleurs

# Votre palette de couleurs

---

Comme je vous le disais plus haut, votre palette de couleurs est l'élément essentiel pour créer votre garde-robe minimaliste. D'une part car vous allez maintenant savoir quelles sont les couleurs qui vous vont vraiment mais aussi parce que vous allez pouvoir beaucoup plus facilement vous orienter sur les couleurs "vives" de votre garde-robe capsule !

Voici 4 palettes de couleurs en fonction de chaque saison. Sachez que ces palettes sont amenées à évoluer en intensité en fonction de la luminosité et du contraste de votre teint.

## *Saison Printemps*



## *Saison Automne*



## *Saison Eté*



## *Saison Hiver*



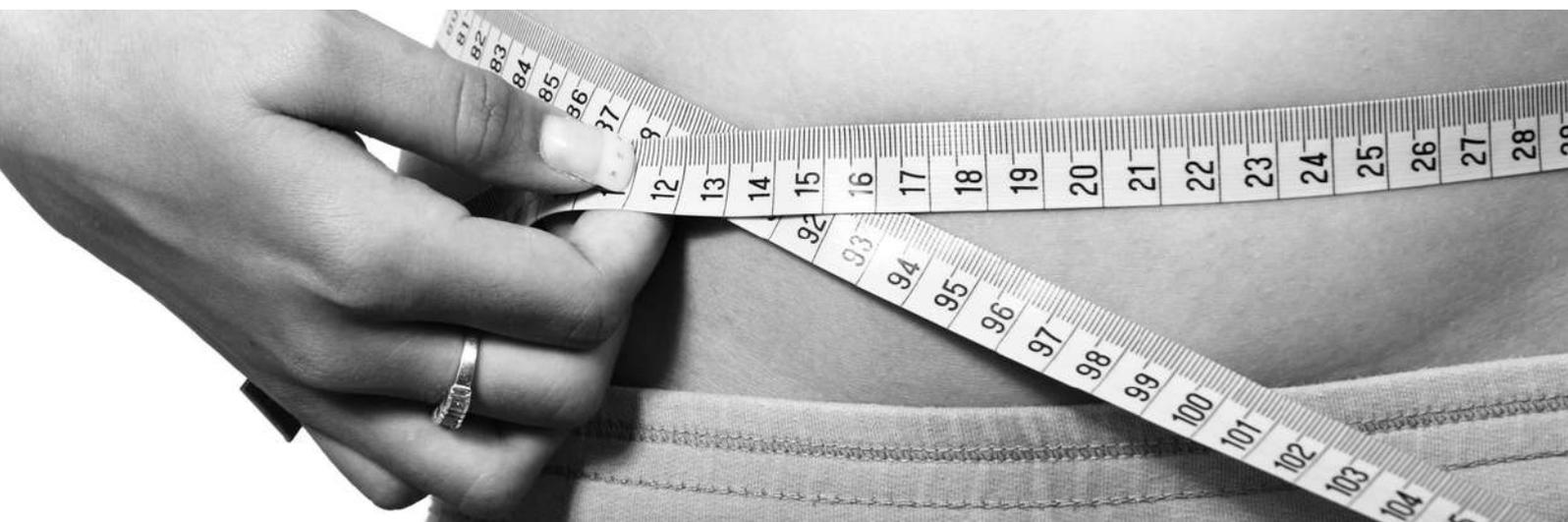
---

Si vous souhaitez avoir des exemples de looks en fonction de votre saison de couleurs, je vous invite à vous rendre sur ma page Pinterest et à découvrir les tableaux par saison !



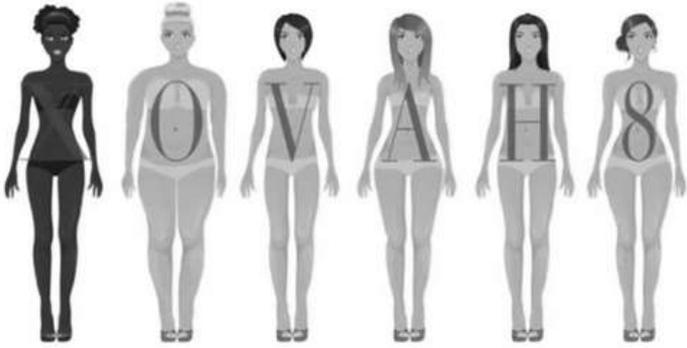
# DÉFINIR VOTRE MORPHOLOGIE

## CONNAITRE LES VÊTEMENTS À PRIVILÉGIER ET À ÉVITER



La deuxième étape dans l'apprentissage de soi-même, c'est de connaître son corps et donc sa morphologie. Cette étape vous permettra d'identifier les vêtements que vous pouvez porter et ceux que vous devez éviter de porter. Elle vous indiquera également quelles sont les matières à privilégier pour vos vêtements. Vous vous en êtes peut-être déjà rendu compte mais certaines matières sont à privilégier en fonction de votre morphologie.

Par exemple si vous avez beaucoup de poitrine, les matières fluides et avec de l'élasthanne vous iront beaucoup mieux et vous mettront plus en valeur que des matières rigides et lourdes.



## LES PREMIÈRES BASES À CONNAÎTRE :

- Sachez qu'il existe 6 types de morphologies : X, O, V, A, H, ou 8 et aucune d'elles n'est mieux qu'une autre. C'est votre corps et l'objectif c'est de porter des vêtements dans lesquels on se sent bien et confiante.
- Votre morphologie et donc les vêtements à privilégier, dépendent aussi de votre style vestimentaire. Même si des préconisations de vêtements vous sont faites, libre à vous d'aller à l'encontre de ces préceptes. Comme je vous le dis depuis le début, l'objectif est d'être à l'aise et d'être vous même. Ainsi, si vous vous sentez bien dans des vêtements très larges, ou très cintrés, tant mieux !



# Ma morphologie en 2 étapes

Rien de plus simple que de définir une morphologie. Il vous suffit d'un miroir et d'un mètre de couturière.

## *Etape 1 : Mes mensurations*

Connaître sa morphologie, c'est un peu comme faire des mathématiques, ce sont de simples calculs et analyses de mesures !

Les 3 mesures dont vous allez avoir besoin sont : votre tour d'épaules, votre tour de taille et votre tour de hanches. Pour faire ces mesures, munissez-vous d'un mètre de couturière, mettez-vous devant un miroir et mettez-vous en sous-vêtements ou alors dans une tenue sportive (par là j'entends des vêtements moulants qui mettent en valeur vos formes).

### Comment bien prendre ses mesures ?

Tour d'épaules



Tour de taille



Tour de hanches



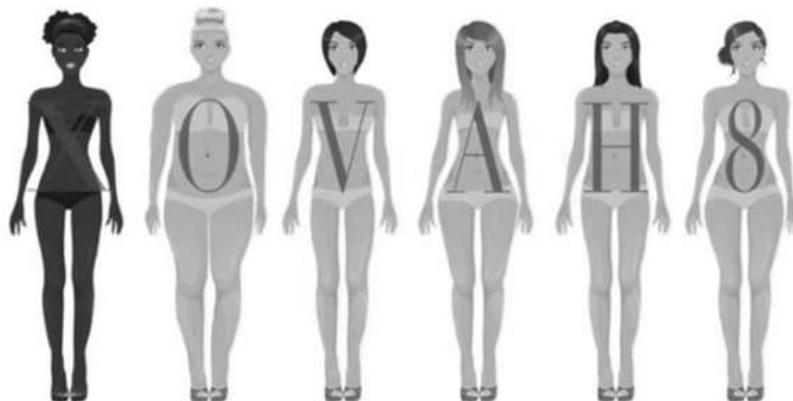
**REPORTEZ ENSUITE CES MESURES DANS VOTRE FICHE PRATIQUE, ELLES VOUS SERVIRONT À DÉFINIR VOTRE MORPHOLOGIE.**

# Ma morphologie en 2 étapes

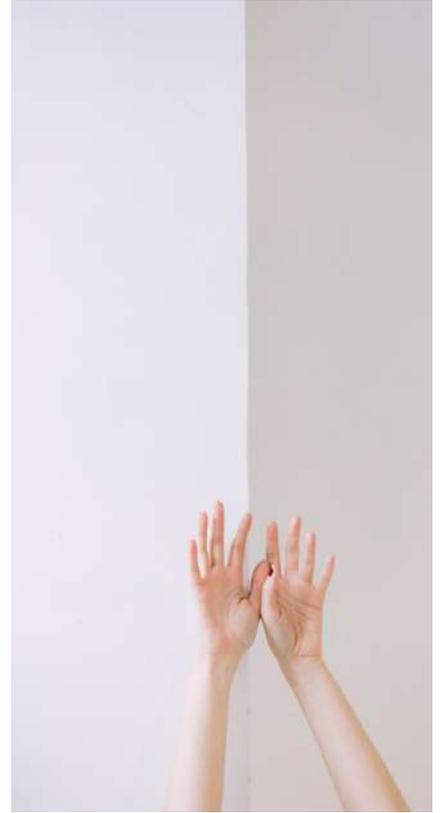
## *Etape 2 : Quelle est ma morphologie ?*

Vous avez bien pris toutes vos mesures et les avez reportées dans votre fiche pratique, maintenant je vais vous aider à définir à quelle morphologie vous appartenez en fonction de ces mesures.

- Si vos épaules et vos hanches sont de la même largeur (à 5cm près) et que votre taille est plus petite (au moins 15-20cm de différence) => **Vous êtes une morphologie X ou 8.** Les morphologies X sont plutôt minces avec peu de poitrine, les morphologies 8 ont une poitrine généreuse et des formes.
- Si vos épaules, votre taille et vos hanches sont de la même largeur (à 5cm près) => **Vous êtes une morphologie en H ou O.** Les morphologies O sont des silhouettes pulpeuses, avec des formes et souvent un peu de ventre.
- Si vos épaules sont plus larges que vos hanches (au moins 10cm de différence), votre taille ayant peu de différence avec vos hanches et que vous avez des fesses peu rebondies et des hanches peu marquées => **Vous êtes une morphologie en V.**
- Si au contraire, vos hanches sont plus larges que vos épaules (au moins 10cm de différence) et que vous avez la taille marquée ou non => **Vous êtes une morphologie en A.**



**VOUS POUVEZ MAINTENANT DÉFINIR À QUELLE MORPHOLOGIE VOUS APPARTENEZ ET LA NOTER DANS VOTRE FICHE PRATIQUE**



# Morphologie et vêtements

# Votre morphologie

J'ai réalisé pour vous 6 fiches pratiques pour chaque morphologie. Elles vous présentent une sélection de vêtements à privilégier/à éviter et les matières à préconiser. N'hésitez pas à imprimer cette fiche, elle pourra vous servir pour votre Tri de dressing numéro 2 et pour l'acquisition de futurs vêtements. Ces fiches sont des préconisations et non des obligations, libre à vous d'adapter ensuite vos vêtements à votre style et à vos goûts.

## *Morphologie X*



### VÊTEMENTS À PRIVILÉGIER :

Tops :

- Décolletés V ou V plongeants
- Cols bateaux
- Tops cintrés
- Tops cache coeur

Robes et Jupes :

- Robes cintrées
- Robes patineuses
- Jupes droites taille haute

Pantalons :

- Pantalons droits, taille haute ou taille normale
- Pantalons cigarette

Vestes :

- Vestes cintrées
- Manteaux ceinturés à la taille
- Vestes et manteaux droits avec un col

### VÊTEMENTS À ÉVITER :

Tops :

- Décolleté carré
- Taille empire

Robes et jupes :

- Robes trop larges
- Robes à col roulé
- Jupes tailles basses

Pantalons :

- Bootcut
- Pantalons taille basse

Vestes :

- Vestes très épaulées

### MATIÈRES À PRÉCONISER :

Vous pouvez tout vous permettre comme matières. Que ce soient des matières épaisses et rigides comme les laines flanelles ou froides, des cotons épais, mais aussi des matières légères et fluides comme la soie, le coton, le lin, la maille. Tout dépendra du style que vous voulez vous donner.



# Votre morphologie

## *Morphologie 8*



### VÊTEMENTS À PRIVILÉGIER :

#### Tops :

- Décolletés V
- Tops cintrés
- Tops cache coeur

#### Robes et Jupes :

- Robes cintrées
- Robes patineuses
- Jupes patineuses

#### Pantalons :

- Jeans taille haute ou taille normale
- Pantalons cigarette et droit

#### Vestes :

- Manteaux ceinturés à la taille
- Vestes droites avec col tailleur
- Vestes cintrées

### VÊTEMENTS À ÉVITER :

#### Tops :

- Décolleté carré
- Taille empire

#### Robes et jupes :

- Robes trop larges
- Robes à col roulé
- Jupes tailles basses

#### Pantalons :

- Pantalons taille basse
- Pantalons trop larges

#### Vestes :

- Vestes trop larges

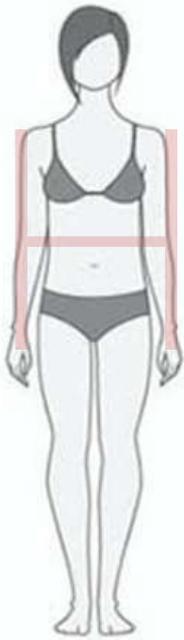
### MATIÈRES À PRÉCONISER :

Je vous conseille de privilégier des matières plutôt fluides et avec de l'élasthanne comme le crêpe de laine, la soie lavée, les cotons fluides. Ces matières dessineront votre silhouette.



# Votre morphologie

## *Morphologie H*



### VÊTEMENTS À PRIVILÉGIER :

Tops :

- Tops fluides
- Tops épaulés

Pantalons :

- Pantalons et jeans plutôt taille basse ou taille normale
- Poches sur les fesses

Robes et Jupes :

- Robes empire
- Robes patineuse
- Jupes évasées

Vestes :

- Vestes légèrement épaulées
- Vestes légèrement cintrées portées ouvertes
- Manteaux droits sans ceinture

### VÊTEMENTS À ÉVITER :

Tops :

- Tops près du corps
- Col carré

Robes et jupes :

- Robes cintrées
- Robes trop larges
- Jupes droites

Pantalons :

- Pantalons taille haute

Vestes :

- Vestes courtes

### MATIÈRES À PRÉCONISER :

Je vous conseille de privilégier des matières plutôt fluides et avec de l'élasthanne comme le crêpe de laine, la soie lavée, les cotons fluides. Ces matières vous permettront de créer l'effet d'une taille et de dessiner votre silhouette.



# Votre morphologie

## *Morphologie O*



### VÊTEMENTS À PRIVILÉGIER :

#### Tops :

- Décolletés Col V et encolure large
- Tops moyennement ajustés et drapés

#### Motifs :

- Une couleur unie par pièce
- Les petits imprimés

#### Robes et Jupes :

- Robes patineuses
- Robes moulantes
- Jupes coupe droite à hauteur du genoux

#### Pantalons :

- Pantalons slim et stretch

#### Vestes :

- Vestes qui s'arrêtent au dessus des hanches

### VÊTEMENTS À ÉVITER :

#### Tops :

- Tops près du corps
- Effets volants ou froufrous au niveau de la taille

#### Robes et jupes :

- Robes trop courtes
- Jupes avec trop de volume

#### Pantalons :

- Pantalons trop fuselés

#### Vestes :

- Vestes larges
- Forme oversize ou boule

### MATIÈRES À PRÉCONISER :

Je vous conseille de privilégier des matières plutôt fluides et avec de l'élasthanne comme le crêpe de laine, la soie lavée, les cotons fluides. Ces matières dessineront votre silhouette.



# Votre morphologie

## *Morphologie V*



### VÊTEMENTS À PRIVILÉGIER :

Tops :

- Décolletés en V
- Tops fluides, près du corps

Motifs :

- Les couleurs sombres et monochromes pour le haut
- Les imprimés et motifs pour le bas

Robes et Jupes :

- Jupes volumineuses: les jupes patineuses, boules...
- Robes patineuses

Pantalons :

- Taille haute et 7/8
- Pantalon carotte
- Pantalon Bootcut

Vestes :

- Vestes droites et longues

### VÊTEMENTS À ÉVITER :

Tops :

- Tops avec des épaulettes ou froufrous
- Fines bretelles

Robes et jupes :

- Robes moulées en bas
- Jupe crayon

Pantalons :

- Pantalon Skinny

Vestes :

- Vestes épaulées
- Doudounes

### MATIÈRES À PRÉCONISER :

Vous pouvez tout vous permettre comme matières que ce soient des matières épaisses et rigides comme les laines flanelles ou froides, des cotons épais, mais aussi des matières légères et fluides comme la soie, le coton, le lin, la maille. Privilégiez le fluide en haut et le rigide en bas.



# Votre morphologie

## *Morphologie A*



### VÊTEMENTS À PRIVILÉGIER :

Tops :

- Hauts à volants ou plissés
- Tops à manches ballons et manches raglan
- Décolletés en V, en U ou plongeant

Motifs :

- Rayures horizontales sur le haut

Robes et Jupes :

- Robes près du corps
- Robes empire
- Jupes près du corps

Pantalons :

- Coupe droite ou large

Vestes :

- Vestes à épaulettes
- Vestes courtes

### VÊTEMENTS À ÉVITER :

Tops :

- Cropped Top
- Top peplum

Robes et jupes :

- Robes tubes
- Rayures horizontales
- Jupe crayon

Pantalons :

- Pantalon 7/8
- Pantalon trop moulant

Vestes :

- Veste droite trop longue

### MATIÈRES À PRÉCONISER :

Vous pouvez tout vous permettre comme matières que ce soient des matières épaisses et rigides comme les laines flanelles ou froides, des cotons épais, mais aussi des matières légères et fluides comme la soie, le coton, le lin, la maille. Privilégiez cependant le fluide en bas et le rigide en haut.



Grâce à cette seconde étape, vous en avez appris encore un peu plus sur vous-même. Vous approchez presque du but, vous serez bientôt une experte de vous même !

Sachez que si vous voulez des conseils supplémentaires sur le type de pantalons ou de robes à porter par exemple, je vous invite à découvrir mes vidéos Youtube sur le sujet.



=> Quels pantalons porter en fonction de sa morphologie



=> Quelles robes porter en fonction de sa morphologie

# DÉFINIR VOTRE STYLE VESTIMENTAIRE

## VOTRE BASE DE STYLE ET VOTRE VARIANTE STYLISTIQUE



Votre style vestimentaire représente votre personnalité, votre signature. Prenez le temps d'y réfléchir parce qu'il définira l'allure de votre future garde-robe. Ce style doit vous ressembler, vous correspondre. Vous le verrez tout de suite, quand vous aurez trouvé votre style vestimentaire, vous vous assumerez !

Le style vestimentaire qui nous intéresse ici c'est le style vestimentaire que vous allez porter pour aller travailler. Pourquoi le style pour aller travailler ? Car c'est un look que vous portez 5 jours sur 7 et finalement c'est au travail que nous passons le plus clair de notre temps. Votre garde-robe minimaliste est donc imaginée pour vos tenues de femme active !

A noter que si vous travaillez en blouse, vous devrez prendre en compte votre style vestimentaire au sens large de la semaine.



## LES PRÉCEPTES DE BASE :

- Savoir distinguer "Style" de "Tendance". Le style c'est votre personnalité, alors qu'être tendance, c'est appliquer les tendances à l'instant T sur soi, peu importe votre style ! Ainsi avoir le dernier jean à la mode, la dernière couleur, la dernière forme ne vous donnera pas du style, mais vous fera être dans la tendance !
- Le style peut aller à l'encontre de votre morphologie. C'est-à-dire que vous allez privilégier un style vestimentaire plutôt que de mettre en avant votre morphologie. Par exemple, une fille de morphologie X, très mince qui devrait selon sa morphologie porter des pièces qui marquent la taille, va avoir un style minimaliste-chic-moderne et va porter des pièces très oversize, loose et jouer sur les superpositions.
- Le style vestimentaire de votre garde-robe minimaliste correspond à votre style pour aller travailler. Celui-ci pourra être complètement différent une fois le week end venu. Il est tout à fait possible d'avoir plusieurs styles vestimentaires.



# STYLE VESTIMENTAIRE

## UNE BASE DE STYLE ET UNE VARIANTE STYLISTIQUE

Pour définir votre style vestimentaire, j'ai mis au point une méthode facile et rapide qui vous permettra de comprendre qui vous êtes, ce dont vous avez besoin, et donc quel est le style le mieux adapté à vous et à votre travail.

Avec cette méthode vous allez pouvoir définir en 5 étapes votre style vestimentaire de façon efficace.

Sachez qu'un style vestimentaire se compose de 2 bases : une base de style et une variante stylistique.

- La base de style correspond au style vestimentaire de votre environnement de travail. Il existe 4 bases de style : Casual, Casual Chic, Chic ou Formel.
- La variante stylistique quant à elle correspond à votre personnalité, vos goûts vestimentaires et l'allure que vous voulez avoir. Les variantes sont donc : rock, minimaliste, sportive, arty, romantique, bohème, hippie...

Les 2 ensemble vont donc créer votre style vestimentaire ! Vous aurez une base de style à laquelle vous viendrez ajouter votre variante stylistique. Souvent cette variante agit sur votre tenue grâce au make-up, à la coiffure, aux accessoires et aux couleurs.

Exemple, vous travaillez en banque, votre style est formel et votre variante stylistique est romantique. Vous ne pouvez pas arriver au travail en robe rose à volants, cependant, vous pourrez rajouter des bijoux, une coiffure ou même des couleurs à vos tops qui rappellent ce côté romantique que vous aimez tant !



# Ma base de style #1

Comme je vous le disais plus haut, ce style dépend de votre travail, aussi il est important de bien comprendre ce que vous faites et dans quel milieu vous évoluez.

Pour cela je vous invite à répondre à ces 5 questions. Réfléchissez bien à ces réponses car elles vont avoir de l'incidence sur la définition de votre style. En effet, votre métier, les interactions professionnelles que vous avez au quotidien, votre statut au sein de l'entreprise sont autant de facteurs qui vont jouer sur votre base de style. De ces questions vous pourrez alors définir si votre base de style est : casual, casual-chic, chic ou formel !

***1. Quel est votre métier ?***

***2. Dans quel type d'entreprise travaillez-vous ?***

***3. Managez-vous du personnel ? A quelle échelle hiérarchique êtes-vous ?***

***4. Qui sont vos clients ? (Consommateurs, Fournisseurs, Prestataires ... ?)***

***5. Etes-vous amenée à avoir des évènements d'entreprises type afterwork après votre journée de travail ?***

# Ma base de style #1

Si vous avez des difficultés à définir cette base, je vous invite à faire ce petit questionnaire. Remplissez les 5 questions précédentes et cochez ensuite quelle est la base de style de chacune de ces réponses. Comptez vos points à la fin, si vous avez une base de style qui se détache, c'est que c'est la base de style qui correspond à votre travail !

## *1. Le style de votre métier est en général ?*

Casual  Casual chic  Chic  Formel

## *2. Le style vestimentaire de votre entreprise est ?*

Casual  Casual Chic  Chic  Formel

## *3. Le style de vos clients, fournisseurs, prestataires, est ?*

Casual  Casual Chic  Chic  Formel

## *4. Le style attendu pour votre niveau hiérarchique ?*

Casual  Casual Chic  Chic  Formel

## *5. Si vous êtes amenée à faire des afterbworks, quel est le style attendu ?*

Casual  Casual chic  Chic  Formel



NOTEZ VOTRE BASE DE STYLE DANS LA FICHE PRATIQUE

# Les bases de style #1

## *Casual*

C'est un style décontracté, à la cool. Vous pouvez porter des jeans, des tshirts et des baskets sans problème.



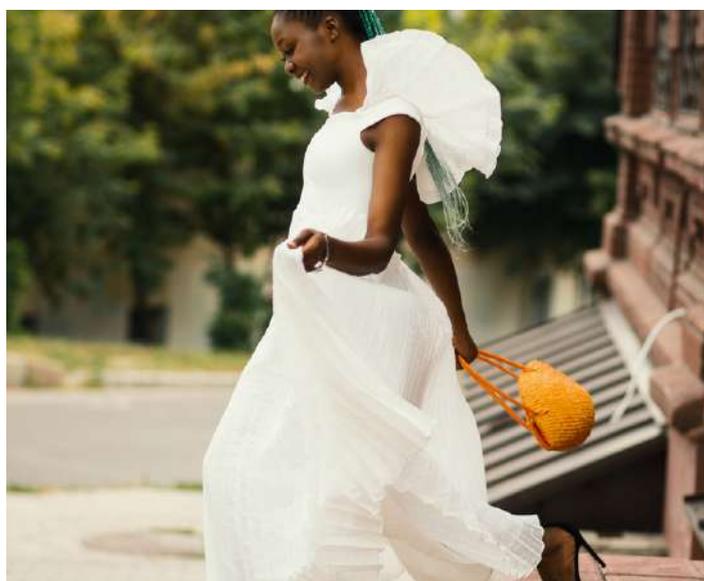
## *Casual Chic*

C'est un mélange entre du décontracté et du chic. Impossible pour vous d'être complètement Casual, cependant vous pouvez mixer un jean et un joli top, ou un jean et des talons.



## *Chic*

C'est un look élégant de la tête au pied, c'est-à-dire une jolie chemise, un pantalon classe et de belles chaussures. Chaque détail est soigné. Vous ne pourrez jamais porter un jean pour aller travailler.



## *Formel*

C'est le look formel par excellence qui s'apparente plutôt à un uniforme. Le formel joue sur les couleurs noir, bleu marine et blanche, des coupes strictes, des vêtements de travail (tailleur, jupe crayon, chemise, veste de tailleur, robe droite ...)



# Ma variante stylistique #2

Maintenant que vous avez défini la base de votre style, il est important de se focaliser sur votre variante stylistique. Celle-ci s'appuie sur votre personnalité, vos goûts vestimentaires, vos habitudes de consommation et votre allure future. Je vous invite à répondre à ces 3 questions de façon honnête, elles vous permettront ensuite de les comparer avec les différentes variantes stylistiques proposées.

## ***1. Votre personnalité :***

Il est important de comprendre qui vous êtes pour définir au mieux ce que vous aimerez porter. Que vous soyez timide ou extravagante, vous ne porterez pas les mêmes tenues. Que vous aimiez attirer l'attention ou au contraire être discrète, vous ne porterez pas les mêmes couleurs.

## ***2. Vos goûts vestimentaires et habitudes de consommation :***

Là vous allez vous interroger sur ce que vous aimez porter, que ce soient des couleurs, des formes, des types de vêtements. Dans quoi êtes-vous à l'aise ou non? Qu'aimez-vous comme matière ?

Le plus simple pour cette étape est de créer un moodboard, une sorte de collection d'images qui vous représentent et vous plaisent. Vous pouvez le faire sur un cahier ou alors sur Pinterest. Vous pouvez aussi ajouter vos marques favorites, les personnalités qui vous inspirent etc.

## ***3. Votre future allure :***

Dernière étape qui vous permettra de définir votre variante stylistique, c'est à quoi voulez-vous ressembler ? Quelle est la femme de demain qui vous fait envie ? Être plus féminine, être moins monotone, porter plus de couleurs, avoir des goûts vestimentaires plus prononcés ? Vous faciliter la vie ? Etre plus à l'aise ... ?

Il est vraiment important ici de prendre du temps pour réfléchir sur vous.

# Les variantes stylistiques #2

## *Rock*

Vous appréciez le cuir, les métaux, les gros bijoux, les franges. Le perfecto est votre veste fétiche. Vous aimez les jeans, la couleur noire, les boots, les tshirts à messages, les motifs écossais...



## *Bohème Chic*

Vous aimez les couleurs pastels, les robes longues, les franges, les pompons, les bijoux ethniques, les motifs, les chapeaux...



## *Minimaliste*

Vous aimez la simplicité, les belles matières, les coupes structurées, les pièces larges, les coloris sobres, les bijoux fins ...



## *Arty*

Vous aimez les pièces excentriques, les couleurs flashy, les vêtements avec des détails apparents ...



# Les variantes stylistiques

## *Nature / Sportive*

Vous aimez les vêtements confortables, les coloris pastels et naturels, les lignes minimalistes, les tshirts et les jeans, les pulls confortables ...



## *Romantique*

Vous aimez les volants, les broderies, les couleurs dans les tonalités roses, violettes et pastels. Vous aimez porter des robes et des jupes, des broderies, des sequins, des dentelles ...



Grâce à tout ce travail effectué vous allez maintenant pouvoir définir votre variante stylistique.



**NOTEZ VOTRE VARIANTE STYLISTIQUE DANS VOTRE FICHE PRATIQUE**

## **VOTRE STYLE VESTIMENTAIRE :**

Vous avez votre base de style et votre variante stylistique, assemblez les deux ensemble et vous aurez votre style vestimentaire : Casual Rock / Casual-Chic Minimaliste / Chic Romantique / Formel Bohème ...

Sachez qu'il est possible d'avoir 2 variantes stylistiques dans votre style vestimentaire, par exemple : Chic Minimaliste Arty. La base de style est chic et les variantes sont minimaliste et arty. Comment décrypter ce style ? Vous devez porter une base de style chic pour aller travailler mais vous aimez les pièces structurées (Minimaliste) et colorées (Arty).



=> Pour retrouver plus d'exemples, vous pouvez regarder ma vidéo sur le style vestimentaire !

Vous voici donc à la fin de la réflexion sur vous même, vous êtes maintenant prête à créer une garde-robe minimaliste qui vous ressemble. Vous connaissez votre saison de couleurs, vous avez votre palette de couleurs, votre morphologie et avez défini votre style vestimentaire.



**NOTEZ VOTRE STYLE VESTIMENTAIRE DANS LA FICHE PRATIQUE**

# Astuce :

## Mettre en place votre style vestimentaire au quotidien

---

### *Pour les "Débutantes" :*

Mon astuce pour les débutantes : construisez votre base de style : Casual, Casual Chic, Chic ou Formel et ensuite venez apporter votre variante stylistique par des accessoires, des bijoux et/ou du make-up.

Par exemple : Vous avez un style Casual-Chic Romantique. Votre base de style est Casual Chic, pour aller travailler vous allez mettre un jean et une jolie chemise. Pour apporter le côté romantique vous pouvez mettre un foulard fleuri ou un joli rouge à lèvres, des boucles d'oreilles féminines ...



### *Pour les "Confirmées" :*

Mon astuce pour les confirmées : construisez votre base de style : Casual, Casual Chic, Chic ou Formel et ensuite venez apporter votre variante stylistique par une pièce, une forme, une couleur spécifique.

Par exemple : Vous avez un style Casual-Chic Romantique. Votre base de style est Casual Chic, pour aller travailler vous allez mettre un jean et une jolie chemise. Pour apporter le côté romantique vous allez mettre une chemise à col lavallière ou rose pastel avec un col claudine, ou alors une veste type "Chanel" dans un tweed pastel avec une robe noire.



# 05 TRIER SON DRESSING 2/2

## ETAPE 2 : LE TRI COMPLET



Il est maintenant temps de passer à la création de votre garde-robe capsule. Mais avant cela je vous propose d'effectuer le Tri N°2 de votre dressing !

Vous avez une meilleure connaissance de vous et vous pouvez donc maintenant mieux trier les pièces qui restaient dans votre dressing en fonction de vos couleurs, de votre morphologie et de votre style vestimentaire.

Il restait peut être des pièces sur lesquelles vous hésitez, c'est le moment de vous poser des questions plus factuelles :

- est-ce une couleur qui me va au teint
- est-ce une forme qui correspond à ma morphologie
- est-ce une pièce qui s'allie bien avec mon style vestimentaire

Une fois cette étape de nouveau tri effectuée, il est possible qu'il ne reste plus rien dans votre dressing, ou alors très peu de pièces. Tant mieux ! Cela veut dire que vous êtes claire dans votre tête, que vous savez où vous voulez aller et ce qui vous plait.

Il sera alors beaucoup plus facile de réfléchir à votre garde-robe minimaliste.

# CRÉATION DE VOTRE GARDE-ROBE MINIMALISTE

## VOTRE GARDE-ROBE MINIMALISTE PERSONNALISÉE POUR UNE SAISON



Comme je vous l'ai évoqué dans la partie 1, une garde-robe minimaliste se réfléchit par saison. Pour chaque saison (automne, hiver, printemps, été), il faudra refaire ou du moins adapter le travail que je vais vous présenter ci-dessous.

Dans ce chapitre je vais vous expliquer comment vous allez pouvoir construire votre garde-robe minimaliste pour une saison de façon pérenne. Une fois finalisée, cette garde-robe doit vous servir pour toutes les saisons à venir. Une garde-robe automne peut vous accompagner plusieurs automnes sauf si bien sûr vous changez de métier, évoluez à un poste avec plus de responsabilités et que vous souhaitez modifier votre style vestimentaire. Votre garde-robe minimaliste pourra elle aussi être amenée à évoluer si par exemple vous perdez ou prenez du poids, ou si votre couleur naturelle de cheveux évolue (l'arrivée des cheveux blancs ...).

Je vais vous partager ma méthode pour créer facilement votre garde-robe minimaliste pour une saison donnée.

Une garde-robe minimaliste se réfléchit en terme de couleurs, de taille de vestiaire et de vêtements à mettre dedans.

# VOTRE GARDE-ROBE PERSONNALISÉE EN 3 ÉTAPES

---

1

Définir vos couleurs

2

Définir la taille de votre vestiaire

3

Ajouter les bons vêtements

# 1

## DÉFINIR VOS COULEURS



La première étape est de définir les couleurs de votre garde-robe minimaliste, en effet cette définition de couleurs va vous permettre de créer et de penser rapidement les vêtements de votre vestiaire.

Pour définir les couleurs de votre garde-robe minimaliste, je me base sur 3 types de couleurs :

- la couleur de base
- les couleurs neutres
- les couleurs vives

Vous pouvez voir grâce à l'image ci-dessous, les 3 étapes que vous allez devoir réaliser et qui vous permettront de définir les couleurs de votre garde robe minimaliste.



## LA COULEUR DE BASE :

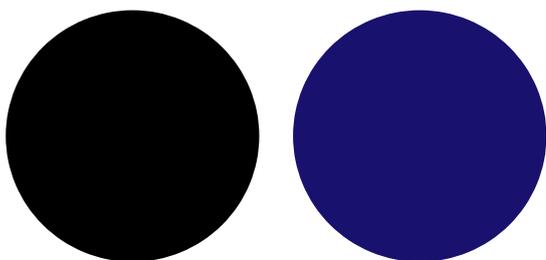
La couleur de base est à choisir entre le bleu marine et le noir.

C'est la couleur basique de votre vestiaire qui va vous permettre de construire celui-ci et ainsi de pouvoir ensuite y apporter de la couleur.

*Quelles couleurs choisir entre le noir et le bleu marine, tout dépend de ce que vous aimez. Sachez que ce sont des couleurs qui vont à tout le monde ?*

Cette couleur de base va vous être utile pour définir les vêtements "basiques" de votre vestiaire, vos indispensables, vos intemporels.

=> Si vous voulez plus d'informations sur comment porter les couleurs de base, je vous invite à regarder ma vidéo sur le sujet



## LES COULEURS NEUTRES :

Les couleurs neutres sont des couleurs "d'appoint", c'est à dire qu'elles vont vous permettre de créer facilement des tenues et d'assortir les couleurs entre elles. Elles sont un peu le fil conducteur de votre vestiaire, on ne peut pas vraiment vivre sans ;) Les couleurs neutres sont : blanc, gris, écru, rose pastel.

A vous de choisir les couleurs que vous souhaitez intégrer dans votre garde-robe minimaliste de la saison. Vous pouvez toutes les prendre, en prendre seulement 1 ou 2. Bref, ici vous êtes plus libre. Cependant sachez que le blanc ou l'écru ne vont pas à toutes les saisons.

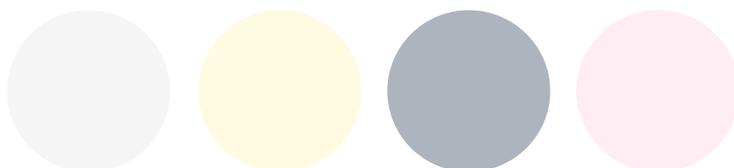
Si vous êtes une saison chaude, Automne ou Printemps, privilégiez l'écru, si vous êtes une saison froide, Été ou Hiver, privilégiez le blanc.

=> Pour en savoir plus sur comment porter ces couleurs, je vous invite à regarder la vidéo youtube que j'ai faite sur le sujet.

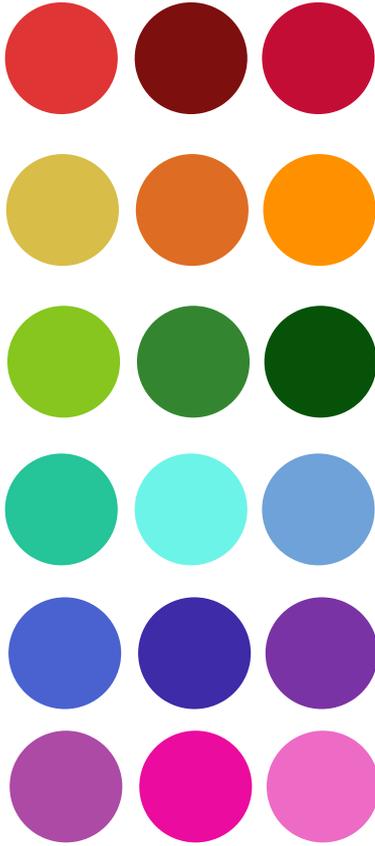


Les couleurs neutres, comme le blanc et l'écru, se retrouvent plutôt dans les pièces du haut pour les garde-robes des saisons : automne, hiver et printemps. L'été, elles se retrouveront aussi sur les jupes, robes et pantalons.

Le gris, quant à lui, est une couleur neutre qui se portera sur tous types de vêtements pour les garde-robes de saison automne, hiver, autant en tops, robes, jupes, pantalons ou vestes. Cependant pour les garde-robes de saison Printemps et été, il sera possible de le retrouver sur des t-shirts voire des pantalons.



## LES COULEURS VIVES :



Exemple  
de couleurs vives

Les couleurs vives sont les couleurs plus “flashy” de votre dressing.

Pour définir une garde-robe minimaliste, il vous faut choisir 2 couleurs vives parmi votre palette de couleurs. (cf : définir sa saison de couleurs - page 26).

Ces 2 couleurs ne doivent pas être semblables, vous pouvez prendre du vert et du rouge par exemple. Cependant je vous conseille de prendre des couleurs qui s’assemblent bien ensemble, cela facilitera ensuite la création de vos mix tenues.

Le choix de 2 couleurs est une base pour votre garde-robe minimaliste, au fil des années si vous êtes de plus en plus à l’aise, vous pourrez rajouter plus de couleurs vives à votre garde-robe par saison.

Les couleurs vives vont vous permettre d’apporter les “bonnes” couleurs qui vous vont au teint car ce sont les couleurs de votre colorimétrie donc qui correspondent à votre saison de couleurs. Je vous conseille, pour que ces couleurs aient plus d’impact sur votre visage et votre teint, de les porter plutôt près du visage, par exemple un top, une robe ou une veste.

Cependant je vous conseille aussi, si vous êtes à l’aise avec ces couleurs, de les porter aussi sur le bas, comme un pantalon ou une jupe; cela vous permettra de les assortir avec votre couleur de base ou une de vos couleurs neutres..



### **NOTEZ VOTRE COULEUR DE BASE, VOS COULEURS NEUTRES ET VOS 2 COULEURS VIVES DANS LA FICHE PRATIQUE**

---

Félicitations ! Vous avez défini les couleurs de votre garde-robe capsule, l’une des étapes les plus dures a été réalisée avec succès. Maintenant nous allons nous intéresser à la taille de votre vestiaire.

# Exemple concret

Choix des couleurs pour  
une femme saison Automne

## *Le Choix des Couleurs*

### COULEUR DE BASE

NOIR



### COULEURS NEUTRES

GRIS



BLANC



BEIGE



### 2 COULEURS VIVES

MOUTARDE



BLEU MARINE





## 2 DÉFINIR LA TAILLE DE VOTRE DRESSING

Vos couleurs sont définies, il faut maintenant définir la taille du vestiaire souhaité entre un vestiaire intermédiaire et un vestiaire complet.

Un vestiaire intermédiaire c'est un dressing composé d'environ 14 pièces, alors qu'un vestiaire complet est un dressing composé d'environ 30 pièces.

Définir la taille de votre vestiaire dépend de vos besoins et de vos envies mais aussi de votre temps de travail. Je m'explique :

### **Pourquoi choisir un vestiaire intermédiaire ?**

- Vous n'avez pas un travail à temps plein et n'avez donc pas besoin d'autant de pièces dans votre garde robe minimaliste.
- Durant votre tri, vous avez gardé pas mal de vêtements "chouchous" qui ont du mal à intégrer votre garde-robe minimaliste, vous voulez donc vous focaliser sur une garde-robe minimaliste des intemporels vous permettant de continuer à porter ces vêtements chouchous.
- Vous avez décidé de démarrer doucement votre changement de consommation de mode éthique et le vestiaire intermédiaire vous semble un bon compromis.

### **Pourquoi choisir un vestiaire complet ?**

- Vous avez décidé de changer complètement votre dressing et son éthique et avez donc décidé de tout changer pour y réfléchir pas à pas.
- Vous souhaitez faire évoluer les pièces de saison en saison et donc souhaitez réfléchir à un dressing dans sa globalité.
- Vous voulez gagner du temps le matin, avoir un dressing efficace et donc n'avoir que 30 pièces dans votre dressing par saison.

” NOTEZ DANS LA FICHE PRATIQUE  
LA TAILLE DE VESTIAIRE SOUHAITÉ

Voici ci-dessous deux exemples de garde-robe minimalistes avec un vestiaire intermédiaire et un vestiaire complet.

## Vestiaire intermédiaire

Palette de couleurs



## Vestiaire complet

Palette de couleurs





# 3 AJOUTER LES BONS VÊTEMENTS

Nous arrivons à la fin de la création de votre garde-robe minimaliste, vous avez défini vos couleurs, la taille de votre vestiaire, il est maintenant temps de composer votre garde-robe minimaliste.

Pour cette dernière partie nous allons prendre en exemple la création d'une garde-robe minimaliste d'hiver. En effet, les saisons automne et hiver sont les saisons où nous avons plus de vêtements et où les mix de tenues sont les plus importants. Vous serez libre ensuite d'adapter cette méthode pour vos garde-robes printemps et été.

Je vais vous donner quelques astuces et conseils à suivre pour construire au mieux votre dressing :

- Connaître le nombre de pièces par catégorie à ajouter
- Quels sont les basiques à avoir en fonction de votre base de style
- Comment intégrer les couleurs à votre garde-robe
- Intégrer vos vêtements grâce à la méthode des pourcentages
- Exemple de garde-robe minimaliste

## Construire sa garde-robe minimaliste

Vous trouverez sur la page d'après un schéma qui va vous aider à créer votre garde-robe minimaliste pas à pas très facilement avec la méthode de la garde-robe minimaliste que j'applique pour les services de conseil en image ATODE.

Imprimez-le et remplissez-le au crayon de papier, cela vous permettra de faire des ajustements par la suite.

# SCHÉMA

## Garde-robe minimaliste personnalisée



	VOS BASIQUES	VOS VÊTEMENTS ACTUELS / NOUVEAUX VÊTEMENTS					
Tops Chemises	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Robes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jupes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pantalons	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vestes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



## Liste de vêtements à acquérir

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
---	---

# Le nombre de pièces par catégorie de produits #1

Pour un vestiaire complet de 30 pièces d'une garde-robe minimaliste d'hiver voilà comment procéder :

- **Tops / Chemises** : entre 11 et 13 (tops/chemises dans votre dressing)
- **Robes** : 5 (à faire évoluer si vous ne mettez pas de jupes ou alors plus de robes que de tops)
- **Jupes** : 4 (à faire évoluer avec les robes et pantalons )
- **Pantalons** : 4 (à faire évoluer avec les robes et jupes)
- **Vestes** : 4 (comprend 3 vestes et 1 manteau ou 2 vestes et 2 manteaux)

En fonction de votre métier, de votre style vestimentaire et de vos goûts vestimentaires, mettez une petite croix dans chaque case des catégories afin de comptabiliser le nombre de pièces qu'il vous faudra par catégorie.

## Exemple

	VOS BASIQUES		VOS VÊTEMENTS ACTUELS / NOUVEAUX VÊTEMENTS				
Tops/Chemises <b>13</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Robes <b>5</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jupes <b>4</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pantalons <b>4</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vestes <b>4</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## Les basiques intemporels de votre garde robe #2



Pour avoir une garde-robe minimaliste polyvalente, celle-ci doit en premier lieu être composée des bons basiques intemporels, de "VOS" bons basiques. Des basiques qui vont correspondre à votre style vestimentaire.

Les 4/5 basiques intemporels de tout vestiaire de femme active sont :

- une chemise blanche ou écru
- une robe noire ou bleu marine
- un pantalon noir ou bleu marine ou un jean brut ou une jupe noire ou bleu marine
- une veste noire ou bleu marine

Ces 4/5 basiques vont dépendre de votre style vestimentaire mais surtout de votre base de style. Retrouvez à la page suivante 4 exemples de pièces basiques à avoir dans votre dressing en fonction de votre base de style.

## Voici 4 exemples qui peuvent vous aider à définir vos basiques.

### Les 4 basiques d'une base de style Casual

- Chemise en coton
- Robe chemise
- Jean brut
- Perfecto en cuir



### Les 4 basiques d'une base de style Casual Chic

- Chemise en coton blanche
- Robe droite noire
- Jean brut
- Veste tailleur moderne bleue



### Les 5 basiques d'une base de style Chic

- Chemise blanche en soie
- Robe droite noire
- Jupe patineuse noire
- Pantalon taille haute noir
- Veste de tailleur noire



### Les 5 basiques d'une base de style Formel

- Chemise blanche en soie
- Robe cintrée bleue
- Jupe droite bleu marine
- Pantalon de tailleur bleu marine
- Veste de tailleur bleu marine



# Les basiques intemporels de votre garde robe #2

Une fois vos 4 ou 5 basiques décidés vous n'aurez qu'à les noter dans chacune des cases de votre schéma GRM.

## Exemple

	VOS BASIQUES	VOS VÊTEMENTS ACTUELS / NOUVEAUX VÊTEMENTS					
Tops/Chemises <b>13</b>	Chemise en soie blanche <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Robes <b>5</b>	Robe droite noire <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jupes <b>4</b>	Jupe patineuse noire <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pantalons <b>4</b>	Pantalon taille haute noir <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vestes <b>4</b>	Veste de tailleur noire <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

# Intégrer les couleurs vives dans votre garde-robe #3

Vous avez défini vos 2 couleurs vives, il faut maintenant les intégrer dans votre garde-robe minimaliste pour cette saison. Pour cela, appliquez les pourcentages suivants :

- Pour les tops => 60% de couleurs base/neutres et 40% de couleurs vives
- Pour les robes => Faites ce que vous voulez à partir du moment où vous avez défini au moins une robe dans une couleur de base
- Pour les jupes et pantalons => 50% de couleurs base et 50% de couleurs vives/neutres
- Pour les vestes => 50% de couleurs base/neutres et 50% de couleurs vives

Si nous revenons à notre schéma, l'intégration des couleurs donnerait cela :

- 7 tops en couleur de base/neutres et 6 tops de couleurs vives
- 2 robes en couleur de base et 3 robes de couleurs vives/neutres
- 2 jupes en couleur de base/neutres et 2 jupes de couleurs vives
- 2 pantalons en couleur de base et 2 pantalons de couleurs vives/neutres
- 2 vestes en couleur de base/neutres et 2 vestes de couleurs vives

Par couleurs vives, j'entends les 2 couleurs que vous avez choisies dans la phase 1. Par exemple pour les jupes ou les pantalons, réfléchissez à une jupe dans un coloris vif et une autre dans l'autre coloris vif. Faites de même pour les pantalons et vestes.

Cette méthode est une base de travail, si vous aimez porter beaucoup de couleurs, libre à vous d'ajouter plus de hauts dans des couleurs vives, de robes, de jupes ...

## Exemple

	VOS BASIQUES	VOS VÊTEMENTS ACTUELS / NOUVEAUX VÊTEMENTS					
Tops/Chemises 13	Chemise en soie blanche <input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Robes 5	Robe droite noire <input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jupes 4	Jupe patineuse noire <input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pantalons 4	Pantalon taille haute noire <input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vestes 4	Veste de tailleur noire <input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

# Intégration de vos vêtements #4

Maintenant que vous avez un schéma clair et que vous savez combien de couleurs de base/neutres et de couleurs vives vous devez mettre par catégorie de produits, vous pourrez facilement remplir les cases manquantes avec vos modèles favoris.

Il existe 2 cas de figure :

- Vous avez assez de vêtements dans votre dressing actuel pour les insérer dans cette garde-robe minimaliste. Nul besoin de racheter de nouvelles pièces !
- Vous avez placé vos vêtements actuels mais il vous reste de la place pour de nouvelles pièces. Je vous conseille donc de remplir la "liste de vêtements à acquérir" qui vous permettra ensuite d'acheter au fur et à mesure de nouveaux modèles.

L'avantage de faire ce schéma c'est qu'il vous permettra peut être de vous rendre compte que vous n'avez que des vêtements dans des couleurs de base ou neutres et très peu de couleurs vives, pourtant essentielles pour illuminer votre visage. Ce sera donc votre objectif numéro 1 dans votre "liste d'achats". Faites attention à ce que chacun des modèles que vous intégrez correspondent à votre morphologie et à votre style vestimentaire.

## Exemple

	VOS BASIQUES	VOS VÊTEMENTS ACTUELS / NOUVEAUX VÊTEMENTS					
Tops/Chemises 13	Chemise en soie blanche <input checked="" type="checkbox"/>	Top Nadine <input checked="" type="checkbox"/>	Top Marine <input checked="" type="checkbox"/>	Débardeur Emma <input checked="" type="checkbox"/>	Gilet Laurence <input checked="" type="checkbox"/>	Top Cara <input checked="" type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	Débardeur Emma <input checked="" type="checkbox"/>	Débardeur Hélène <input checked="" type="checkbox"/>	Top Edith <input checked="" type="checkbox"/>	Top Margot <input checked="" type="checkbox"/>	Top Emmanuelle <input checked="" type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	Top Justine <input checked="" type="checkbox"/>	Top Edith <input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Robes 5	Robe droite noire <input checked="" type="checkbox"/>	Robe Chrystelle <input checked="" type="checkbox"/>	Robe Carolyne <input checked="" type="checkbox"/>	Robe Carolyne <input checked="" type="checkbox"/>	Robe Anais <input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Jupes 4	Jupe patineuse noire <input checked="" type="checkbox"/>	Jupe Camille <input checked="" type="checkbox"/>	Jupe Emilie <input checked="" type="checkbox"/>	Jupe Souhaila <input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Pantalons 4	Pantalon taille haute noire <input checked="" type="checkbox"/>	Pantalon Victoire <input checked="" type="checkbox"/>	Pantalon Laura <input checked="" type="checkbox"/>	Pantalon Sophie <input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Vestes 4	Veste de tailleur noire <input checked="" type="checkbox"/>	Veste Jeanne <input checked="" type="checkbox"/>	Trench Alice <input checked="" type="checkbox"/>	Manteau Mia <input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

# Votre garde-robe minimaliste personnalisée pour une saison

Voilà, vous êtes arrivées à la fin de la création de votre garde-robe minimaliste personnalisée. Votre schéma est rempli avec le nombre de pièces par catégorie, vos basiques, les couleurs et vos vêtements actuels.

Vous avez également une liste d'achats avec les priorités à acquérir. C'est maintenant à vous de jouer pour finaliser votre garde-robe minimaliste.

## Où trouver vos futurs vêtements ?

- Les acheter en seconde main
- Sur le **site web d'ATODE** pour découvrir mes collections
- Chez des créateurs éthiques et responsables, vous pouvez retrouver l'annuaire des marques éthiques sur **Sloweare**.

Palette de couleurs



Je voulais également vous présenter des exemples de garde-robes minimalistiques que j'ai réalisées dans le cadre des services de conseils en image ATODE. Ces garde-robes ont été conçues avec des modèles ATODE et correspondent à des colorimétries, morphologies et styles vestimentaires différents.

### Saison Printemps - Morphologie 8 Garde robe Printemps-Eté

atode.  
#3  
Service 3  
Votre taille de vestiaire

Vous avez choisi de changer radicalement votre vestiaire, et vous avez opté pour un vestiaire de type «complet» composé de 24 pièces.

**Vos couleurs**

Nous avons créé cette palette de couleur spécialement pour vous en fonction de votre colorimétrie pour créer votre garde robe capsule.  
Couleur de base: noir  
Couleurs neutres: gris, blanc, beige  
Couleurs vives : rouge et rose saumon

**Votre dressing**

Nous avons créé votre vestiaire composé des 24 pièces ATODE qui correspondent à votre style casual chic moderne et à votre morphologie en 8.

Conseils personnalisés  
Création de votre garde robe capsule

Palette de couleurs

### Saison Hiver - Morpho 8 Garde robe capsule Hiver

atode.  
#3  
Service 3  
Votre taille de vestiaire

Vous avez choisi de changer radicalement votre vestiaire, et vous avez opté pour un vestiaire de type «complet» composé de 28 pièces.

**Vos couleurs**

Nous avons créé cette palette de couleur spécialement pour vous en fonction de votre colorimétrie pour créer votre garde robe capsule.  
Couleur de base: Bleu marine  
Couleurs neutres: rose pâle, blanc, gris  
Couleurs vives : vert et violet

**Votre dressing**

Nous avons créé votre vestiaire composé des 28 pièces ATODE qui correspondent à votre style casual chic romantique et à votre morphologie en 8.

Conseils personnalisés  
Création de votre garde robe capsule

Palette de couleurs

### Saison Eté - Morpho 8 Garde robe capsule Hiver

atode.  
#3  
Service 3  
Votre taille de vestiaire

Vous avez choisi de changer radicalement votre vestiaire, et vous avez opté pour un vestiaire de type «complet» composé de 29 pièces.

**Vos couleurs**

Nous avons créé cette palette de couleur spécialement pour vous en fonction de votre colorimétrie pour créer votre garde robe capsule.  
Couleur de base: Noir  
Couleurs neutres: rose pâle, blanc, gris, écru  
Couleurs vives : bleu pétrole et rose framboise

**Votre dressing**

Nous avons créé votre vestiaire composé des 29 pièces ATODE qui correspondent à votre style casual chic minimaliste et à votre morphologie en 8.

Conseils personnalisés  
Création de votre garde robe capsule

Palette de couleurs

### Saison Automne - Morpho X Garde robe capsule Automne-Hiver

atode.  
#3  
Service 3  
Votre taille de vestiaire

Vous avez choisi de changer radicalement votre vestiaire, et vous avez opté pour un vestiaire de type «complet» composé de 27 pièces.

**Vos couleurs**

Nous avons créé cette palette de couleur spécialement pour vous en fonction de votre colorimétrie pour créer votre garde robe capsule.  
Couleur de base: Noir  
Couleurs neutres: écru  
Couleurs vives : bleu canard et moutarde

**Votre dressing**

Nous avons créé votre vestiaire composé des 27 pièces ATODE qui correspondent à votre style casual chic minimaliste et à votre morphologie en X.

Conseils personnalisés  
Création de votre garde robe capsule

Palette de couleurs



# LE MOT DE LA FIN

Je tenais à vous féliciter, vous êtes arrivées au bout de cet ebook spécial "création de garde-robe minimaliste avec la méthode ATODE". J'espère que cette méthode et tous les conseils que j'ai pu vous apporter vous aideront dans votre quotidien à créer votre garde-robe minimaliste personnalisée.

Cette méthode je l'ai mise en place grâce à mon expérience acquise durant ces 4 années avec ATODE et grâce à mon expérience personnelle de création de garde-robe minimaliste.

Si vous souhaitez aller plus loin dans la création de votre garde-robe minimaliste, sachez que j'ai mis en place 4 services de conseil en image personnalisés qui vous aident à différents moments de votre réflexion, de votre colorimétrie jusqu'à la création d'une garde-robe minimaliste avec des modèles ATODE. Vous pourrez retrouver aussi les témoignages de clientes.

<p><b>SERVICE 1</b> --- Étude de votre colorimétrie Étude de votre morphologie</p>	<p><b>SERVICE 2</b> --- Étude de votre colorimétrie Étude de votre morphologie Étude de votre dressing Définition de votre style</p>	<p><b>SERVICE 3</b> --- Étude de votre colorimétrie Étude de votre morphologie Étude de votre dressing Définition de votre style Création de votre garde robe capsule</p>	<p><b>SERVICE 4</b> --- Étude de votre colorimétrie Étude de votre morphologie Étude de votre dressing Définition de votre style Création de votre garde robe capsule Création de votre mix tenues</p>
<p>COLORIMÉTRIE ET MORPHOLOGIE - SERVICE 1 65.00€ ★★★★★</p>	<p>STYLE VESTIMENTAIRE, COLORIMÉTRIE ET MORPHOLOGIE - SERVICE 2 95.00€ ★★★★★</p>	<p>GARDE ROBE CAPSULE PERSONNALISÉE - SERVICE 3 155.00€ ★★★★★</p>	<p>GARDE ROBE CAPSULE PERSONNALISÉE ET VOS MIX TENUES - SERVICE 4 185.00€ ★★★★★</p>

[CLIQUEZ ICI](#)

**Caroline Zalesky,**

Fondatrice ATODE | Experte mode en création de garde-robe minimaliste





J'écris également des articles en lien avec ces vidéos à retrouver sur le **blog ATODE**.

Pour retrouver toutes mes vidéos je vous invite à vous rendre sur ma chaîne youtube, je vous donne toutes les semaines des astuces, des idées de looks ...

ATODE - Prêt à porter pour femmes chic et éthique !  
1267 abonnés

PERSONNALISER LA CHAÎNE VERSION BÊTA DE YOUTUBE STUDIO

ACCUEIL VIDÉOS PLAYLISTS COMMUNAUTÉ CHAÎNES À PROPOS

Vidéos mises en ligne TOUT REGARDER TRIER PAR

Quelles ROBES porter en fonction de sa... 890 vues · il y a 2 semaines 11:49

#1 - 5 idées de looks à réaliser avec son dressing... 1,2k vues · il y a 3 semaines 5:30

Comment porter les COULEURS NEUTRES : Blanc... 1,1 k vues · il y a 1 mois 5:39

Comment porter les COULEURS DE BASE : Noir ... 1,3 k vues · il y a 1 mois 13:34

Mes 3 étapes pour TRIER et ORGANISER son dressing 2 k vues · il y a 2 mois 11:25

Ma GARDE ROBE CAPSULE PRINTEMPS minimaliste et... 2,1 k vues · il y a 2 mois 5:23

Le look CASUAL CHIC femme : règle et idées de looks 1,6k vues · il y a 2 mois 4:19

Comment définir SON STYLE VESTIMENTAIRE en 4 étapes... 4 k vues · il y a 2 mois 13:43

Les VETEMENTS EN MATIERES NATURELLES :... 732 vues · il y a 3 mois 12:41

Les 4 BASIQUES MODE à avoir dans sa garde robe 3,8 k vues · il y a 3 mois 7:02

Pour retrouver les collections ATODE, vous pouvez vous rendre sur le site web de la marque [www.Atode.fr](http://www.Atode.fr)

Je vous souhaite une très belle continuation dans votre démarche éthique et responsable et je vous envoie toute mon énergie positive dans l'avancement de votre garde-robe minimaliste.

Si vous avez des questions ou des demandes précises, vous pouvez m'envoyer un email à [contact@atode.fr](mailto:contact@atode.fr).

Enfin n'hésitez pas à laisser un avis concernant cet ebook, cela me permettra de le faire évoluer et pourquoi pas d'en créer d'autres ...

Je tenais à vous remercier une nouvelle fois pour votre confiance.

A bientôt

**Caroline Zalesky,**

Fondatrice ATODE | Experte mode en création de garde-robe minimaliste





# MERCI

Pour vous remercier d'avoir acheté cet ebook, je souhaitais vous offrir - 10% sur votre première commande chez ATODE.

[WWW.ATODE.FR](http://WWW.ATODE.FR)

**CODE PROMO : EBOOK10**

à valoir sur les vêtements et les bijoux.



ATODE est une MARQUE DÉPOSÉE, TOUS DROITS  
RÉSERVÉS. À ce titre, toute reproduction ou utilisation du  
contenu de cet ebook à des fins autres que personnelles est  
strictement interdite.

- © 2019 ATODE -

*Les images utilisées pour la réalisation de cet ebook sont issues des photos ATODE,  
Unsplash.com et Pinterest.*



a t o o d e .

ATTENTION AUX DÉTAILS

