Comment s'habiller comme une lady ?

Hanna Gas

Hanna GAS

Fondatrice de Apprendre les Bonnes Manières™

France, 2019

Seconde édition

Accès au site :

https://apprendre-les-bonnes-manieres.com/

Qui est Hanna Gas ?

Le blog *Apprendre les Bonnes Manières* a été ouvert en juillet 2015 par Hanna Gas.

Historienne de formation, Hanna Gas remplissait ses carnets de notes sur le savoir-vivre d'hier et d'aujourd'hui. Un jour, elle rêva de partager ses connaissances avec quelqu'un… Rapidement, la magie d'Internet opéra, et elle se fit de nombreux amis virtuels tout aussi passionnés qu'elle par les subtilités de l'étiquette.

Le site grossit, et l'aventure devint trépidante. L'apprentie-lady des temps modernes décida de faire profiter le plus grand nombre de son expérience.

Aujourd'hui, Hanna GAS continue de partager ses découvertes sur le net et dans la vie. Elle propose des coachings de bonnes manières aux particuliers et aux entreprises.

La genèse de cet *ebook* est la suivante :

Dans un premier temps, à l'ouverture du blog, les sujets étaient tournés vers la sociabilité, l'art de la conversation et le lien que créent les bonnes manières.

Dans un deuxième temps, cette exploration se poursuivit autour de l'étiquette et des arts de la table.

Dans un troisième temps, la question de l'apparence est apparue. Il s'agit de refléter la lady que nous devenons. L'habit fait le moine. Le vêtement traduit grandement notre personnalité. Le cheminement vers l'élégance vestimentaire commença ainsi.

Actuellement, Hanna vit au Pays basque avec son mari et leurs enfants.

Les vêtements sont très importants, mais ils ne remplaceront jamais les bonnes manières.

Une fois, et une fois seulement, que vous aurez bien intégré cela, vous pourrez poursuivre la lecture.

Introduction

A qui s'adresse cet *ebook* ?

Cet *ebook* intitulé « Comment s'habiller comme une Lady ? » s'adresse en premier lieu aux femmes. Femme de tout âge et de tout milieu.

Toutefois, la lecture en sera très instructive aux hommes travaillant dans la mode, aux pères élevant des jeunes filles, et plus généralement aux lecteurs soucieux des mœurs sociales modernes dont les pratiques vestimentaires.

Les conseils listés déterminent en particulier la culture française, européenne et anglo-saxonne.

Cet *ebook* est le résultat d'années d'observations, de tests, de lectures et de recherches. Il compile les règles de l'élégance vestimentaire des années 2010.

Sa rédaction est la réponse à une demande de plus en plus importante des lectrices du blog *Apprendre les Bonnes Manières*.

Si je connaissais un bon manuel sur l'habillement féminin, je le recommanderais à mes lectrices. Malheureusement, je n'en ai pas trouvé sur le marché.

J'ai donc décidé de rédiger ce fameux guide d'élégance moi-même.

Depuis des années, les pages des magazines féminins consacrés à la mode ne nous présentent plus rien d'élégant. Des femmes filiformes dans des postures ridicules présentent des vêtements immettables.

Suis-je trop sévère ?

Certains blogs de mode sur internet sortent du lot. Une minorité de bloggeuses s'habillent bien… la plupart du temps.

Mais ce bon goût vestimentaire est instinctif chez elles. Il n'est jamais expliqué. Et si une tenue répond aux critères

de l'élégance, ce n'est jamais la garde-robe entière de la bloggeuse.

Or, c'est de cette **pédagogie de l'élégance** que nous avons besoin.

Mon blog et ma démarche sont 100% indépendantes. Je ne suis pas commissionnée pour vous dire quoi acheter. Mon objectif est de vous apprendre l'élégance.

Je ne vous donne pas le poisson, je vous offre la canne à pêche.

Peut-être faites-vous partie de ces femmes qui doivent porter un uniforme de travail au quotidien ? J'englobe sous cette expression non seulement la blouse et la combinaison de travail, mais aussi les codes tacites de l'entreprise d'affaires (= tailleur sombre pour les femmes).

Dans ce cas-là, cet *ebook* vous permettra de féminiser votre style tout en respectant les codes de votre employeur. De plus, la lecture de cet *ebook* vous servira pour votre vie privée.

D'ailleurs, en parlant avec de nombreuses femmes « en uniforme », j'ai constaté que leur mise dans le privé était

nettement meilleure que celles qui sont libres du choix de leurs vêtements au quotidien. Le fait de pouvoir sortir de leur uniforme plus rarement les fait davantage réfléchir à ce qui les rend belles.

Première mise en garde avant la lecture de cet *ebook* :

Bien qu'il y ait de nombreuses règles vestimentaires, les vêtements ne doivent pas devenir une obsession.

Les victimes de la mode ne sont pas des ladies. L'addiction au consumérisme n'a rien d'élégant.

Je me souviens d'une conversation téléphonique avec une journaliste. Elle me demande si les vêtements sont ma passion.

Spontanément, je réponds : « non, pas du tout ».

J'entends son silence, son doute, sa remise en question (est-elle en train de parler à la bonne personne ? Hanna Gas qui enseigne l'élégance vestimentaire ?)

Devant son malaise, je me dois d'expliquer :

« Non, les vêtements ne sont pas une passion. Une fois que nous avons une bonne tenue, nous allons à notre occupation. C'est ça qui importe. C'est comme le slogan publicitaire de la marque Petit Bateau il y a 20 ans. On voyait des enfants heureux sauter dans des flaques d'eau boueuse. La voix *off* disait : « à quoi ça sert d'imaginer des vêtements si on ne peut rien faire dedans ?! ». Même chose pour moi. Dans ma conception pratico-pratique : les vêtements sont ce que l'on utilise pour aller aux vraies occupations. Pour jouer avec les enfants, pour dîner en amoureux, pour écouter un opéra, pour travailler, pour assister à un mariage, etc. »

Une fois que l'on porte les bons vêtements, notre énergie est décuplée. On n'a plus l'inquiétude et le stress de ne pas être à la hauteur de la situation. On peut pleinement se concentrer à vivre l'activité du moment.

C'est cette étape que je souhaite que vous atteignez.

Vivre une vie heureuse où les vêtements ne sont qu'un outil à votre service.

Les escarpins à semelles rouges que vous voyez sur cette illustration ne sont pas plus chics que d'autres chaussures à talons noires. Le prix, lui, est bien différent.

Ne vous laissez pas guider par le prix pour déterminer l'élégance d'un vêtement ou d'un accessoire.

De cette image, gardez le parfum, la pochette discrète et sans fioritures, le manteau cintré, et la robe (bien que ce modèle-là soit assez difficile à porter. C'est une robe de bureau pour femmes minces et relativement statiques durant la journée.

Sans aller jusqu'à dire qu'une lady se fiche de son look, nous pouvons dire (à rebours de la société actuelle) que la vraie beauté est à l'intérieur. Les vêtements ne sont qu'une expression de cette beauté.

On s'habille *pour faire* quelque chose de bien. Pas juste « comme ça ». On met des vêtements sur son dos *pour s'activer* à changer le monde.

Lorsque vous êtes dans les magasins, et que vous écoutez les jeunes filles parler entre elles dans les cabines d'essayage, vous entendez parfois : « ça, tu pourras le mettre pour faire du shopping ».

NON !

Acheter un vêtement dans le but d'en acheter d'autres est du consumérisme. Cela n'a rien d'élégant.

Vous achetez un vêtement pour un mariage, pour le travail, pour faire du sport, pour boire un thé avec une amie, pour accompagner vos enfants à l'école, pour passer un entretien d'embauche, pour assister à la réunion des copropriétaires, etc.

Gardez bien cet objectif en tête. N'achetez pas pour acheter d'autres « fringues » par la suite.

Les bonnes manières, la bienveillance, le sourire, la douce parole, le regard de bonté, le silence délicat, le savoir-recevoir, et l'échange motivant sont les attributs de la lady.

J'ai consacré des dizaines d'articles de blog aux bonnes manières. Un précédant *ebook* complète l'apprentissage pour celles et ceux qui veulent aller plus loin.

Ici, on parle du « reste ». Une fois que la juste attitude est établie, on peut passer au style vestimentaire.

En aucun cas, ne présumez que les vêtements suffisent à faire de vous une lady. Gardez bien en mémoire qu'ils seront toujours secondaires et accessoires.

Seconde mise en garde :

Le but de cet *ebook* est de définir l'élégance, et de s'habiller comme une lady.

Si cela n'est pas votre objectif, cela ne signifie pas que vous êtes moche ou mal élevée.

Cela signifie simplement que devenir une lady n'est pas votre objectif.

L'élégance est le style vestimentaire de la lady. « Élégant » n'est pas synonyme de « beau », « joli », « mignon ».

Non.

L'élégance est un style. Le style de la lady.

Je me permets d'insister.

Le contraire d'élégant n'est pas moche, laid ou vulgaire. C'est inélégant.

De nombreuses femmes ne souhaitent pas adopter le style d'une lady. Cela ne signifie pas qu'elles soient moches, laides ou vulgaires.

Elles ont leurs styles à elles : sportives, punk, glam'rock, ethnique, etc.

Très bien.

Si vous entendez la phrase « l'élégance à la française, c'est ce je-ne-sais-quoi » : bouchez-vous les oreilles et fuyez !

Non, j'exagère. Souriez avec bienveillance et dites-vous dans votre tête : « très cher, ce n'est pas parce que vous manquez de vocabulaire ou d'intelligence sur une réalité que celle-ci est inexplicable ».

Découvrez les critères qui déterminent le style élégant dans ce guide !

Ne vous accablez donc pas, et/ou ne jugez pas l'auteur de ces lignes de « vieille peau étroite d'esprit qui veut mettre tout le monde dans le même moule ».

Mon but est de montrer de façon pédagogique à celles qui désirent s'habiller comme une lady comment le faire.

Récapitulatif de l'introduction :

1. Ici, on va apprendre à s'habiller comme une lady, pas une punk. Cette dernière n'est peut-être pas moche, mais en tout cas elle n'est pas élégante.

2. L'élégance répond à des critères précis. Nous allons les énumérer.

3. Une lady sait que la tenue sera toujours secondaire à ses bonnes manières.

Comment s’habiller comme une Lady ?

Comment s'habiller comme une lady ?

Féminité
Elégance
Grâce
Ok

Sans oublier
d'être une femme de son temps !

1. Les couleurs

Posons tout de suite la situation de façon claire : une lady, une femme du monde, une dame élégante s'habille en couleurs.

Il n'est pas question d'être un sapin de Noël. Mais il n'est pas question non plus de réduire notre garde-robe à du noir/*blue-jean*/blanc, et parfois, quand l'audace nous prend, à y ajouter du gris.

Voici trois leçons données en faveur des couleurs par des spécialistes.

- **Suivez l'exemple de la reine**

La reine d'Angleterre, Elisabeth II, a reçu une éducation d'élite. Personne ne peut contester ce fait. L'habillement est un point majeur dans son rôle de personnage médiatique.

Lorsqu'on relit les guides destinés à l'aristocratie et à la royauté des siècles précédents, on apprend qu'un monarque ou un membre féminin de la famille royale doit toujours être habillé de façon colorée (sauf exceptions que nous verrons par la suite).

Lors de la Seconde Guerre mondiale, la reine n'a pas fait exception à cette règle : elle portait du kaki ou du marron (aujourd'hui cette couleur s'appelle « chocolat »).

La reine Elisabeth, comme Kate Middleton, portent toujours des tenues colorées. Je cite ces deux exemples seulement, mais je pourrais énumérer bien d'autres femmes.

Kate Middleton est un excellent exemple à suivre en matière d'habillement et d'élégance.

La couleur n'est pas facile à porter. Nous allons apprendre à porter de la couleur dans les pages suivantes.

Porter de la couleur demande de l'intelligence et de la confiance en soi. On se met en avant, on ne s'efface pas.

Il va falloir renoncer à sa cape d'invisibilité.

Petite note relative à Kate Middleton, la duchesse de Cambridge :

Je la cite souvent en exemple. Toutes ses tenues ne répondent pas aux critères de l'élégance ; mais la majorité oui.

On me reproche parfois de ne citer qu'elle (une Britannique !). Le fait est que les modèles en matière d'élégance vestimentaire sont très rares. C'est d'ailleurs pour cela qu'il est difficile de s'habiller avec élégance : nous n'avons pas de modèles. Ni dans les médias, ni dans nos vies privées.

J'ai appris et j'ai décodé ce style d'une manière scientifique. Il n'y a pas de mode d'emploi existant.

- **Suivez l'exemple de l'aristocratie**

Deuxième fait notable : l'image de l'aristocrate en France est toujours celle d'un homme ou d'une femme habillée en couleurs.

Pantalon rouge, vert ou jaune moutarde.

Oui, concentrez-vous, et rappelez-vous vos impressions lorsque vous croisiez un homme avec un pantalon violet.

Aussitôt, vous l'associez mentalement à un aristocrate. Autrement dit : à ce que l'on considère (symboliquement et inconsciemment) encore comme l'élite de la nation.

La presse a repris l'image de « l'aristocrate déjantée ». Ses codes : chapeau-haut-de-forme et pantalon de couleur.

Les costumes de carnaval traduisent également cette association d'idées couleur = aristocratie. Lorsqu'on se déguise en aristocrate (de l'ancien temps ou d'aujourd'hui), on ose porter de la couleur.

Dingue, mais vrai.

De grandes marques de luxe imitent les codes de l'aristocratie dans leurs collections de prêt-à-porter. Aujourd'hui, trente ans plus tard, cette tendance est arrivée jusqu'au consommateur lambda. Dans les grandes enseignes, on trouve (enfin) des pantalons de couleur.

Que voyez-vous ?

Ok, des lunettes en forme de cœur et un porte-monnaie in love *également.*

Eliminez ces deux objets, et observez la belle tenue colorée qui reste.

Ravissant, non ?

- **Suivez l'exemple de Trinny & Susannah**

Ces noms ne vous disent rien.

Normal.

Trinny Woodall et Susannah Constatine sont inconnues en France.

Ce sont deux spécialistes du vêtement et de la morphologie. Volontairement, je ne dis pas « spécialistes de la mode ».

Il y a plus de 15 ans, elles animaient l'émission *What not to wear* en Angleterre. Elles bouleversèrent l'industrie de l'habillement par leurs enseignements pédagogiques, clairs et intelligents.

Si vous avez l'occasion, regardez sur Youtube un épisode de leur émission de *relooking*. (Attention : c'est en anglais).

En tout cas, j'en parle, car elles sont les meilleurs experts à suivre. Elles portent l'héritage du chic et de l'élégance monarchique, et elles l'associent à Madame-tout-le-monde.

Leur phrase fétiche est « *mix color with color* » (= associez la couleur avec la couleur).

Le t-shirt de couleur avec un *blue-jean* ou un pantalon noir n'a rien de notable.

Il faut associer la couleur à la couleur. Un haut coloré et un bas coloré.

Ne pas tricher avec des jeans et des pantalons noirs.

Trinny et Susannah ont clairement compris qu'aujourd'hui porter de la couleur est considéré comme trop audacieux par nombre de femmes.

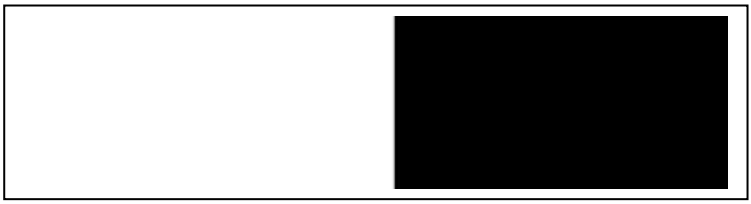
Ok, mais si on élimine le *blue-jean* et le noir, que reste-t-il ?

Quelles sont les couleurs à porter ?

Comment bien les associer ?

Réponses.

1. Le blanc et le noir



Pour les artistes, le noir et le blanc ne sont pas des couleurs. Ils sont l'absence de couleur.

Les graphistes qui travaillent sur des logiciels d'illustration et qui doivent choisir entre les modes RVB ou CMNJ pour la gestion des couleurs, comprennent très bien cette réalité. Ils sauront d'ailleurs l'expliquer mieux que moi. Le blanc et le noir sont une absence ou une superposition de couleur/lumière.

Concernant les vêtements, le noir et le blanc sont réservés aux cérémonies.

Le noir : deuil, cérémonie officielle, cérémonie de gala en soirée…

Le blanc : mariage (pour la mariée seulement), baptême (pour tous les invités, sans être une obligation. C'est une autorisation à porter du blanc), *garden party* estivale chic (ou ce que l'on appelle une « soirée en blanc » ou un « dîner en blanc » : tous les invités viennent habillés en blanc)…

Beaucoup de femmes portent du noir sous prétexte que cela amincit la silhouette.

Oui, c'est vrai.

Mais le noir vieillit et attriste plus qu'il n'amincit.

Et à choisir, il vaut mieux gagner quelques années.

Le noir est une couleur associée aux cérémonies officielles, on l'a vu. Et par extension, il devient une couleur associée au monde professionnel.

Dans de nombreux endroits, les femmes sont donc quasiment obligées de porter du noir. Dans ce cas, cela devient un « uniforme de travail ». Il faut l'accepter.

Mais il est bon alors de redoubler d'efforts dans la vie privée pour éviter cette triste couleur.

Comme vous le savez, la couleur noire est la couleur du service (monde professionnel) et du deuil. Lors de grands galas de charité les femmes peuvent porter des robes longues noires car elles sont au service d'une cause humanitaire.

Mais si vous ne rentrez pas dans une de ces trois catégories, le noir n'a pas sa place.

2. Le gris

La couleur grise est un bon point de départ pour sortir de sa zone de confort.

Si depuis des années, vous ne portez que des *blue-jeans* ou des pantalons noirs avec un petit-haut (même coloré) et à nouveau une veste noire, alors le gris est un excellent moyen de franchir la première étape de votre chemin d'élégance.

Si vous êtes contrainte de porter un « uniforme noir » à votre travail, le gris est également fait pour vous. C'est une façon subtile d'alléger votre silhouette et votre *look*.

Dans un premier temps, osez le tailleur gris, le pantalon gris, ou la robe grise. Du gris foncé, vous allez passer au

gris chiné (merveilleuse couleur !), puis un jour, vous oserez peut-être le gris-argenté qui réfléchit la lumière. La duchesse de Cambridge en porte souvent.

Le gris reste une couleur sérieuse, donc dans le cadre professionnel, n'ayez crainte de perdre votre crédibilité ou votre autorité.

3. Le bleu marine

Avec le bleu marine, on gravit un échelon de plus pour sortir du « *total black look* ».

Le bleu marine convient à toutes les femmes. Il sied mieux aux blondes, d'accord. Mais cela reste une couleur très démocratique.

Vous avez sûrement déjà remarqué par vous-même qu'un *jean* bleu marine très foncé vous met bien plus en valeur qu'un *blue-jean* délavé.

Le bleu marine, aussi appelé bleu roy (teinte un peu plus foncée) est la couleur royale par excellence. Allez voir un tableau de Louis XVI si vous en doutez encore.

Dans les premières étapes timides de votre aventure pour vous débarrasser des *blue-jeans*, remplacez le jean par un pantalon bleu marine en coton.

Je suis passée par là, je sais de quoi je parle. Au début, c'est déjà un immense pas en avant.

Evitez le pantalon *slim*, préférez toujours un pantalon droit : c'est plus élégant.

Le *slim* n'est pas à proscrire totalement. Simplement, évitez de n'avoir que des *slims* dans votre dressing. Le pantalon droit est plus chic.

Quant au pantalon pattes d'éléphant, réservez-le pour les soirées déguisées ou les karaokés Abba.

4. Le marron

L'industrie de la décoration a remplacé la teinte « marron » par « chocolat ». C'est plus vendeur pour une décoration de mariage ou un canapé-cuir.

De plus, le mot « chocolat » fait sourire. Faites le test : dès que vous dites « chocolat » votre interlocuteur sourit.

Le marron est la porte d'entrée de la garde-robe des ladies.

Vous le « sentirez » vous-mêmes en portant votre premier pantalon marron.

La couleur marron fonctionne souvent en duo avec la couleur beige.

Votre premier pantalon marron associé à une veste beige restera dans votre mémoire. Vous sentirez que vous avez gagné en respectabilité.

D'ailleurs, c'est à cette étape que les premiers compliments de proches ou d'étrangers se poseront sur vous :

« Cela te va bien ! »,

« Tu as l'air plus jeune ! »,

« Tu rayonnes ces derniers temps ! »,

« Quelque chose a changé en toi ces derniers temps, tu sembles plus légère ! »,

« Tu as minci, non ? »

Entendre des compliments sur son physique et ses tenues est un excellent moteur d'actions.

Osez franchir les étapes suivantes, jusqu'à danser sur le spectre des couleurs !

5. Le beige

Nombre d'entre vous associent immédiatement la couleur beige aux catholiques, et plus particulièrement à la mère de famille nombreuse, croyante et pratiquante.

Chez les ladies, le beige remplace le blanc.

Il est préférable (pour toutes les femmes !) de porter un haut clair afin que le visage soit illuminé. Porter un haut blanc met les femmes en valeur. Cela donne bonne mine, cela adoucit les traits du visage, et cela rajeunit.

La combine idéale est de porter un haut de couleur blanche, le cou et le visage sont ainsi mis en valeur ; et d'y associer une veste de couleur beige. On reste dans des teintes claires. Et on évite le mélange blanc + blanc. Comme vous le savez : les vêtements blancs ne sont pas

tous blancs de la même façon, et donc associés, l'un d'entre eux semble toujours sale.

La veste beige permet de rester dans les tonalités claires.

Sur le camaïeu de couleur, le marron et le beige sont un duo extraordinaire.

Le beige convient à toutes les saisons. C'est une des raisons de son succès.

En été, le pantalon beige sera votre meilleur allié. Rapidement, il remplacera le *blue-jean* dans votre dressing.

Vous pensez peut-être que vous ne pouvez pas porter de pantalon beige parce que vous prenez les transports en commun, parce que vous avez de jeunes enfants, parce que vous marchez dans des flaques…

Réponse : j'habite au pays basque (il pleut autant qu'en Bretagne), j'ai deux bébés (qui s'essuient à mon pantalon plusieurs fois par jour) et je prends parfois les transports en commun.

C'est possible.

Ce ne sont que des barrières mentales à passer.

Le beige se porte toute l'année. En été, vous l'associez à du blanc, et en automne à du chocolat.

6. Le vert bouteille

C'est une couleur d'automne.

Dans la mesure du possible, préférez toujours le vert bouteille au kaki. Ou le vert olive que porte parfois Kate Middleton (elle est brune, ça passe). Le kaki est emprunt à l'uniforme militaire. Cela renvoie une certaine impression de camouflage, voire d'agressivité.

Le vert bouteille est magnifique sur les brunes.

Le vert est une couleur très peu présente dans la garde-robe des femmes. On parle de kaki, de vert bouteille ou de vert menthe à l'eau, mais jamais de vert.

Le vert clair est une couleur d'été assez difficile à porter. Attendez de gagner en confiance et en expertise avant de sauter ce pas.

7. Le bordeaux

Une autre couleur royale !

Et quelle couleur ! Le bordeaux est somptueux !

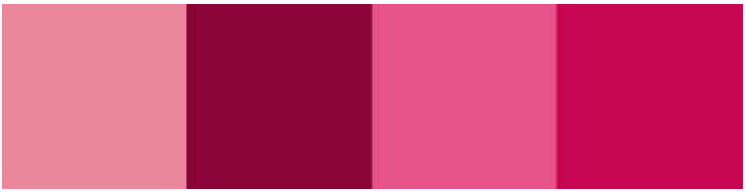
Le bordeaux (un rouge foncé pour parler simplement) est une couleur sublime. Elle anoblit tous ceux qui la portent.

En hiver, le bordeaux nous donne bonne mine. Si vous avez des lunettes avec des montures bordeaux, vous constatez immédiatement « le rouge aux joues ». C'est très beau… surtout lorsque vos visages sont blancs/blafards.

En été, le bordeaux se marie bien avec le rose et l'argenté (pour une étole par exemple). C'est une association très féminine.

En hiver, le bordeaux retourne au beige, voire au doré (pour celles qui jouent dans la classe au-dessus… après une bonne maîtrise du reste).

8. Le framboise



Rose ou framboise sont des couleurs d'été.

On associe généralement ces couleurs aux filles. Nous n'allons pas rentrer dans le débat éducatif sur les sexes.

Nous nous contentons de noter que ces couleurs suffisent souvent à nous rendre féminine.

Au début de votre métamorphose en lady, porter un pantalon framboise demande autant d'audace que de porter une robe.

9. Le pêche et corail

Attention : je n’ai pas dit le orange.

Il y a très peu de cas de figure où le orange sied à qui que ce soit.

Un pantalon de couleur pêche est extraordinaire en été.

En hiver, on peut porter de petites touches de pêche sur une écharpe par exemple.

Le corail (un pêche plus soutenu, qui tire sur le rouge) est une couleur assez audacieuse et rare. On la retrouve souvent lors des mariages chics.

10. Le jaune et le moutarde

En été, vous allez porter du jaune, en automne du moutarde.

Le jaune va aux blondes et aux brunes. Le moutarde est difficile à porter pour les blondes. Difficile, mais pas impossible. Dans une bonne teinte et en association avec du chocolat, cela est ravissant.

Le moutarde va très bien avec le marron, le bleu marine et le bordeaux.

11. Le vert menthe à l'eau et le turquoise

A nouveau, ce sont deux couleurs d'été qui déroulent le camaïeu du bleu marine.

Elles sont faciles à porter.

Les grandes enseignes déclinent leurs pantalons d'été dans ces couleurs désormais. Donc c'est facile à trouver.

Osez franchir ce pas : un pantalon vert menthe à l'eau en été allège vos jambes et votre humeur.

12. Le violet et le parme

C’est une couleur assez rare dans l’habillement féminin.

Le violet intense est parfait pour l’hiver. Le parme et le lilas pour l’été.

La duchesse de Cambridge, Kate Middleton, porte souvent ces teintes.

Madame tout-le-monde en France porte ces couleurs lors de mariages ou de cérémonies. Rarement au quotidien.

Pourquoi ? Peut-être parce que le commerce propose peu de choix en violet et lilas.

Dommage, il n’y a pas d’interdit. C’est même très beau.

13. Le bleu ciel

Si vous commencez la lecture de cet *ebook* en été, il vous sera plus facile de remplacer le *blue-jean* par un pantalon en coton de couleur bleu ciel.

Les grands magasins proposent ce coloris en été. Il est facile de trouver des pantalons bleu ciel en coton dans les collections estivales.

Conclusion :

Après avoir parlé avec une de mes amies de l'uniforme *blue-jean*, mon amie me demanda :

« Si tu enlèves le jean et le pantalon noir, que reste-t-il ? »

Ma réponse est toute l'énumération de couleurs qui précède.

Au début, investissez dans un pantalon marron, gris et beige. C'est largement suffisant.

Récapitulatif du chapitre :

1. Prenez conscience de votre uniforme *blue-jean*, blazer noir et t-shirt blanc.

2. Découvrez les teintes royales : bordeaux, bleu roy, vert bouteille.

3. Osez porter un pantalon clair. En été, c'est plus facile de se lancer qu'en hiver.

4. Motivée par les compliments de votre entourage et votre bonne mine qui revient, confectionnez des tenues colorées.

2. L’échelle de l’élégance féminine

Voici l’échelle de l’élégance féminine.

Elle se compose de 7 étapes. Le but est d’atteindre l’élégance vestimentaire féminine.

Chaque étape se superpose à la précédente et à la suivante. Une étape peut durer de 6 semaines à 2 ans, selon les personnes.

Voici la bonne marche à suivre :

1. Ne portez plus de blue-jeans. C’est un vêtement issu de la garde-robe masculine des chercheurs d’or. C’est le vêtement le plus uniformisant qui soit.

2. Vous aurez vite tendance à remplacer le blue-jean par un pantalon noir. C’est normal. C’est un passage obligé.

Devenir une lady est une démarche intellectuelle aussi, il ne faut pas précipiter les transformations.

3. Le gris et le marron entrent dans votre vestiaire. Vous gagnez en légèreté. Les compliments commencent à arriver à cette étape. C'est motivant, vous poursuivez vos efforts.

4. Vous osez sortir de votre zone de confort avec des pantalons de couleurs. Il y a les couleurs d'hiver et les couleurs d'été à respecter, ok, vous jouez le jeu. C'est un saut dans le vide au début, mais tous les compliments reçus vous font marcher sur un nuage.

5. Vous éliminez tous les vêtements qui comportent un peu de noir. Votre état d'esprit change. Vous vous sentez plus à l'aise, plus belle, plus conquérante. Vous réalisez que le noir ne reflète plus votre lumière intérieure.

6. Vous commencez à porter des jupes et des robes. Les débuts sont timides. Vous prêtez tout particulièrement attention à la courtoisie des hommes autour de vous, et c'est le choc. Vous expérimentez par vous-mêmes la

galanterie, les gestes chevaleresques, et les égards de la gente masculine. C'est une étape qualifiée de « point de non-retour ». Une fois que vous aurez goûté à cette noble déférence à votre intention, vous ne pourrez plus redevenir invisible.

7. Vous ne portez plus QUE des jupes et des robes. Entre temps, vous avez parfaitement assimilé les listes des vêtements interdits et conseillés, les codes couleurs et les bons accessoires… et TA-DAM !!! Vous avez l'élégance, la décence et la féminité d'une lady des temps modernes ! Félicitations !!

Exercice à faire immédiatement :

Situez-vous personnellement sur cette échelle.

Il est bon de définir votre point de départ, cela permet de mieux apprécier vos succès par la suite.

Récapitulatif bienveillant du chapitre :

1. Eliminer le blue-jean semble impossible au début. Je sais à quel point c'est difficile. Cela m'a pris des années.

2. Point rassurant pour vous : vous êtes douée ! Vous allez y arriver bien plus vite que moi !

3. Pour celles qui démarrent l'aventure, je rajoute l'étape 0. Il s'agit de choisir un bon jean. C'est-à-dire un blue-jean sans fioritures (clous, chaînes, broderies, trous, ornements…) de couleur bleu marine. Un blue-jean qui pourrait presque se confondre avec un pantalon marine en coton.

3. Qu’est-ce qu’un bon vêtement ?

1. Les trois critères essentiels

Entrons au cœur du sujet.

Qu’est-ce qu’un bon vêtement ?

Il n’y a pas de liste de bons vêtements.

Un vêtement peut mettre en valeur une femme, et enlaidir sa voisine.

Le vêtement se considère exclusivement par rapport à la morphologie de la personne qui va le porter, et en fonction de l’événement auquel on le soumet.

Par contre, il existe une liste de mauvais vêtements. Nous énumérons cela plus tard. Ce sont des vêtements qui enlaidiront n’importe quelle femme.

Donc pas de vêtements idéaux pour toutes les femmes à la fois.

Cependant, il existe trois critères essentiels qu'il faut prendre en compte pour choisir ses bons vêtements à soi.

La coupe, la matière et la couleur sont à examiner.

- **La coupe**

La coupe est ce qu'il y a de plus important.

Rendez-vous à la partie sur la morphologie pour savoir ce qu'il faut mettre en valeur dans votre silhouette, et comment le mettre en valeur.

- **La matière**

Evitez le *jean* et les matières synthétiques. Ces dernières sont fatales au moindre coup de chaleur. Odeurs et auréoles inélégantes deviennent votre signature.

Le *blue-jean* renvoie une image de chercheurs d'or dans l'ouest américain. C'est une matière qui n'a rien de noble. Elle est destinée au labeur poussiéreux.

Attention : le travail n'a rien de dégradant (il anoblit même), mais il s'agit de ne pas renvoyer une image de travail durant nos moments privés (par définition : non professionnels).

Nos grand-mères appréciaient le velours et le tweed. Aujourd'hui, la nouvelle génération apprécie moins ces matières.

Optez donc pour le coton (valeur sûre à 100%), la laine, la soie, le satin, la flanelle, le jacquard…

- **La couleur**

Je vous renvoie à la section sur les couleurs pour en savoir davantage à ce sujet, couleur par couleur.

Ici, je me contente de dire que ni vous ni moi nous ne pouvons porter toutes les couleurs.

Selon notre couleur de cheveux, d'yeux, notre teint et notre âge, certaines couleurs nous mettent en valeur et d'autres non. Pire, elles nous enlaidissent.

A vous de vous connaître et d'opter pour les bonnes couleurs.

Un test simple pour choisir ses couleurs : placez le vêtement (même si c'est un pantalon) contre votre visage. Soit il vous donne bonne mine, soit il vous assombrit, souligne les cernes autour de vos yeux, ou fait ressortir les défauts de votre teint.

Dans la dernière partie de cet *ebook* nous parlerons du tri de sa garde-robe. Au moment de faire votre sélection, testez chaque vêtement. Au bout du dixième test, vous comprendrez par l'expérience de quoi il retourne.

Donc aucune femme ne peut porter TOUTES les couleurs.

Ne pensez pas que c'est limitatif.

Entre les coupes, les matières et les dégradés de couleurs, une garde-robe peut être infinie, et cela même si elle exclut totalement deux ou trois couleurs.

Autre remarque : la duchesse de Cambridge se plie volontiers à la règle de style qui stipule que trois couleurs suffisent pour une tenue. Mais la vérité, c'est qu'elle est souvent en mono-couleur.

La règle des trois couleurs par tenue se décompose en fait en 2 + 1. Deux couleurs principales, et une petite touche de la troisième couleur.

Autrement dit, votre tenue se compose à 45% de la couleur A, à 45% de la couleur B, et à 10% de la couleur C.

Mini-conclusion sur ces trois critères :

Vous avez certainement déjà entendu dans les médias que le secret du style de Kate Middleton était sa capacité à mixer des pièces de grands créateurs avec des basiques provenant des chaînes de magasins.

Et par conséquent qu'il vous était possible à vous aussi de gagner un bon style en suivant cette règle. Vous vous ruinez donc par l'achat d'un sac à main, ou de lunettes de soleil, ou d'un manteau, ou d'un pantalon de créateur… et toujours rien. Cela ne change rien à votre quotidien.

Personne ne vous complimente. La métamorphose espérée ne vient pas.

Vous pensez que ce n'est pas suffisant, et vous épargnez à nouveau de l'argent pour vous offrir un vêtement de marque de luxe.

La spirale continue.

Alors corrigeons immédiatement cette pseudo-règle.

Sachez bien que si Kate Middleton (ou une autre lady) trouverait des vêtements qui répondent aux critères de l'élégance dans les grandes enseignes, elle les achèterait. Elle n'achète pas des pièces de créateurs pour le plaisir de dépenser l'argent de son beau-père (oui, elle dépend financièrement du Prince Charles ; mais ce n'est pas le sujet).

La Duchesse de Cambridge associe les pièces de petites enseignes avec celles du luxe car elle ne peut pas faire autrement.

Il s'agit d'analyser un vêtement sous deux aspects : 1/ pour lui-même et 2/ en fonction de sa morphologie.

Une bonne veste (plus loin, vous apprendrez ce qu'est une bonne veste) peut se trouver dans des magasins de chaîne. C'est difficile, mais pas impossible.

Et si vous en trouvez une, achetez-la.

Sachez encore que Kate Middleton ne porte pas de vêtements avec les logos des marques apparents. Ce qui l'intéresse c'est la tenue d'ensemble. Peu importe d'où viennent les vêtements. J'insiste la dessus : peu importe d'où viennent les vêtements.

Elle n'en a que faire de porter des marques de luxe. Son souci c'est la coupe, la couleur et la matière du vêtement.

Dans cet *ebook,* vous découvrirez les règles réelles de l'élégance. Et vous vous apercevrez vite qu'il n'est pas nécessaire d'acheter des vêtements de marques de luxe.

S'ils répondent exactement aux critères de l'élégance, alors prenez-les en considération ; mais n'admettez jamais le postulat que tout vêtement de marque est élégant.

2. Le repassage suffit bien souvent

C’est une fait positif pour celles qui repassent, et négatif pour celles qui ne repassent pas.

Les couturiers et stylistes affirment que 80% du vêtement, c’est le repassage.

Vous constatez cela également dans films historiques du début du XXe siècle. Les personnages sont pauvres mais bien habillés. Ils portent des loques, et pourtant ils ont une présence enviable.

D’où vient cette impression ?

Réponse : du repassage des vêtements.

Les vêtements sont propres et repassés. Cela compense souvent leur usure, leur mauvaise coupe et leur couleur délavée.

3. Trop de détails tue le détail

Le meilleur vêtement reste et restera toujours un vêtement avec une coupe archi-simple et de couleur unie.

- Une veste sans fioritures (ni poches, ni franches, ni fermeture-éclair, ni écusson, ni logo, ni clous, ni diamants, etc.),
- Un pantalon droit et uni (pas de plissés aux niveaux des cuisses, pas de déchirures, pas de broderies sur les poches, pas de zip aux mollets, etc.),
- Un chemisier cintré et sans artifices (ni revers du col coloré, ni boutons originaux, ni rubans ajoutés aux manches, etc.).

Les pièces les plus simples durent le plus longtemps. Pas une ou deux saisons, mais six ou sept.

Ces pièces sont très faciles à associer à l'ensemble de sa garde-robe. Avec 20 vêtements, vous pouvez composer des dizaines de tenues.

Aujourd'hui, l'industrie de la mode s'active à démultiplier les petits détails.

Mais trop de détails détruisent l'effet d'ensemble. On ne sait plus où poser le regard. Cela fait « sapin de noël » alors même que vous ne portez même pas de bijoux !

Avec une tenue « lisse », un foulard, un sac à main ou un bijou change tout.

Alors qu'avec 10 « petits-détails-trop-beau », on ne voit plus rien.

4. Vêtements multi-usages

Le nivellement s'opère toujours par le bas. En matière de mode et de style, c'est également le cas.

Pour nous convaincre d'acheter un vêtement, les vendeurs prononcent les mots magiques « ça, vous pourrez le remettre avec un jean… »

Passons sur la question du blue-jeans.

Ici, je veux vous parler des vêtements multi-usages.

Le nivellement par le bas en matière de vêtements se traduit par une garde-robe unique où tout se confond : été, hiver, professionnel, cérémonie, sport…

Or, il convient de hiérarchiser ses vêtements :

- Printemps/été et automne/hiver (séparez l'automne en une 3e catégorie avec le temps)
- Vie professionnelle/privée
- Cérémonie
- Sport
- Travaux de bricolage

Ne croyez pas que cela soit contradictoire avec le concept de garde-robe capsule. Il s'agit d'avoir 4-5 tenues pour le travail en fonction de la saison, et 4-5 tenues pour la vie privée en fonction de la saison également.

Les 3 autres catégories sont minoritaires.

Certaines pièces peuvent entrer dans 2 catégories, mais elles sont rares.

Une robe rose peut par exemple convenir à un baptême avec une veste à col rond blanche en lin, une pochette et des talons. Et pourquoi pas pour un mariage avec un chapeau en plus ?

Et cette même robe peut convenir à la vie privée (un thé entre amies un mercredi après le travail) avec un gilet en laine blanc, à col rond et avec des boutons ton sur ton. Chaussures plates. Sac à main normal.

C’est un exemple.

Mais sachez que ce genre de vêtements multi-usages ne sont que des exceptions.

Combiner la triple catégorie travail/cérémonie/vie privée est probablement impossible.

Récapitulatif du chapitre :

1. Coupe, matière et couleur déterminent un bon vêtement.

2. Le repassage, parce qu'il est de plus en plus rare, ajoute une touche de chic.

3. L'élégance est dans le minimalisme.

4. Une garde-robe de lady se décompose en différentes catégories. Elle a une hiérarchie interne.

4. La morphologie

Vous connaissez sûrement la classification suivante.

Le corps des femmes est associé à une forme : rond, carré, sablier, poire, etc. Il s'agit alors d'associer certaines coupes de vêtements à sa morphologie.

Ici, je ne vais pas vous donner le mode d'emploi pour trouver quel est votre forme à vous. La meilleure façon est de se prendre en photo en maillot de bain (sans poser, pieds à 10 cm l'un de l'autre), et de se confronter à la réalité.

Se regarder dans le miroir n'est pas exactement la même chose. Il vaut mieux la perspective d'une photo.

Mais qu'importe.

Dans ces lignes, mon objectif est de vous donner les grandes lignes sur la morphologie.

Leur connaissance couplée à celle de votre silhouette vous suffira pour vous repérer au moment du choix des vêtements.

Cette classification de silhouettes n'est pas mauvaise. Il est bon de savoir où se trouvent nos points forts et nos points faibles.

Ce que je reproche à cette grille de lecture c'est les exemples illustratifs.

Je m'explique.

On vous dit que pour telle silhouette, il faut tel type de veste.

Théoriquement, c'est bon.

Mais dans la pratique, la veste proposée sera noire, avec des clous, un zip apparent, une tête de mort, un logo de marque de luxe, un message provocant, ou un motif de Père-Noël…

Rien de tout cela n'est élégant.

C'est pourquoi, je vous propose un autre protocole opératoire.

Il faut toujours (et pour tous les types de silhouettes !) souligner la taille et mettre en valeur la poitrine.

Ce sont les deux points principaux.

Toujours : taille + poitrine

Le reste est secondaire.

Pourquoi taille + poitrine ? et pas pied gauche et oreille droite ?

Parce que le but de l'élégance féminine est de faire de vous une femme. Femme. FEMME.

Il faut pourvoir vous « lire » et donc vous déterminer en une seconde.

Il faut donc que vous ayez des attributs de la féminité sur vous.

Regardez le logo sur la porte des toilettes : une robe, des cheveux longs et des talons. La silhouette féminine s'identifie par la taille fine et la poitrine arrondie.

C'est tout.

Les symboles illustratifs de la femme : taille + poitrine.

C’est donc là que les efforts se concentrent.

Mais attention : on ne souligne pas la taille d’une femme qui fait un 36/38 de la même manière que pour une femme qui fait un 44/46.

De même, on ne peut pas mettre en valeur une poitrine à bonnet B avec les mêmes coupes qu’une poitrine à bonnet E.

Et c’est donc sur ces deux enseignement-là qu’il faut concentrer son attention.

1. La poitrine

Que faut-il savoir sur la poitrine.

La poitrine est l’attribut féminin visible par excellence. C’est une partie qu’il faut mettre en valeur.

Pour les femmes qui ont des poitrines généreuses :

Les cols en V sont la meilleure solution. Ils peuvent être plongeants et profonds (dans la limite où on ne voit pas la lingerie, et encore moins les seins).

Ne portez jamais de t-shirts au ras du cou !

La meilleure coupe pour une poitrine généreuse est la coupe portefeuille, aussi appelée cache-cœur en version pull.

Cela sépare les deux seins. On doit voir où commence le sein gauche et où commence le sein droit. Le sein gauche est différencié du sein droit par un creusé au centre de la poitrine.

Point lingerie important : le soutien-gorge doit creuser le centre de votre poitrine et marquer le gonflement de vos seins.

Un jeu d'optique consiste à avoir un collier pendentif long qui va jusqu'au creux de la poitrine (même si vous avez un col roulé). Ou vous pouvez également porter un haut qui se plisse en papillon au creux de la poitrine : cela sépare et dessine les seins.

Pour les femmes qui ont de petites poitrines :

L'objectif est donc de dessiner les seins.

On fait cela en créant un « bandeau », une sorte de bouée. Il s'agit de relier les deux seins en un bandeau/bouée. Ce bloc donne l'illusion qu'il y a plus de poitrine.

Pour les femmes qui ont des poitrines généreuses, ce bandeau serait catastrophique. Il amplifierait encore et encore la réalité !

On fait cette « bouée » par de la lingerie type brassière sportive.

Prêtez attention à ces pièces de lingerie. Observez comment elles dessinent les deux seins en creusant l'espace entre. C'est à cela que vous devez faire attention en achetant de la lingerie.

D'ailleurs avant d'acheter un soutien-gorge, passez un t-shirt dessus afin de voir l'effet extérieur. Vos seins sont-ils bien séparés et dessinés ?

Une autre méthode consiste à porter des cols hauts et rond (col roulé, ras le cou, ou idéalement un col bateau). En élevant la ligne du décolleté (donc il n'y a plus de décolleté), vous recouvrez toute la poitrine. Cet effet d'étouffement gonfle visuellement la poitrine. Cela grossit les seins.

Voici une robe de mariée avec un col bateau. Ce type de col est typique des années 50'. C'est une excellente coupe de vêtements pour les petites poitrines.

Pour grossir une petite poitrine, vous pouvez également miser sur les rayures horizontales. Porter une marinière est une excellente solution.

Sachez de façon générale que les rayures horizontales grossissent, les rayures verticales amincissent.

Un col bénitier fait très chic. Ce genre de col est relativement rare dans le commerce. Quel dommage ! C'est très féminin.

Le jeu des plis sur la poitrine grossit celle-ci.

De plus, les drapés de toutes sortes sont extrêmement féminins et nobles. Rappelez-vous les tenues des statues grecques et romaines de l'antiquité. La profusion du tissu par le drapé renvoie dans nos imaginaires à une haute caste aristocratique et élégante.

Voici un exemple de col bénitier.

Sans que cela soit une règle absolue et systématique, les femmes avec de petites poitrines portent des vêtements à motifs en haut, et des pantalons unis en bas.

Alors que les femmes aux poitrines généreuses, portent un haut de couleur unie, et se permettent des motifs dans le tissu du pantalon ou de la jupe.

Les motifs grossissent, et la couleur unie lisse.

2. La taille

Il convient de la marquer.

Que vous ayez une taille fine ou pas, peu importe. Le but est de la localiser visuellement.

Les silhouettes rectangulaires ou en forme de H, utilisent des ceintures pour cela, ou une veste courte qui s'arrête à la hauteur du ventre (c'est mon cas !).

Les femmes qui ont du ventre (silhouette O) préfèrent déplacer visuellement la taille en hauteur. Porter une robe, un haut, ou une tunique avec une taille empire est excellent pour elles. Cela souligne leurs poitrines arrondies, crée un rétrécissement au « niveau » du ventre, et cache les kilos en trop.

La taille empire de robe met en valeur la poitrine. Le col en V sépare et dessine bien les deux seins.

Il est excellent que la robe couvre les épaules.

Il est bon de n'a pas surcharger la robe de bijoux. Ici, peut-être trop de bagues aux doigts. Mais c'est un détail.

Autre exemple de taille empire.

Il va de soi que ce genre de robe se porte sans lingerie apparente.

Pour toutes les femmes, je recommande la veste ou la chemise cintrée dans le dos.

Le recourbement du tissu dessine la taille.

La robe portefeuille est un excellent moyen de cacher et affiner son ventre... pour les femmes qui ont plus d'un bonnet C. Pour les petites poitrines, c'est l'effet inverse : cela réduit ce qu'on l'on veut faire paraître plus gros.

> *Les robes portefeuilles ont généralement de beaux décolletées en V. Les deux seins sont ainsi dessinés, la taille est cachée sous les plis du tissu, et l'évasement de la jupe participe à affiner la taille (inexistante).*

Enfin, après la taille au nombril et la taille empire, il existe une troisième possibilité. C'est la taille basse, au niveau des hanches. Pour les silhouettes en O, c'est très bien.

Les femmes enceintes ne portent que des tailles empires et des tailles basses. Le ventre est ainsi « caché » au milieu.

La robe qui illustre le mieux la taille basse est la robe des années 1920. Notez aussi que cettec coupe ample permet de souligner sa taille… même si on n'en a pas !

Le but n'est pas d'être mince ou même de donner l'illusion d'être mince. Non, pas du tout !

Le but est de souligner visuelement votre taille. Il faut vous « cercler du regard » pour vous identifier comme une femme.

Voici 3 robes blanches. A chaque fois la taille est soulignée : taille empire, taille nombril et taille basse. Ces coupes permettent de masquer son ventre.

Je vous les montre car je ne veux pas que vous pensiez qu'il faille toujours avoir une coupe près du corps comme Kate Middleton (comme ci-dessous)

Une manière très pratique de se dessiner une taille est de porter un jupon. Le volume (qui part en évasé de la taille aux genoux) donne l'illusion que la taille est bien plus fine. Je porte souvent un jupon de couleur chair ou blanc.

Le second avantage des jupons est qu'ils permettent de sauver plus d'une jupe. En effet, s'il n'y a pas de doublure, à contre-jour, on voit toute notre anatomie !

Le jupon peut-être synthétique et satiné. Le glissement de la jupe sera radicalement différent. C'est bien plus chic !

Autre moyen d'affiner sa taille : porter une gaine.

Idéalement la gaine devrait être de couleur chair. Si vous vous rappelez du mariage de Kate Middleton et du Prince William, vous vous souvenez aussi de la sœur de Kate, Philippa Middleton. Ses fessiers sont passés dans la légende tellement ils étaient beaux et remontés.

Quelques années après le mariage, le public a appris que Philippa portait une gaine ce jour-là. La marque en question fit fortune avec cette publicité semi-royale.

La gaine devrait remonter au-dessus du nombril. Elle peut être de type shorty ou culotte. Evitez la dentelle, préférez une gaine élastique et opaque.

Portez une gaine avec une culotte en dessous. Cela offre deux avantages : 1/ pas la peine de la laver tout le temps, et 2/ vous pouvez l'enlever sans finir les fesses à l'air si après quelques heures vous vous sentez trop engoncée.

Car, oui, après quelques heures les gaines ne sont plus très confortables. Le but est de gainer. C'est normal.

Je porte la mienne essentiellement pour cacher mon nombril qui ressort lorsque mes robes sont cintrées à la taille type années 50.

(Voilà une confidence exclusive !).

3. Les jambes

Une des façons de réduire la taille de nos fesses est d'allonger nos jambes.

Pour cela, les solutions sont simples :

- porter de chaussures à talons

Au quotidien, une lady n'est pas obligée de porter des talons.

Mais les talons sont un attribut de la féminité. Donc il est bon d'avoir sur soi d'autres attributs de la féminité si on décide de porter du plat.

Par contre pour les cérémonies, où on fait un effort supplémentaire qui consiste à être encore plus féminine qu'au quotidien, alors oui, les talons sont souvent une excellente solution.

- avec des jupes ou des robes, opter pour des escarpins *nude*. La couleur chair se fond avec celle de nos jambes, et les allongent jusqu'au sol. On gagne plusieurs centimètres, et on a l'impression de voler dans les airs comme une ballerine.

- porter des pantalons sans fioritures qui lissent les jambes. (J'explique cela plus loin.)

- porter des vestes et manteaux qui ne recouvrent pas les fesses. Ils s'arrêtent à la taille.

Récapitulatif du chapitre :

1. Une silhouette féminine doit dessiner la poitrine et souligner la taille.

2. Les vestes cintrées dans le dos conviennent à toutes les femmes. Elles sont géniales pour dessiner des tailles inexistantes.

3. A partir du moment où une veste a des boutons, alors il faut la porter fermée. Sinon, on voit les boutons métalliques près du visage et ce métal connote l'agressivité. Or la lady se veut douce. Pas de Robocop ! Et sachant cela, on agit en conséquent : si on a une petite poitrine, la veste peut être boutonnée, cela grossira nos seins. Mais si on a une poitrine généreuse, il faut vraiment veiller à avoir des vestes sans boutons.

Retenez pour le choix de vos vestes : idéalement pour toutes les femmes, il faut des vestes ouvertes sans boutons.

5. Analyse des vêtements

Dans ce chapitre, nous allons lister les différents vêtements. L'objectif est de connaître certaines particularités qui mettent en valeur, ou au contraire qui font perdre de la considération.

1. La jupe et la robe

Généralement, on considère que la jupe est destinée au monde du travail (ou en journée), alors que la robe est un vêtement de la vie privée ou de cérémonie (le soir, donc).

Une robe sera toujours plus élégante et plus féminine qu'une jupe.

Si vous débutez dans l'art d'être une lady, et que vous en êtes encore au stade initial qui consiste à réduire le port de

blue-jean et de vestes noires, alors la jupe sera déjà une audace pour vous.

Pas de panique. Je suis passée par là.

Il fut un temps, le simple fait de mettre une jupe était bouleversant.

La jupe « sécurise » davantage que la robe. C'est donc un bon moyen de commencer sa transformation physique.

Autre remarque :

Lorsque je parle de jupe, je ne considère jamais les mini-jupes. Non. Même avec un collant opaque, non.

La jupe doit arriver au moins aux genoux. N'oubliez pas que lorsque vous vous asseyez, le tout remonte.

Faites le test de longueur suivant : si vous vous asseyez et que vous sentez le froid de la chaise sur votre chair nue du postérieur, c'est que la jupe est trop courte.

La bonne longueur de jupe ou de robe est la suivante : aux genoux. Précisons encore :

2-3 cm au-dessus des genoux : en été, avec des talons ou des ballerines, dans un cadre intime et galant…

Juste sous les genoux : cela s'appelle la coupe midi lorsque la jupe est évasée. Passé un certain âge (à vous de décider en fonction des circonstances suivantes : êtes-vous mère ?, avez-vous plus de 30 ans ?, êtes-vous en représentation politique, caritative, religieuse, diplomatique, etc. ?).

On dit que porter des jupes en dessous du genou sans talon est impossible pour les petites femmes. Cela tasse.

Ce n'est pas entièrement vrai.

Il faut contourner cela avec l'évasé de la jupe.

Plus la jupe est évasée, et plus la taille est soulignée (mince !). Je porte souvent un jupon sous mes jupes pour gonfler l'évasé et ainsi paraître plus mince. De plus, cela change totalement le tombé du tissu.

La jupe droite/tube sans talon va vous tasser.

Autre remarque sur les jupes et robes.

Sans que cela ne soit une généralité, c'est une tendance. Pour le travail, la jupe est relativement près du corps (sans être moulante). Pour la vie privée, elle est plus évasée. Plus la cérémonie privée est importante, plus elle est évasée et longue (robe de princesse avec jupons pour les grands bals de charité !).

De même, plus on avance en âge et moins on marque l'écart près du corps/évasé.

A un certain âge (jeune grand-mère), l'évasé a tendance à partir à parti de genou (coupe tulipe), et non plus de la taille.

> *Les escarpins ou les chaussures* nude *allongent les jambes. Evitez de porter des chaussures noires qui alourdissent vos pieds, coupent vos jambes, et vous collent au sol.*
>
> *Essayez les chaussures claires (beige, camel, nude, taupe, rosé, doré…), vous aurez l'impression de voler, tellement vous vous sentirez légères.*

Etonnamment, la jupe longue (celle qui arrive jusqu'aux pieds) semble plus difficile à porter que la robe longue.

Moi-même, je suis novice dans l'art de jouer avec ce vêtement. J'ose petitement et rarement.

Autre remarque : Kate Middleton porte des robes aussi souvent que possible. Les jupes de la princesse sont portées si, et seulement si, elles s'accordent avec une veste-tailleur assortie.

Parlons des robes à présent.

Il n’est pas facile de trouver de belles robes en France (pourtant pays de la mode !).

Matière, longueur, couleur, motif, coupe, prix… il est difficile de se composer une garde-robe de… 5 robes.

En France, il y a très peu de robes à manches. Manches courtes, manches 3/4, ou manches longues (très très rares). En Espagne, les vitrines des magasins en proposent des dizaines (j’habite non loin de la frontière). En France… les rares robes à manches longues ne sont même pas exposées. Cela en dit long sur le goût des consommatrices.

En hiver, il est recommandé de porter des robes à manche.

Une de mes amies (qui ne portent QUE des robes), a pris l’habitude d’enfiler un haut manche-longues uni sous sa robe en hiver. C’est un formidable tour de passe-passe.

Passé un certain âge, les robes à fines bretelles ne conviennent plus. Même pour aller à la plage.

Chaque femme est libre de déterminer ce tournant pour elle. Pour moi, ce fut 25-27 ans.

En tous les cas, évitez absolument ces robes lors de cérémonies officielles et bien entendu au travail. A l'église, il convient d'avoir les épaules couvertes. Dans les grandes institutions, cette politesse du vêtement est également de mise.

Les grosses bretelles sont acceptables (comme sur la photo suivante). Elles sont fortement recommandées.

Passé un certain âge (que je ne crois pas avoir encore franchi), il est plus seyant de cacher ses bras. Les manches longues sont alors nécessaires.

Voici un bon exemple de robes :

1/ elles vont jusqu'aux genoux.

2/ Pas de fines bretelles.

3/ Les robes sont colorées (pas de noir, pas de jean).

Evitez les robes échancrées au niveau des aisselles. Cela fait ressortir les bourrelets d'aisselles… même si vous ignoriez jusqu'au jour de l'essayage (comme moi) que des bourrelets d'aisselles existaient.

Quant aux robes fendues, préférez la fente sur le côté et non au milieu. Entre vos jambes, cela fait très

provocant/aguicheur/sexy. Alors que sur le côté, on ne dévoile rien (sauf en marchant). Optez également pour une jupe portefeuille, afin que la fente ne se voit qu'en marchant. Si vous êtes debout et immobile, elle ne devrait pas se voir. Et donc, il va de soi qu'il ne convient pas de poser pour les photos en sortant une jambe (aussi belle soit-elle !) de la fente.

Quant à l'excuse du froid (« je ne peux pas porter de robe aujourd'hui, il fait trop froid »), elle n'est pas valable.

D'une part, les collants tiennent plus chauds que les pantalons. En effet, le principe de l'isolation est que la zone à protéger est cernée. Le collant moule directement les jambes, chose que ne fait pas le pantalon.

Et d'autre part, le fait de porter une robe donne une telle assurance que le froid est moins perceptible. Si vous doutez de ce fait, faites le test vous-même.

Citons un extrait de *Savoir-vivre au XXIe siècle, Politesse oblige* d'Hermine de Clermont-Tonnerre pour finir sur ce point :

« Relever sa jupe ou son manteau avant de s'asseoir est de mauvais goût. Une femme doit savoir s'asseoir sans faire de faux plis à ses vêtements. » p.26

Plus facile à dire qu'à faire. Parfois un léger accompagnement de la main est nécessaire.

2. La chemise

Vous avez peut-être vu ma vidéo intitulée « quel est le seul vêtement que ne portent pas les princesses ? ».

La réponse est : la chemise.

La chemise avec un col est issue du vestiaire masculin. C'est un vêtement qui accompagne les femmes dans le monde du travail hors de la maison… en remplacement des hommes partis à la guerre.

Dans une chemise, une femme « devient » symboliquement un homme.

Yves Saint Laurent fut le premier couturier à penser le tailleur professionnel pour les femmes. La chemise accompagne cet uniforme.

L'émancipation féminine est passée par la chemise et le tailleur. Ce n'est pas une mauvaise chose. C'était une révolution douce à l'époque. Bien.

Mais dans les années 2010, en France, où il est considéré comme normal qu'une femme travaille hors de la maison, ce combat n'a plus lieu d'être. Le combat du moment, c'est l'égalité des salaires, pas le simple droit de travailler.

> *Très clairement ici, les femmes ont pris la place des hommes et sont devenus des « hommes au travail ».*

Le port de la chemise est passé du monde professionnel à la sphère privée. Mais, attention, la symbolique est passée également : et c'est là qu'il y a un problème.

Une femme en chemise au travail renvoie l'image « je suis à la place d'un homme » et « je travaille pour un salaire ». Même si le travail est agréable, il reste une contrainte. « On est obligé d'être là ».

C'est de cette symbolique qu'on ne veut pas dans la sphère privée. Et c'est pour cela que les princesses ne portent pas de chemise.

Le travail d'une princesse est de participer à des inaugurations, des visites officielles, des œuvres de charité, etc.

Si vous regardez les chiffres, les membres de la famille royale britannique (et autres) participent à des centaines d'événements publics par an. C'est énorme. Ce n'est pas désagréable, mais c'est pesant. C'est une contrainte.

Or, il ne faut surtout pas renvoyer l'image de « travail ». Ils doivent signifier leur plaisir de rencontrer les gens/sujets.

Leurs gestes, leurs expressions du visage et leurs vêtements doivent traduire de la bienveillance, et non une « obligation ».

Donc pas de chemise de travail.

A l'inverse, en tant que femme, si au bureau, nous souhaitons signifier notre sérieux, nos compétences et notre professionnalisme, nous revêtons immédiatement une chemise. C'est le langage masculin.

Après toutes ces explications, venons-en au fait :

Qu'une femme porte une chemise au travail, soit. C'est considéré comme son « uniforme » de bureau.

Mais si elle porte une chemise en soirée, c'est un faux pas. Cela traduit son déplaisir à être là. C'est une contrainte pour elle.

Voilà pourquoi le port de chemisier devrait être réservé à la vie professionnelle.

Voici un chemisier avec une encolure arrondie et plus profonde, il est également sans col. C'est beaucoup plus féminin. Selon votre travail, ce genre de haut est une excellente alternative à la chemise.

La blouse avec un ruban à nouer sur la poitrine est une manière féminine de remplacer le chemisier. Cela s'appelle un col lavallière.

De plus, cela grossit les petites poitrines.

C'est parfait pour féminiser sa tenue.

3. Le petite robe noire

Selon les magazines, toute femme qui se respecte devrait avoir au moins une petite robe noire.

J'ai longtemps cru à cela. J'ai d'ailleurs une petite robe noire. La même depuis 10 ans. Achetée chez Camaïeu.

Elle m'a *réellement* servi en 2017, en été, en pleine canicule, pour un enterrement.

Pour le théâtre, elle est trop triste.

Pour l'opéra : elle est trop courte.

Pour les cocktails : la couleur sombre traduit mon déplaisir à être présente. Et surtout : le noir n'attire pas les gens joyeux et heureux. Or, c'est à eux que je souhaite plaire.

Pour les réunions de famille : trop triste.

Pour les sorties en amoureux : trop triste.

Pour le travail : la jupe est pour le travail, la robe pour la vie privée. Il y a de nombreuses exceptions à cette règle certes. Mais en tout cas, je n'ai jamais eu de travail où cette robe (noire !) puisse être portée.

En été : du noir ? Jamais !

En hiver : il fait déjà suffisamment froid et sombre, pourquoi accentuer cela avec une couleur sombre ? En plus sa doublure n'est pas assez épaisse.

Pour les cérémonies comme les mariages, les baptêmes, les premières communions : elle est totalement inadaptée.

Pour les week-ends : je ne porte pas de noir.

J’arrête là l’énumération.

> *L’infographie met la petite robe noire à l’honneur.*
>
> *Elle associe bien cette pièce à une soirée habillée, à un gala, ou encore à un dîner professionnel. Mais dans la pratique, d’autres robes conviendraient mieux à ces occasions spéciales.*
>
> *Une robe bordeaux ou bleu marine par exemple.*

Cette petite robe noire reste encore dans ma garde-robe, mais elle n'est en rien « la pièce incontournable » que m'ont vantée les magazines.

Réfléchissez à l'usage réel que vous avez de votre petite robe noire. Est-elle vraiment indispensable ?

Et les rares fois où vous pouvez la mettre est-elle réellement la tenue la plus adaptée à la situation ?

Retour sur l'argument : « la mythique robe noir de Coco Chanel »

La petite robe noire est un vêtement qui soulève beaucoup d'objections.

Les apprenties-ladies sont prêtes à admettre que le blue-jeans n'est pas un vêtement élégant. Ces même belles femmes (vous, chères lectrices !) sont d'accord sur le fait que le noir soit une couleur qui ne devrait pas apparaître dans la garde-robe privée.

Mais, mais, mais… nombre d'entre elles placent la petite robe noire comme exception qui confirme la règle de l'élégance.

L'argument ultime est qu'on doit cette pièce mythique à Coco Chanel elle-même.

Oui, tout est vrai dans cet argumentaire. Tout… sauf les conclusions qu'il faille tirer de cette origine historique.

Souvenez-vous de la phrase introductive de la trilogie le Seigneur des Anneaux :

« Beaucoup de ce qui existait jadis est perdu, car aucun de ceux qui vivent ne s'en souvient. Tout commença lorsque les Grands […] L'histoire devint une légende. La légende devint un mythe. Pendant deux mille cinq cent ans, plus personne n'entendit parler de…. »

Aujourd'hui, la petite robe noire est devenue un mythe.

A l'époque de sa création, la France sortait de la Première Guerre Mondiale. Dans les années 1920, Coco Chanel inventa et popularisa cette robe.

Cela répondait parfaitement aux besoins de l'époque. La France était en deuil. Il n'y avait pas une seule femme dans le pays qui n'ait perdu un frère, un père, un oncle, un cousin, un ami, un fiancé, un mari, un voisin, ou un fils.

L'étiquette relative au port du deuil était alors plus strictement respectée. Dans le manuel de Liselotte de

1901, on apprend qu'une veuve peut se remarier au plus tôt 10 mois après le décès de son mari. C'est « le plus tôt ».

Rappelez-vous quelques années auparavant (ok, 60 ans avant), dans Autant en emporte le vent, Scarlett doit porter le deuil de son mari durant deux années. Et lorsqu'elle le rompt, elle est sévèrement critiquée par les autres femmes car l'usage serait de le porter encore quelques années, voire à vie.

La Reine Victoria a porté le deuil de son mari Albert jusqu'à sa mort.

Bref, le noir était donc une couleur appropriée pour les femmes dans les années 1920. Couleur adaptée autant pour le monde professionnel que pour la vie privée (de fait, le deuil perdure les horaires de travail).

Autre argument capital : la pauvreté du pays. La France est en reconstruction. La guerre a ravagé le pays. La société est pauvre.

Les femmes possèdent 2 ou 3 robes seulement : une robe pour le travail, une robe pour la maison, et une robe pour le dimanche. C'est tout.

Le tissu noir (uni et sans motif) est facile à produire en quantité. Il sert à d'autres industries. Son prix est donc abordable.

De plus le modèle de la petite robe noire popularisé par Coco Chanel est dit robe à trois trous. C'est un « tube » qui nécessite peu de tissu (la robe s'arrête au-dessus du genou), et peu de travail (pas de taille marquée, pas de manches travaillées, et pas d'ornements spécifiques).

La petite robe noire est parfaitement adaptée aux ladies des années 1920 en France.

Le gros problème de la petite robe noire aujourd'hui :

Mais… nous sommes en 2019 aujourd'hui. Presque 2020. C'est-à-dire 100 ans plus tard !

Je ne dis pas que la mode ait changé. Oui, elle a changé. Mais ce n'est pas l'argument à utiliser ici.

Je dis que la situation a changé.

Nous vivons en temps de paix, dans un pays riche, et la société de surconsommation est notre quotidien. La société de consommation est déjà dépassée depuis 15-20 ans. Aujourd'hui, nous surconsommons.

Même les adeptes du minimalisme et des garde-robes-capsules ne parviennent à descendre à « trois robes seulement ».

Nous n'avons que l'embarras du choix lorsqu'il s'agit de s'habiller. Robe, pantalon, combinaison, short, jupe… rouge, vert, marine, jaune, marron, doré… cintrée, ample, *boyish,* ethnique, punk, sportif, *casual*…

Il n'y a aucune nécessité à porter une robe noire. Aujourd'hui, c'est un choix.

Et ce choix invite à la réflexion.

Comme vous le savez, la couleur noire est la couleur du service professionnel, des grands galas pour récolter des fonds, et du deuil.

Mais si vous ne rentrez pas dans une de ces trois catégories, le noir n'a pas sa place.

Le noir vieillit et attriste plus qu'il n'amincit. C'est bon à savoir.

Je ne retrouve plus la bonne statistique, mais de mémoire c'est 120-150 fois. Une femme se regarde en moyenne 150 par jour dans un miroir. Donc si elle porte du noir, 150 fois par jour, elle s'auto-identifie à quelqu'un de triste, déprimée et sombre.

Etes-vous une personne triste ?

Voulez-vous être perçue comme une personne triste ?

Ecoutez les conseils des spécialistes modernes de l'habillement : ils vous conseilleront d'accessoiriser votre petite robe noire de couleur pour, je cite, « ne pas avoir l'air trop triste ».

Ma question : pourquoi en premier lieu porter un vêtement triste ?!? et tenter dans un second temps de sauver les dégâts ?!

Ne vaut-t-il pas mieux tout de suite opter pour une autre couleur ? et s'épargner ainsi une session d'auto-flagellation devant le miroir ?

J'espère ne pas avoir été trop sévère. Si c'est le cas, je vous demande de bien vouloir me pardonner. Mon but est d'embellir et d'illuminer vos vies en vous motivant à

porter des vêtements et des couleurs qui révèlent votre charisme intérieur.

4. Les escarpins *nude*

Kate Middleton.

Je reviens encore à elle.

C'est Kate Middleton qui a popularisé les escarpins *nude*. Ses chaussures à talons de couleur chair viennent de chez L.K. Bennet.

La marque a été en rupture de stock pendant plus de deux ans, je crois.

Heureusement, des dizaines d'autres marques ont reproduit le modèle en bien moins cher. Désormais vous trouvez des escarpins *nude* même dans les grandes surfaces.

Voici des escarpins nude*.*

Pour les grandes pointures, il est préférable de choisir des bouts ronds et non pointus. Ces derniers rallongent inutilement la longueur des pieds.

L'intérêt principal de ces chaussures est la couleur. Avec un collant chair ou sans collant, elles allongent le pied jusqu'au sol. (cf. explication dans l'encadré suivant).

De plus, étant donné qu'elles sont « invisibles », elles vont avec toutes les robes.

Elles se portent été comme hiver.

La couleur est claire, donc contrairement à des escarpins noirs qui alourdissent, les escarpins *nude* vous rendent plus légères.

Ces chaussures sont celles que je recommande le plus.

Choisissez les vôtres sans artifices. Pas de zip, pas de paillettes, pas de sangles, pas d'ouverture-orteil, pas de bordures d'une autre couleur. Evitez les bouts pointus, préférez les bouts ronds.

Encore une fois, élégance est synonyme de minimalisme. Le modèle le plus simple qui soit est le meilleur. Celui de la photo serait encore mieux sans le petit artifice (strass ?) au niveau du talon.

Remarques complémentaires sur les chaussures en général :

Les chaussures idéales (pour toutes les femmes) sont d'un style très épuré. Pas de chaînes, pas de boucles, pas de clous, pas de boutons, pas de dessins, pas de petits nœuds, pas de plateformes associées à des talons, pas de talons immenses, pas de sangles, etc. La chaussure doit être la

plus lisse possible. Et il est vrai que cela affine la silhouette.

Un petit talon est une bonne chose, mais cela n'est pas nécessaire pour le quotidien.

En soirée, il est toutefois vivement recommandé de souligner sa féminité par des chaussures à talons.

Je vous présente cette photo ici pour vous montrer où commencent et où se finissent les jambes.

Scannez les jeunes femmes du regard. Quelle est celle qui a les plus longues jambes ?

Réponse : la 7e en partant de la gauche.

Et en deuxième place, la 4e en partant de la gauche également.

Nous lisons « la longueur des jambes » entre la fin de la robe et le début des chaussures.

Donc plus la robe est courte et plus la chaussure invisible (=elle se fond avec la couleur de la peau), alors plus longues semblent être les jambes.

Petit hic : ici, certaines robes sont trop courtes. C'est à la limite de la décence. Donc, il est préférable de rallonger les jambes avec des escarpins nude.

Note supplémentaire : le fait de lever les bras en l'air grandit également notre silhouette.

Pour ce qui est des pantalons, c'est la même chose. Votre jambe commence à la dernière marque visible en dessous des poches. Le fait qu'il y est de la dentelle, un plissé-froissé, un zip ou une fermeture-éclair raccourcit la jambe.

De même, s'il y a un zip au niveau des pieds, cela rétrécit visuellement les jambes.

A la question « Faut-il assortir les chaussures au sac ? », la réponse est : « oui, si l'on ne quitte ni son sac ni son manteau. Sinon, il est préférable qu'elles rappellent les tons de la robe ou du tailleur ».

Ce conseil est donnée par Hermine de Clermont-Tonnerre dans *Savoir vivre au XXIe siècle, Politesse oblige* à la page 22.

L'auteur ajoute encore : « Les femmes âgées de plus de cinquante ans devraient réserver leur paire de baskets au footing dominical ».

Une bonne manière de débuter son cheminement de lady est d'opter pour des chaussures non-noires. Préférez des chaussures de couleur beige, Camel, taupe, grise, dorée, rosée, etc. Les premières jours, vous aurez l'impression de marcher sur un nuage tellement vous vous sentirez légère. Vous aurez l'impression d'avoir perdu du poids.

Le fait de ne pas avoir deux blocs noirs aux pieds est un immense changement : on s'allège, on se redresse, on améliore notre maintien, on sent que nos jambes sont plus légères, on est libéré d'un poids.

Vous allez penser que j'exagère.

Réponse : faites le test.

Se débarrasser de vos deux boulets noirs aux pieds change la vie !

5. La robe de mariée

Une robe blanche ou ivoire. Les deux sont très bien.

Si vous êtes invitée à un mariage, ne volez pas la vedette à la mariée. Elle seule porte une robe blanche ce jour-là.

Evitez le bouquet de roses blanches car il contraste tellement avec la robe qu'on a l'impression qu'elle est sale. Si vous insistez vraiment sur ces fleurs, alors entourez-les de verdure.

Une robe parme ou lilas est traditionnellement conseillée pour un second mariage.

Si vous prévoyez de vous marier à l'église, et que votre robe a de fines bretelles ou seulement un bustier, alors il vous faut un voile, une étole, ou une veste.

Rappel : dans le contexte d'un mariage, la robe blanche symbolise la virginité. Aujourd'hui, c'est rarement la situation des femmes qui arrivent devant l'autel. Soit.

Mais alors, il est hors de question de pousser le bouchon jusqu'à porter une robe avec un corsage transparent, un dos nu plongeant ou une robe french-cancan où le devant est court et le derrière long.

Dans ce contexte, c'est de la provocation antireligieuse.

Si vous souhaitez une robe colorée, pourquoi pas. Le tout est d'être couverte.

Si vous êtes invitée à un mariage, ne portez pas de blanc. Même un tailleur-pantalon blanc. Non !

En travaillant à de nombreux mariages, j'ai observé une quantité infinie de bizarreries. Dont une scène mémorable : la mère du marié est arrivée en blanc.

Elle fit sensation. Tous les invités en parlèrent. Et pas en bien.

6. Le col roulé sans manches

Je cite cette pièce avec un grand éclat de rire.

Le col roulé est un vêtement destiné à se protéger la gorge en cas de froid. Le fait de découvrir ses bras alors qu'on cache sa gorge est contre-productif.

Dans la mesure du possible, évitez cette pièce.

Si vous allez au ski, cette pièce trouve son emploi, car elle est superposée à d'autres épaisseurs. Mais pour le quotidien, c'est hautement déconseillé.

7. Le sac à main

La taille idéale du sac à main devrait être moyenne. Qu'est-ce que cela signifie : vous devez pouvoir y ranger une bouteille d'eau de 50cl et un livre en même temps.

Les magazines féminins vous diront que plus le sac à main est grand, et plus les fesses semblent petites.

Arrêtons !

Il est inutile de transporter des sacs XXL.

En soirée, préférez une pochette.

Théoriquement les pochettes peuvent se placer sur la table au moment du dîner.

Dans les faits, nuançons ce propos. Les pochettes aussi fines que des portefeuilles, oui. Elles peuvent se placer à gauche de l'assiette.

Les pochettes de mariage ou de cocktail sont plus grosses. Si vous les laissez sur la table, cela renvoie un message impoli, voire cruel, à votre interlocuteur. Cela lui hurle à la figure : « si tu m'ennuies, je déguerpis aussitôt, je suis même déjà prête à partir ».

Sac à main porté sur le bras ou sur l'épaule ?

Réponse : vous ne verrez jamais Kate Middleton avec un sac à main sur l'épaule.

Normal, elle est tout le temps (ou presque) en représentation. Elle porte un sac à main suspendu au creux de son coude, ou une pochette qu'elle tient avec les deux mains.

Pourquoi avec les deux mains ?

Pour deux raisons :

1/ Cela « occupe » les mains. Jamais de bras solitaire ballant le long du corps.

2/ Cela empêche tout faux-pas protocolaire. Puisque la Duchesse à les mains occupées, son interlocuteur n'a pas le réflexe de lui tendre la main (geste que l'on a lors de présentation si on a les mains libres). C'est à la femme de l'héritier du trône qui revient de tendre sa main en premier. Cette pochette est un bon garde-fou.

Cependant… nous, les Mesdames-tout-le-monde qui avons des enfants et qui manquons parfois de bras … il est tout à fait permis de porter son sac à main sur l'épaule.

Je parle pour le quotidien. Pour les mondanités et les cérémonies, c'est hors de question, bien entendu.

Quant aux sacs à main avec des chaînes, tressées de cuir ou pas, la réponse est non. Le métal n'a rien d'élégant.

Globalement toute chaîne (je ne parle pas de la chaînette fine et en or autour du cou, mais des chaînes sur les vêtements, les chaussures ou les accessoires) est à bannir.

Même si vos pochettes ont une chaîne pour se porter sur l'épaule, ne les sortez jamais. Débarrassez-vous en tout de suite, il est inutile d'occuper le peu de place qu'il reste dans la cavité.

L'un des sacs à main les plus célèbres de Chanel est le sac noir molletonné (voire capitonné comme le dossier d'un canapé) et avec une chaîne tressée de cuir.

Non et trois fois non.

Le métal renvoie une image agressive, et la chaîne, une image d'esclavage. Ces deux éléments associés au portefeuille projettent un lien malsain de la femme enchaînée à son argent.

Cela n'a rien de léger, d'élégant ou de bienveillant.

Et c'est un bon exemple de pièce de luxe qui ne se vend que par le marketing, et non par sa beauté/utilité naturelle.

La couleur du sac à main : à vous de voir selon votre garde-robe. Si vous pouvez éviter le noir, c'est mieux.

8. La veste de tailleur

De nombreuses femmes sont contraintes de porter un uniforme de travail qui copie *grosso-modo* le costume de l'homme.

Le tailleur-pantalon. Vous voyez de quoi je parle ?

Voici un tailleur pour femme qui est un copier/coller du costume pour homme.

Ce n'est pas moche. Mais ce n'est pas élégant non plus.

Il y a des façons d'adoucir et de féminiser cette tenue.

Précédemment, nous avons déjà parlé des chemisiers à col.

Si, Mesdames, vous pouvez transformer cette chemise en chemiser à col rond ou en chemisier sans col, c'est très bien.

C'est déjà un bon point.

Cette femme porte un chemiser sans col. Egalement appelé à col rond. C'est un détail qui adoucit la silhouette féminine.

Pour ce qui est du tailleur. Dans la mesure du possible (je sais que cela ne l'est pas dans certains cas), optez pour une veste de tailleur sans col.

> *Voici une excellent veste de tailleur : pas de col (revers de col si vous préférez) et la taille est cintrée.*

Ou alors, une veste à col rond.

La veste à col rond est également appelée la coupe Coco Chanel en référence à sa fameuse veste noire et blanche au liséré/bordure à franges.

Aujourd'hui, vous pouvez vous passer des franges.

Le col rond a un chic fou.

On le retrouve souvent lors des tenues de cérémonies (veste qui ne se ferment pas, elles sont toujours ouvertes).

> *La veste de tailleur à col rond est incontestablement la plus chic des vestes féminines.*

Préférez toujours un col rond et une veste sans fioritures. Pas de fermeture-éclair, pas de zip, pas de boutons, pas de clous, etc. Si possible pas de poches (au niveau de la taille, elles grossissent).

Ce modèle de veste est celui que je porte souvent dans mes vidéos. Vous la reconnaitrez aussitôt.

Voici une veste à col rond. Sans fermeture éclair, c'est encore mieux.

Vous l'aurez compris, une lady privilégie le minimalisme. Les accessoires sont là pour accessoiriser. Cette redondance est voulue. Il faut que le message passe. La tenue doit être le plus « lisse », neutre ou unie possible. Et les accessoires constituent les détails qui rendent le *look* d'ensemble sophistiqué.

Voici une photo de veste d'époque.

Je vous la livre non en exemple ultime de sophistication. Mais simplement pour faire remarquer qu'on ne voit plus de telles vestes. Certaines grandes maisons de couture en font encore pour les tenues très chics de mariage par exemple.

Notez le décolleté arrondi et féminin, les manches fines, la taille cintrée, et les boutons presque invisibles sur le devant.

Voici ce qu'on appelle une veste cintrée : la taille est nettement dessinée.

9. La robe à fermeture-éclair apparente

Depuis quelques années, la mode de la fermeture-éclair apparente est arrivée.

Combien de robes n'ont PAS été acheté à cause de cela ?!

Belle coupe, robe doublée, couleurs et motifs supers… et paf ! En retournant la robe, dans le dos, on voit une immense fermeture-éclair noire ou dorée qui remonte jusqu'au cou. Ce n'est pas une erreur, c'est fait exprès.

Au mieux c'est laid, au pire c'est une invitation provocante aux hommes de descendre ce zip pour déshabiller la femme.

Sachez qu'une fermeture-éclair ainsi que tout système de fermeture devraient être le plus invisible possible.

Les boutons et les crochets devraient être petits et de la même couleur que le tissu. Les fermetures-éclairs devraient être à l'intérieur des vêtements (c'est plus difficile à coudre, donc plus cher !). Au pire des cas, les fermetures-éclairs devraient être ton sur ton.

J'invoque la même raison que précédemment au sujet du sac à main à la chaîne en métal. Le métal de la fermeture-éclair n'est pas délicat.

Or l'image de la féminité doit être délicate.

10. Le débardeur

Le débardeur à fines bretelles est, au mieux, un vêtement de plage.

Et encore, il y a des vêtements de plage bien meilleurs.

Le débardeur à fines bretelles est bien pratique sous certains pulls ou vestes de tailleur. Mais en aucun cas il ne se porte en public.

Considérez-le comme un vêtement appartement à la catégorie « lingerie ». Rangez vos débardeurs à fines bretelles dans le tiroir lingerie (ou nuisettes).

L'horreur absolue : porter un débardeur à fines bretelles et laisser apparaître son soutien-gorge.

Les bretelles toutes fines sont réservées aux petites filles. Les jeunes femmes et les femmes doivent opter pour de grosses bretelles si vraiment elles souhaitent montrer leur bras et leurs épaules.

Je raconte sur mon blog un entretien d'embauche que j'ai fait passer. Une candidate est venue en débardeur fin, laissant apparaître son soutien-gorge.

Ok, c'était la canicule. Ok, l'entreprise était située à moins de 10 km de la plage. Ok, je me doute fortement qu'une fois l'échange terminée, elle allait foncer se baigner dans l'océan.

Mais les autres jeunes femmes qui postulaient étaient en chemise. Devinez la suite…

Si pour une raison extraordinaire (robe de demoiselle d'honneur imposée par exemple), vous deviez porter une robe avec de fines bretelles ou un débardeur à fines bretelles, alors portez un soutien-gorge bustier (et idéalement de couleur chair).

La lingerie ne doit jamais se voir.

L'élégance passe par des épaules couvertes.

Jetez un coup d'œil à Kate Middleton si vous avez encore des doutes.

Et terminons ce point par une autre remarque d'Hermine de Clermont-Tonnerre, toujours issue du livre *Savoir-vivre au XXIe siècle, Politesse oblige* :

« Autant avec une robe qu'avec un pantalon, on ne doit jamais porter un vêtement moulant au point de deviner les coutures des sous-vêtements. »

11. Les collants chair

Si vous connaissez l'émission télévisée « Les Reines du Shopping », vous connaissez Cristina Cordula. Son style et ses expressions sont passés dans le langage courant.

Cristina Cordula était mannequin. Désormais, elle est conseillère en mode.

Ce qu'elle dit est très pertinent.

Cependant, il y a quelques petits points glissants.

Cristina Cordula est totalement contre les collants de couleur chair.

Son passé dans le mannequinat doit être à l'origine de cet interdit. Elle a sûrement des jambes sublimes. Mais pour toutes les femmes qui n'ont pas cet atout naturel, il convient de lisser les imperfections grâce à des collants de couleur chair par exemple.

Ajoutons encore qu'il est assez inconfortable de porter des pieds nus dans des escarpins durant de longues heures.

De plus, Kate Middleton porte des collants chair au quotidien.

Enfin, par temps froids, les collants sont une bonne protection.

Autant d'arguments en faveur des collants de couleur chair.

Encore un exemple positif.

La jeune femme porte du beige et du blanc. Pas de noir ou de jean.

La taille est soulignée par la ceinture marron.

Les jambes paraissent immenses en raison de la jupe beige, des collants chair et des escarpins nude.

12. Les chapeaux

Le chapeau revient à l'honneur et pas seulement parce que Kate Middleton en porte très souvent.

A York, en Angleterre se trouvait un musée d'histoire. Il y a quelques années, il y avait une animation à l'entrée. Le visiteur s'asseyait dans une machine à remonter le temps, et voyageait dans l'histoire en prenant pour repère la mode des couvre-chefs. On admirait l'évolution des chapeaux pour hommes et pour femmes au cours des siècles. C'était une vidéo passionnante.

Elle se concluait par le constat suivant : nous sommes la seconde génération à ne plus porter de chapeaux au quotidien. Est-ce un tort ou une avancée ?

Nous ne répondrons pas à la question. Mais nous constatons que l'élégance et la classe ont la tête couverte.

Dans la mesure du possible (dont possibilité financière) et de votre degré d'assurance, portez des chapeaux lors de mariages.

Au quotidien, il reste encore le chapeau d'été ou le bonnet d'hiver.

Deux remarques à ce sujet :

1/ Evitez la casquette. Préférez le chapeau ou la capeline.

2/ Le bonnet « rigolo » est réservé au ski (si vraiment vous ressentez un immense besoin de folie vestimentaire). Pour la ville, restez sobres.

13. Les lunettes

Que ce soit des lunettes de soleil ou des lunettes de vue, essayez de rester sobres.

Je ne parle pas tant de la couleur, qui peut-être assez éclatante, que de la taille des lunettes.

Depuis une dizaine d'années, on voit des lunettes de vue (type année 80') revenir sur les nez des jeunes femmes.

Sachez que c'est trop massif. Si les lunettes vous cachent totalement le visage, ce n'est pas élégant. C'est trop lourd.

Les lunettes lourdes gâchent les effets de maquillage que vous souhaitez faire. C'est dommage.

Un fait est indéniable : les lunettes dites sans montures sont extrêmement chics. Elles sont celles qui révèlent le plus le visage. Dans la mesure du possible, préférez des montures chocolat ou argenté. Evitez le noir.

Quant aux lunettes de soleil, je vous laisse juge de ce qui vous convient.

Je me permets simplement d'insister très lourdement sur le fait suivant : lorsque vous vous entretenez avec quelqu'un (même à l'extérieur en plein soleil), il faut impérativement ôter les lunettes de soleil.

Les bonnes manières exigent que le regard des interlocuteurs soit toujours à nu.

14. Les pantalons

Concernant les pantalons, préférez des coupes droites. Le *slim* n'est pas une mauvaise chose, mais il manque de sérieux dans certains contextes.

Evitez les fioritures sur les pantalons. Evitez également les pantalons *baggy* ou de bricoleur (avec des poches sur le coté des cuisses).

Ce n'est pas laid, mais ce n'est pas destiné à une lady.

Le chic d'un pantalon se lit au niveau des poches de devant. Les pantalons les plus élégants n'ont pas de poches.

Ensuite, les poches « en diagonal » sont en deuxième marche du podium.

En troisième place : les poches arrondies (celles que nous connaissons toutes).

Quant à poches cousues à l'extérieur, elles n'ont pas droit de siéger sur le podium de l'élégance. Elles raccourcissent les jambes.

Pas plus que les poches à fermeture-éclair criardes.

Et on exclut aussi les poches de bricoleurs ou pécheurs.

Enfin dernier point : dans la mesure de votre audace, osez renoncer aux pantalons noirs.

> *Cette poche sur le côté de la cuisse n'a rien d'élégant.*

> *Magnifique couleur, mais non au zip qui casse le chic et raccourcit les jambes. De plus le manque de symétrie entre les deux côtés est dommageable.*

> *La poche ronde est la plus fréquente. C'est ok.*

Pas de poche, coupe droite. Parfait.

Poches dont les coutures sont apparentes à l'extérieur : non.

Poches en diagonal.

Récapitulatif du chapitre :

1. La robe demeure la tenue la plus féminine qui soit. Si votre quotidien professionnel ou ménagé ne vous permet pas de porter des robes ou des jupes au quotidien, ne les excluez pas pour autant de vos vies. Le week-end, en soirée ou lors des grandes occasions, les robes vous feront toujours rentrer dans la catégorie des ladies. C'est le pass d'accès le plus direct qui soit.

2. Un bonne façon de contourner l'uniforme masculin est de choisir des vestes de tailleur ou des chemisiers sans col.

3. Les débardeurs à fines bretelles devraient se ranger dans votre tiroir à lingerie.

4. Tout vêtement ou sac à main avec une chaîne en métal est à éviter.

5. Il est conseillé de porter un haut clair afin de rendre le visage plus doux.

6. A éviter

1. Ne remontez pas vos manches.

La symbolique de ce geste est claire. Lorsque l'on remonte les manches, cela fait besogneux. C'est un geste qui signifie « je me mets au travail » ou « je suis en plein travail ».

Donc, à moins que vous soyez au bureau et que votre objectif soit de faire comprendre à votre chef que vous travaillez dur pour l'entreprise, ne remontez pas vos manches.

Si toutefois, vous êtes dans la situation décrite à l'instant, alors coiffez vos cheveux en chignon, et portez des lunettes. Ce look renvoi exactement l'image de la femme sérieuse et compétente qui travaille dure, voire qui vit pour son entreprise.

Parfois, cette comédie est nécessaire.

Hors contexte professionnel : ne retroussez pas vos manches. En soirée, cela donne l'impression que vous êtes là pour le business ou que vous ne savez décidément pas vous détendre.

De même, ne glissez pas votre haut dans votre pantalon seulement au niveau de la boucle de ceinture pour « avoir du style ». Soit vous rentrez tout le haut dans le pantalon, soit vous le sortez intégralement. Mais ne faites pas cet entre-deux qui fait débraillé et mal-réveillé. Cela n'a rien d'élégant.

2. Les décolletés ne vous mettent pas forcément en valeur.

Récemment, je me suis replongée dans la série télévisée des années 1990 *Friends*. J'ai eu un choc en voyant les hauts de Monica et Rachel. Etait-ce réellement nécessaire de les habiller avec des décolletés si plongeants au quotidien ?

Pour une robe de soirée à un grand gala, le décolleté plongeant répond à la longue robe jusqu'au sol. Ok

Mais pour le quotidien, est-il décent de porter des hauts aussi plongeants ? Réponse : non.

Et c’est d’autant plus une mauvaise idée quand on a une petite poitrine.

Cette taille de décolleté est très bien.

Le fait d'avoir un vêtement blanc sous le visage illumine celui-ci. Remarquez également que le tailleur est rose clair. C'est une bonne alternative pour rester féminine et professionnelle.

Toutefois, évitez ce genre de décolleté à trous/en dentelle. Cela vire au sexy. Or, une lady garde son mystère.

On ne peut pas être élégante et sexy à la fois. Ce sont deux univers différents.

3. Le *blue-jean*

Il n'existe pas de vêtement plus uniformisant que le *blue-jean* dans les années 2010.

Même si le jean est bien coupé pour votre morphologie (heureusement d'ailleurs !), ce n'est pas une raison suffisante pour le considérer comme un vêtement élégant.

> *Regardez cette photo.*
>
> *Elle est belle.*
>
> *Mais ce n'est pas la tenue de la jeune femme qui est belle, c'est la lumière.*
>
> *Le* blue-jean *déchiré n'est ni chic, ni élégant. Il reste un vêtement quelconque.*

A l'origine, le *blue-jean* est un vêtement de travail pour les chercheurs d'or américains. De plus, il appartient à la garde-robe masculine.

Enfin, c'est le nouvel uniforme social. 99% des Français portent des jeans au quotidien.

Autant de raisons de fuir le jean.

N'abordons même pas le sujet des jeans troués, déchirés ou cloutés.

Eliminer le jean de leur garde-robe est probablement le plus gros défi des femmes. Pour nombre d'entre elles, ce n'est pas seulement difficile, mais inconcevable.

Pourtant, jamais un jean ne sera élégant, classe ou chic. Jamais.

La chemise en jean, le sac en main en jean, la jupe en jean, la veste en jean, et tout autre vêtement en jean sont tout aussi à déconsidérer.

> *Voici l'uniforme de la femme moderne : un* blue-jean *slim, un haut blanc, de grosses chaussures et une chemise en jean.*
>
> *L'écharpe et le chapeau ne suffisent pas à « sortir de cet uniforme ». Toutes les femmes ont les mêmes !*
>
> *Toutes ? Sauf les ladies.*
>
> *Si vous jouez au détective, oubliez le trench et les lunettes de soleil noires ! Mettez cette tenue. Invisibilité garantie !*

4. Les vêtements asymétriques

Les canons de beauté passent par la symétrie.

Rappelez-vous des résultats d'une étude sur « la plus belle femme du monde ». Les femmes dont les deux moitiés du visage sont parfaitement symétriques sont considérées comme les plus belles.

A l'époque de l'étude la jeune fille (une anonyme appelée Colgate, oui, comme la marque de dentifrice) répondait parfaitement à ces critères de symétrie du visage. Les deux moitiés du visage pouvaient se superposer.

C'est d'ailleurs pourquoi, il est disgracieux d'avoir un piercing au visage. Cela casse cette symétrie, et donc enlaidit.

Pour les vêtements, c'est la même chose. Évitez des chemisiers dont le derrière est plus long que le devant. On en voit beaucoup depuis des années.

Evitez également les jupes-trapèzes. Cela tasse — au lieu de mettre en valeur — justement parce que c'est asymétrique.

Ce n'est pas pour rien si les déguisements de sorcières à halloween sont asymétriques au niveau du bas de la jupe : la sorcière doit être moche.

5. Les tuniques portées sur un pantalon

La robe-tunique portée sur un pantalon est une aberration. Soit on porte une robe, soit un pantalon. Enfiler les deux renvoie une image de joyeux clown qui ne s'est pas réveillé. De plus, pour de nombreuses femmes, cette superposition grossit les fesses (au lieu de les cacher).

Les leggings sont déjà préférables au pantalon. Mais dans la mesure du possible, préférez directement les collants opaques.

La tunique n'est pas inélégante en soi. Mais c'est une tenue de plage, pas de bureau ou de soirée d'été.

Son petit côté exotique ne s'accorde pas systématiquement avec nos modes de vie.

6. Les logos visibles

Je reviens là-dessus.

Si vous ne deviez retenir (et appliquer !) que trois impératifs après la lecture de ce guide, la disparition des logos seraient dans le Top Trois.

Débarrassez-vous de tous vos vêtements où les logos sont bien mis en évidence.

Kate Middleton, Anna Wintour (la rédactrive ne chef du magazine Vogue USA) et d'autres ladies poussent cet absolu jusqu'à bannir même le plus petit des logos de leurs vêtements et sacs à main.

Un t-shirt avec l'immense logo de la marque dans le dos fait de vous un porte-manteau, et non, une « femme cool et libérée » comme vous voudriez l'être.

Porter des marques apparentes renvoie de vous l'image d'une personne qui n'a pas confiance en elle, et surtout, qui manque tellement de personnalité qu'elle « enfile » celle d'une enseigne.

Les bloggeuses et journalistes mode doivent faire la chasse aux vêtements pour découvrir l'origine des vêtements de la duchesse de Cambridge tellement les logos sont inexistants.

Je ne dis pas qu'il faut refuser de porter des vêtements de marques. Mais simplement de choisir ceux sans logo.

Pour certaines marques de sport, c'est impossible.

Et gardez bien en mémoire que tous les vêtements portés par Carrie Bradshaw dans *Sex & the City* ne sont pas sensationnels. Loin de là.

J'ai en tête une scène du film où Carrie porte un t-shirt noir avec écrit en grosses lettres « J'ADORE DIOR ».

Elégance : 0

Personnalité : 0

Placement de produit : 1

C'est pour cette même raison que nombre de sacs à main féminins ne sont pas élégants. Un beau sac n'a pas besoin du tampon de la marque. Son style, sa qualité et sa couleur doivent se suffire.

7. Les vêtements XXL

Comprenons-nous bien, si votre taille est XXL, alors portez des vêtements XXL. Mais si vous faites un 38, ne portez pas de XXL. Autrement dit : ne portez pas des vêtements issus du placard de votre homme.

Ce que les blogs de mode ou les magazines appellent le style *boy-ish* n'est en rien féminin (et pour cause !) ou élégant.

Sur le blog de Garance Doré, vous trouverez de nombreux portraits de femmes avec des vêtements trop grands pour elles ou issus de la garde-robe masculine.

Les femmes ressemblent alors à des « petites choses » dans ces gros bouts de tissu. Cela donne l'illusion qu'elles sont plus minces qu'elles ne sont en réalité. Ok, bon point (si toutefois on considère la minceur comme un critère de beauté).

Mais, ces femmes ne sont pas belles, jolies ou élégantes.

La lumière sur ces photos est magnifique. Lumière dorée du coucher du soleil, flou en arrière plan, personnages non

centrés par rapport au cadre de la photo. Tous ces artifices font que la photo est sublime.

Oui. La photo est belle.

Mais pas la femme dessus.

Jetez un petit coup d'œil à ce dessin. Trouvez l'intrus.

1/ la robe est cintrée. Ok

2/ les talons féminisent la tenue. Ok

3/ Le trench beige est cintrée, et en plus il n'est pas noir.

4/ Le sac à main est sans fioritures. Ok

5 /Le chapeau est enrubanné de rose poudrée. C'est féminin. Ok.

6/ la veste est informe. Cette coupe loose *fait sac à patates. Préférez un petit gilet s'arrêtant à la taille.*

(J’ai déjà consacré quelques articles à Garance Doré sur mon blog. Je l’apprécie beaucoup. Ici, je me permets de montrer du doigt les vêtements des femmes photographiées pour bien faire comprendre mon propos : flotter dans ses vêtements n’a rien de chic. Un éclairage intelligent ne rend pas cela chic non plus. Beau artistiquement, oui. Mais élégant, non).

Donc les vêtements de 2-3 tailles trop grands, les styles *boy-ish*, et les *over-size* sont à bannir.

En faisant du shopping, méfiez-vous des tailles uniques. La plupart du temps, ce sont des pulls XXL qui flottent sur vous.

8. L'imprimé militaire

Le kaki est une belle couleur d'automne. Elle ne va pas à toutes les femmes. Mais *grosso modo* dans ces variantes, chaque femme peut la porter.

Toutefois, l'imprimé miliaire de camouflage n'a rien de chic.

Retour aux sources : l'imprimé kaki de camouflage a été conçu pour le champ de bataille.

Belle lumière, beau sourire, belle complicité.

Mais la tenue est éliminatoire.

Cet imprimé renvoie une image de violence, d'auto-défense, de camouflage, de guerre, d'agression.

Autant de réalités qui s'opposent à l'image d'une lady.

Evitez donc, Mesdames, de porter des tenues à imprimé militaire.

Allons encore plus loin, et franchissons un pas de plus.

Depuis quelques années, la veste « officier » est apparue dans les vitrines des magasins. C'est une veste bleu marine, avec des épaulettes, des boutons dorés, et des tresses en cordons qui s'alignent sur la poitrine (les couturières me corrigeront sur le terme exact).

> *Voici deux exemples de ces vestes d'officiers. Elles sont assez masculines. Elles peuvent être longues ou courtes. Indéniablement, elles renvoient une image de combat guerrier.*

D'une part, cette veste ne va pas à toutes les morphologies. Nombre de femmes (dont moi) ne peuvent pas se permettre de mettre des épaulettes.

D'autre part, encore une fois, cette imitation de la veste d'officier renvoie aux symboles de la bataille.

Ici, la veste d'officier et courte et cintrée. C'est déjà mieux.

De même, elle reste assez sobre. Pas de fioritures sur le devant.

Si vous avez un rendez-vous important au bureau, et que vous voulez « gagner »/ vous imposer face à un escadron d'hommes, cette veste peut être une bonne idée. Mais pour le quotidien ou une soirée-détente, elle est à éviter.

9. Les imprimés « animaux »

Ce point-là ne fait pas partie des plus importants.

Il n'est pas interdit ou inélégant de porter des imprimés léopard, dalmatien, crocodile, etc.

Toutefois, gardez en mémoire qu'une légère touche d'exotisme est suffisante.

Les imprimés-animaux renvoient une image de férocité, de sauvagerie et d'agression.

Il faut avoir le caractère qui va avec ce style.

10. Les motifs

Voici la règle du bon goût : une pièce à motif suffit. Le reste de la tenue doit être unie. Soit vous mettez des motifs (rayures, petits pois, dessins, etc.) en haut, soit en bas.

Si votre top a des motifs, préférez un bas de couleur unie. Si c'est le pantalon ou la jupe qui sont à motifs, choisissez un haut uni.

Le regard peut ainsi se poser sur vous avec douceur.

Deuxième règle de bon goût liée à celle-là : si votre pantalon est relativement près du corps, le haut peut être légèrement évasé. Et à l'inverse, si votre haut est moulant, le bas peut être plus libre.

11. La fermeture-éclair apparente

Le zip de la fermeture-éclair doit être ton sur ton, ou idéalement invisible (oui, c'est beaucoup plus cher dans ce second cas).

Les fermetures-éclairs dorés, en métal, ou en plastique sont inélégantes. Nous en avons parlé dans le chapitre précédent.

Combien de belles robes ai-je vu ces dernières années totalement gâchées par ces fermetures-éclairs dorées, géantes et *cheap*-issimes ?

Le zip dans le dos focalise toute l'attention sur lui et « casse » le chic de la tenue. Au lieu de porter le regard sur la belle coiffure ou la sveltesse du dos, on fixe le zip dorsal.

Voici un exemple de fermeture éclair sur une jupe.

1/ la jupe est décidément trop courte.

2/ le zip est trop suggestif.

3/ l'écartement des jambes de la jeune mannequin est une invitation à aller au lit.

12. L'échancrure aux aisselles

Lorsqu'une robe est trop échancrée au niveau des aisselles, les bourrelets d'aisselles débordent affreusement. Rien de plus laid !

Jusqu'à l'essayage de ce genre de robes, j'ignorais que les bourrelets d'aisselles existaient !

Il est dommage d'économiser le tissu au niveau des aisselles.

La marque Naf-Naf propose de très belles robes. Malheureusement, elle cède quelquefois à cette échancrure qui gâche le tout. Faites attention.

Pourquoi ôter tellement de tissu aux aisselles ?!

Cependant, notez que la robe a les épaules couvertes : c'est bien.

La taille est soulignée par le rétrécissement. C'est bien.

En polonais, ce type de jupe s'appelle « les plis à la française ». J'ignore le terme français (plis plats ?). Cependant retenez cela comme quelque chose de très élégant.

13. Les t-shirts à message

Réservez les t-shirts à messages à des marathons, des spectacles, des enterrements de vie de jeune fille, ou encore à des manifestations politiques, humanitaires ou écologiques.

Un t-shirt à insulte dit plus de mal de vous que du lecteur.

Un t-shirt qui clame « Mode » ou « Belle » ou « Chic » est assez ironique. Dommage que l'ironie ne soit pas l'objectif visé.

Le t-shirt à message sert à la revendication publique. Une lady a d'autres moyens de communication.

Un t-shirt avec l'inscription « Sexy & Juicy » pourrait s'apparenter à de la provocation.

> *On devine le mot « ROMANCE » inscrit sur ce t-shirt.*
>
> *Une lady ne clame pas au monde, et, à son amoureux en particulier, son besoin de tendresse.*

Dans la mesure du possible, évitez donc les vêtements à message.

14. Les ongles multicolores

Encore une fois, suivons l'exemple de la Duchesse de Cambridge.

Kate Middelton ne porte que rarement du vernis à ongles. Et les rares fois en question la teinte choisie est toujours la même : *nude*.

Une seule exception à ce jour : le jour de son mariage, un vernis légèrement rosé fut choisi.

Donc pas de vernis à ongles rouge ou de couleur vive. Cela est jugée ostentatoire. Il est vrai que les couleurs *nude* allongent et affinent les mains. C'est beaucoup plus joli. Ajoutons encore une note : les ongles décorés, ornés, ou percés ne sont pas un attribut de femme chic et élégante. Les ongles doivent avant tout être propres et discrets.

En fait, ils ne doivent pas devenir un sujet de conversation.

De même, les ongles trop longs renvoient une double image négative pour les femmes :

1/ une image de fainéantise (« avec de tels ongles, il est impossible de travailler » + « elle a dû y passer des heures! Elle n'a donc rien à faire de sa vie! ») et

2/ une image de midinette (pas une femme adulte belle et intelligente; mais petite minette). Ce n'est pas flatteur.

Les ongles sans vernis sont un très bon choix.

15. Trop de bijoux

Less is more.

Voilà la règle absolue en matière de bijoux.

La femme du Prince William n'est autorisée par la Reine qu'à porter des bijoux de la couronne.

Un dilemme en moins sur ses épaules.

Pour les autres ladies, il faut éviter l'effet « sapin de Noël ». Ne gâchez pas votre *look* par trop de bijoux.

« Les bagues à chaque doigt ne renvoient pas une image d'élégance. Cela fait 'coup de poing américain' » dixit Hermine de Clermont-Tonnerre.

Petite remarque à l'intention des femmes qui raffolent des bijoux :

Avec une garde-robe assez neutre et unie, vous pouvez mettre l'accent sur les bijoux.

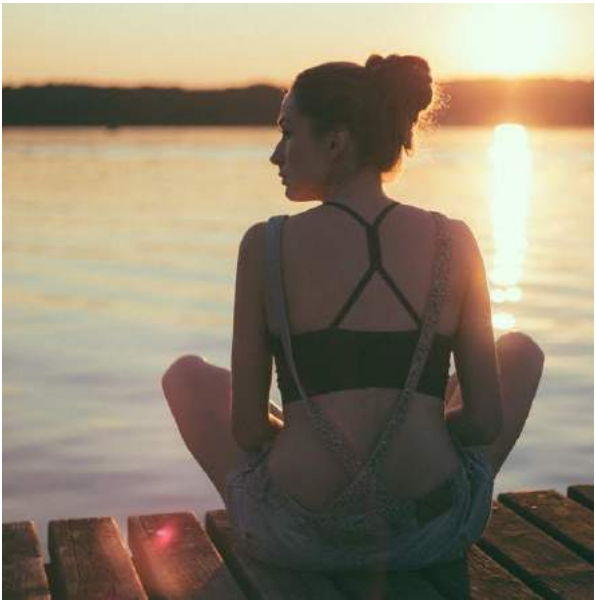
Les manuels de savoir-vivre des années 1950 évoquent essentiellement des diamants. « Les diamants se suffisent à eux-mêmes », voilà le *leitmotiv*.

Si vous portez un bijou en diamant sur vous (bague, bracelet, collier, ou boucles d'oreilles), il n'est pas besoin d'en rajouter.

16. La lingerie apparente

Nous avons déjà abordé le sujet de la lingerie lorsque nous avons parlé du débardeur à fines brettelles.

> *Sur cette photo, on ne sait pas si c'est un haut de sport, de maillot de bain ou de la lingerie.*
>
> *Qu'importe. Le seul doute nous certifie que cet assortiment n'est pas une bonne chose.*



Ici, enfonçons encore le clou : rappelons que la lingerie relève de l'intimité.

Les pièces de lingerie moderne sont pour la plupart magnifiques. Mais ce n'est pas une raison pour les afficher en public.

Veillez bien à ce que votre culotte ne se voit jamais lorsque vous vous baissez. Si vous êtes maman de jeunes enfants, vous connaissez cette gymnastique. Trente fois par jour, vous vous agenouillez.

Adaptez votre garde-robe à cette condition.

De même, les bretelles du soutien-gorge ou pire, les bonnets du soutien-gorge ne doivent jamais se voir.

Adaptez votre haut en fonction. Sinon, changez de lingerie pour un bustier ou de la couleur chair (si c'est possible).

Si vos vêtements sont transparents (un haut en dentelle ou un voile), la même règle s'impose : ne laissez pas voir votre lingerie. Choisissez le soutien-gorge le plus invisible possible.

Lors des fêtes de fin d'année ou lors de mariages, les robes avec un voile ou un décolleté en dentelle sont nombreuses. Elles sont souvent très belles. Les femmes qui les portent

gâchent tout en laissant apparaître leur soutien-gorge. Quel dommage !

La bretelle de soutien-gorge est-elle réellement nécessaire ?

Elle fait perdre toute classe à cette jeune femme.

Si vous souhaitez présenter votre épaule, il y a des contextes où c'est permis : grands galas habillés, dîner de St Valentin, pique-nique en amoureux sur une plage.

Laissez votre épaule découverte. C'est ok. Mais ne présenter jamais votre lingerie.

Voici une robe de soirée qui dévoile une épaule. La lingerie est bien invisible sur cette photo.

Par contre, la robe est trop courte.

Si vous portez une jupe ou une robe, faites attention à la manière dont vous montez ou descendez de voiture. Certes, il n'y aura probablement pas de paparazzis pour immortaliser votre disgrâce, mais ce n'est pas une raison pour présenter votre entre-jambe aux voisins.

Gardez les genoux serrés.

17. Le vulgaire

Facile à dire. Mais qu'est-ce que le vulgaire très exactement ?

Sur le blog, j'avais déjà écrit :

« Pas de vulgarité: les vêtements ne doivent pas être trop courts. On ne montre pas son ventre en public. Ni le dos d'ailleurs. Ni le décolleté plongeant. Gardez en mémoire la règle d'or de la garde-robe d'une lady : il est préférable de suggérer que de montrer. »

> *Cette robe, malgré sa belle couleur et le joli plissé, est beaucoup trop décolletée. Les seins ainsi affichés traduisent une image vulgaire.*

J'ajoute une précision ici.

Il s'agit de « contextualiser sa tenue ».

Comme une amie, professeur de danse, me l'a fait remarquer : dans le milieu de la danse, certaines tenues très décolletées dans le dos sont tout à fait appropriées. Mais jamais, ô grand jamais, elle n'irait faire les courses avec.

De même, un sari indien attaché de telle façon que l'on voit le ventre de la femme qui le porte est acceptable en Inde. C'est alors une tenue « contextualisée ».

> *Le ventre nu affiché à la face du monde n'est pas choquant sur une femme indienne en sari. C'est une tenue contextualisée.*

Belle lumière, halo angélique autour de la tête de cette femme, jolie sourire… mais jean et ventre nu. Cela n'a rien d'élégant.

Et sachez que même les ventres plats se plissent disgracieusement lorsqu'on s'assoit.

En France, un ventre nu sur une femme de 30 ans n'a rien d'élégant.

Donc ne généralisons pas exagérément.

Les règles listées dans cet *ebook* s'appliquent aux femmes européennes et américaines des années 2020.

Elles sont liées à la culture du milieu.

Jean noir et déchiré. Out.

Pourquoi ce haut qui dévoile les épaules ? Ce n'est pas une robe de soirée.

Bon point toutefois pour les cheveux, le sourire et les bras non ballants.

18. Pas de dessin de tête de mort

La tête de mort n'a rien de bienveillant, angélique ou délicat. Même si elle est rose, même si elle a un nœud de papillon, même si elle tient une fleur dans la bouche, la tête de mort n'est pas un motif porté par une lady. Ni vêtement, ni bijou ne devraient présenter ce signe de trépassé.

Je rappelle que cet *ebook* n'est pas une instruction sur « comment s'habiller rock'n'roll ». Non. Ici, il est question d'un mode d'emploi pour s'habiller comme une lady.

Une lady ne porte pas de têtes de mort.

19. Les « grosses bordures de pull »

Une photo vaut 1000 mots.

Plus la bordure près du cou est large, plus cela fait cheap.

La bordure large existe aussi au niveau des manches et de la taille, mais c'est moins grave.

20. Les tenues illogiques

La petite robe noire d'été est l'exemple par excellence des vêtements illogiques.

Dans la société de surconsommation dans laquelle nous vivons, il est facile de se procurer des vêtements. Se vêtir n'est pas un problème.

Le problème est de s'habiller élégamment.

Selon mes statistiques personnelles, 1% des vêtements du prêt-à-porter féminin en magasin répondent aux critères de l'élégance.

C'est très peu !

J'aime profiter du marché de l'occasion car ainsi j'ai accès aux collections des années antérieures. Les prix sont alors également réduits, ce qui est un deuxième bon point. Et troisième bon point : d'un point de vue écologique, c'est bénéfique. Le site Vinted est fort utile lorsque je cherche un vêtement en particulier. C'est un vide-dressing entre particuliers.

En première position des vêtements qui n'ont pas de sens, je vais citer la petite robe noire d'été. Elle arrive sur le haut du podium des vêtements illogiques.

Ici, je focalise sur la petite robe noire d'ETE.

Chères apprenties-ladies, vous savez certainement de quoi je parle, car vous avez ce genre de robe dans votre armoire.

Une robe courte (au-dessus du genou), très légère, sans manches, modèle non-professionnel, et noire. C'est la robe trois-trous de Coco Chanel (avec des bretelles plus ou moins fines).

C’est un non-sens. Le tissu léger ne correspond pas au froid de l’hiver, même avec des collants. Et la couleur est proscrite pour l’été. En été, on porte du blanc, du jaune, du bleu ciel, du rose clair, du pastel, des motifs fleuris, etc.

Pas de noir.

Porter cette robe noire à la plage traduit votre déplaisir à être là. Pourquoi être triste en vacances ?!

Il y a tellement d’autres possibilités pour l’été. Une lady ne doit jamais porter des vêtements tristes lors d’un temps dit joyeux. Pourquoi une robe noire légère pour des vacances au soleil ?!

Autre tenue illogique : la petite robe blanche en dentelle AVEC une veste en jeans

Pour ce qui est de la petite robe blanche, il n’y a aucun souci (à condition qu’elle respecte les critères de décence et d’élégance décrits dans cet ebook). Le problème se trouve dans l’association avec la veste en denim.

C’est une combinaison plébiscitée par les modeuses.

Le conseil phare que vous entendez est « cassez la délicatesse de la robe blanche en dentelle avec le jeans ».

Ma réaction : Pourquoi casser ce que nous avons mis des années à construire ?!

La douceur, la délicatesse, la bienveillance sont un tout. Ce « tout » se traduit par notre maintien, nos vêtements et nos expressions faciales. On ne se déguise pas en petite fille sage, on essaye d'être cette femme sage (=sagesse, élégance et intelligence du cœur).

C'est un chemin qui prend des années, ce n'est pas un costume qu'on endosse le temps d'un café entre amis.

Et d'ailleurs, pourquoi voulez-vous NE PAS inspirer confiance à vos amis ? Pourquoi ne voulez-vous pas qu'ils vous considèrent comme quelqu'un de sage ?

Quelle est votre crainte derrière « je ne veux pas avoir l'air trop sage » ?

Mon souci est d'inspirer confiance aux gens. C'est aussi ce que vous voulez dans 100% des cas. Que ce soit lors d'un entretien d'embauche, avec votre belle-famille, avec vos collègues, avec vos clients, avec vos futurs-clients, avec votre moitié, avec vos enfants, avec les professeurs de vos enfants, avec vos employeurs, avec les fonctionnaires des impôts, avec vos amis, avec vos

commerçants… Vous voulez inspirer confiance à votre entourage.

Alors pourquoi vous tirer une belle dans le pied en cassant cette délicatesse durement acquise ?!

Bref, portez du blanc. Portez des robes blanches. Mais surtout portez des robes blanches sans vestes en jeans et sans boots/derbys/grosses chaussures noires.

Troisième sur le podium de l'illogisme : la robe courte qui fait froid aux fesses

La mode féminine des dernières années raccourcit de plus en plus la robe courte.

La mode décente (traduction de la *modest fashion* qui nous vient des Etats-Unis) est incompatible avec le format mini des grandes enseignes du prêt-à-porter féminin. La décence n'est pas un scaphandre anti-féminité. Dans la majorité des cas, il suffit de rajouter un peu de tissus aux épaules et aux cuisses. Ce n'est pas une atteinte aux libertés d'expression des femmes. C'est juste un peu plus de tissus.

La robe courte se définissait autrefois comme une « robe au-dessus du genou ». Très bien.

Mais allez voir dans les vitrines des magasins aujourd'hui, les robes s'arrêtent souvent mi-cuisses ou juste sous les fesses.

Il y a 20 cm de tissus en moins !

Dans le sous-titre, je dis « robe courte qui fait froid aux fesses ». Ce n'est pas une métaphore. Faites le test. Si vous vous asseyez sur une chaise avec ce modèle de robe, vous aurez froid. Et pire encore, les marques de la chaise resteront imprimées sur votre derrière jusqu'à 20 minutes après avoir quitté la table.

J'habite à quelques kilomètres de l'océan, il est donc courant que j'aille me promener et boire un verre en terrasse en fin de journée face à l'Atlantique. Combien d'empreintes de chaises vois-je tatouées sur les derrières des jeunes femmes ?!

Réponse : trop.

Autre anecdote.

Avec mon mari, nous avons assisté à un mariage. Voici la scène : nous sommes assis à l'église. Nous attendons le début de la cérémonie. Derrière nous s'installent trois jeunes femmes seules. Elles sont amies. Elles commencent à se plaindre que le banc soit froid et qu'il devrait y avoir

du chauffage dans cette vieille église en pierres. « Haha !!! Hihi !!! ».

Je me retourne discrètement, et je regarde les tenues des jeunes femmes. 1/ à mon sens, en plein été, il n'est pas nécessaire de chauffer une église. 2/ robes super-courtes. Fesses à même le banc. Rien d'étonnant à ce qu'elles aient froid.

Bien entendu, je n'ai rien dit, j'ai souri, et je ne les ai plus jamais revues.

Chères apprenties-ladies, éliminiez les jupes et les robes trop courtes. Vous avez tout à y gagner. Une lady ne doit jamais porter des robes trop courtes.

Récapitulatif du chapitre :

1. « Suggérer » est plus élégant que « montrer ».

2. S'obstiner à mettre des vêtements une taille en dessous de la sienne est aussi mauvais que de porter des vêtements à 3 tailles au-dessus.

3. La lingerie ne doit jamais être visible.

4. Les logos ne seront jamais élégants.

5. Le *blue-jean* ne sert que pour les travaux de bricolage domestique, ou les balades en forêt. (Conseil tiré du livre d'Hermine de Clermont-Tonnerre).

6. La tenue doit être adaptée à l'occasion. En cas de doute, il vaut mieux être trop bien habillé que pas assez.

7. Comment une lady doit-elle s'habiller en hiver ?

Globalement de nos jours, il n'y a plus de garde-robe d'été et d'hiver. Nous utilisons les mêmes vêtements 365 jours par an. Certes nous rangeons encore les bottes, les écharpes et les manteaux dans des cartons à l'arrivée des beaux jours. Mais le reste du dressing demeure sur les étagères.

Un collant sous le pantalon, un débardeur sous la blouse, et une polaire sous le manteau permettent de faire tourner notre dressing féminin 365 jours par an.

Pourtant, nous devrions y apporter plus de nuances.

1. Quels sont les 7 interdits vestimentaires d'une lady en hiver ?

- Pas de couleur fluo.

Le fluo fait ressortir le bronzage (oui, vous pouvez rentrer bronzée du ski, mais à ce moment-là, préférez la couleur blanche). Le fluo est réservé à l'été est encore par très petites touches. Une lady doit se faire remarquer par son charisme et non par son style vestimentaire flashy.

- Pas de mini-jupe.

Et encore moins de micro-jupe avec des cuissardes. Et ce n'est pas une question de silhouette, d'âge et de « est-ce que je peux me le permettre ? ». Non, une lady en hiver se couvre. Le micro-short est également à exclure.

- Pas de noir.

Hiver ou pas, le noir n'est pas une couleur. Nous en avons déjà parlé : le noir est réservé aux enterrements, aux deuils, aux cérémonies officielles, et de plus en plus au monde professionnel où il fait office d'uniforme pour les femmes

(tailleur imposé). Hors de ces cadres, une lady en hiver (et en été) ne porte pas de noir. Oubliez le credo « cela rend plus mince » ! Le bleu marine aussi, le vert émeraude aussi, le marron foncé aussi. Sachez que la coupe d'un vêtement participe à affiner la silhouette davantage que la couleur.

Le noir vieillit et attriste. Ces deux informations-là motivent !

- Pas de manteaux XXL

Je sais que la bloggeuse Garance Doré est fan des manteaux XXL et qu'elle a la capacité à lancer des modes. Mais pour être élégant, il faut vraiment qu'un vêtement soit à la bonne taille. Le style « sac-à-patates » tient sous les spots de la cabine d'essayage et avec une excellente vendeuse qui travaille ardemment à sa commission. Une fois le seuil du magasin franchi, et il ne vous reste plus que le style « manteau chipé à votre amie basketteuse ». Cela n'a rien d'élégant.

- Pas de pulls XXL.

Mêmes remarques que le point précédent. Le style *over-size* fonctionne sur les pages glacées d'un magazine où un mannequin pose avec un simple pull et une tasse fumante

de café dans un immense loft panoramique où la température avoisine les 27 degrés.

Pour tenir chaud, un vêtement doit être moulant. Les scientifiques vous l'expliqueront. Cela est le principe de l'isolation.

Depuis quelques années, une mode des pulls moches apparaît. Il y a même des concours de « pull le plus laid » organisés en France durant le mois de décembre.

Jouer à cela le temps d'une journée ? Pourquoi pas. Mais se promener durant tout le temps de l'avent avec un « pull rigolo » n'est pas élégant.

> *Le pull sur la photo n'est pas moche en soi. Simplement, il ne traduit ni sérieux, ni élégance, ni professionnalisme.*

- Pas de nez rouge.

Cela ne signifie pas d'éviter l'alcool et l'ivresse en hiver. Ce n'est pas le propos. Ce que je veux dire est la réalité suivante : s'il fait froid, une lady en hiver porte des gants et un bonnet. Le look « j'ai un gros nez rouge car je suis enrhumée » n'est pas séduisant.

- Pas de dos nu.

Du moins pas en pleine journée. Pour le réveillon du Nouvel An, la robe peut être plus affriolante. Mais évitez les pulls et les chemisiers dos-nu en hiver. C'est déjà difficilement admissible en été à la plage, alors en hiver au bureau…

Voici un dos nu d'été et non d'hiver.

Je vous le montre pour vous limiter dans vos achats de vêtements à cordage. Cet effet de corsage délassé est plus que suggestif.

Ce dos nu là n'est pas moche, laid ou vulgaire. Mais premièrement, il conviendrait uniquement à une robe du soir. Et deuxièmement, même alors… la question de la décence et de la pudeur se pose. Est-ce nécessaire ? C'est pour une robe du soir bien entendu.

Il vaut mieux s'en abstenir.

2. De quoi se compose la garde-robe d'une lady en hiver ?

- Les couleurs nobles et sombres

Marine ou bleu roy, marron foncé, vert émeraude, pourpre, bordeaux, gris chiné, gris foncé… Avec des touches d'or et d'argent en soirée (ou en étole pour illuminer le visage).

- Des étoles

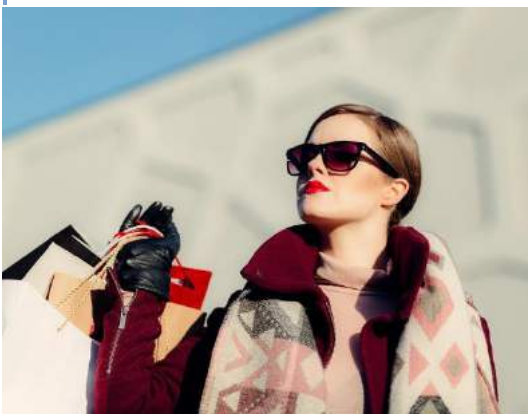
Foulard pour l'été, écharpe pour l'hiver… et le *must* du *must* : une étole. Une tenue neutre peut prendre mille et une déclinaisons en changeant simplement l'étole ou le foulard.

Il est bon d'avoir une étole marine et argenté, et une seconde bordeaux et vert bouteille. Cela complète parfaitement la majorité de vos tenues hivernales.

Sachez qu'une étole se porte sur les épaules et dans le creux des coudes, pas autour du cou. En hiver, vous vous drapez dans une étole en laine… c'est davantage dans un but esthétique que de chaleur. En été, lors de mariage, c'est

la même chose : l'étole ne touche pas le cou. Elle est esthétique (couvrir les épaules à l'église par exemple).

> *Bon exemple ci-contre :*
>
> *Les couleurs sont chaudes : bordeaux, rose et beige.*
>
> *Les gants en cuir sont chics.*
>
> *La fermeture éclaire sur la manche serait à éliminer, mais n'insistons pas.*



- Des gants en cuir ou en laine

> *Une bonne paire de gants en cuir durent des années et des années.*

Et encore mieux : des gants longs (jusqu'aux coudes). D'une part, cela tient très chaud ; et d'autre part, même des gants longs en laine nous plongent dans un imaginaire de bals, de princesses et de galas de charité sur le rocher. De quoi gagner l'arrêt de bus la tête haute, non ?

- Un chapeau ou un bonnet

L’expression « avoir une tête à chapeau » est fausse. Tout le monde a une tête à chapeau. Il suffit de choisir le bon modèle. Toujours est-il que 1/ en hiver, 90% de la chaleur se sauve par la tête, alors autant s’épargner un rhume. 2/ nous sommes la 2e génération à ne plus porter de chapeau au quotidien. C’est une évolution de la société étonnante.

> *Essayez le manteau beige ou blanc en hiver. Ne choisissez pas systématique le noir.*
>
> *Si ce pas vous semble trop osé, optez pour un manteau bleu marine ou gris.*

- Des vêtements cintrés

Pas moulants au point de faire déborder les bourrelets disgracieux, mais suffisamment près du corps pour tenir chaud. Pas de style *boyish* ou XXL.

- Sortez les robes et les jupes d'hiver

Cela reste le meilleur moyen d'afficher sa féminité. Les robes doivent avoir des manches. Ou alors portez vos robes d'été (celles qui n'ont pas de motifs floraux) avec des hauts de couleur unie et à manches longues.

- Pas de jean

Printemps, été, automne, hiver… pas d'exception. Le *blue-jean* n'est pas une matière pour une belle femme. La

garde-robe d'une lady préfère les tissus comme la laine, le coton, le velours…

- Des bottes

Les bottes à talons (2 cm suffisent, ne vous hissez pas sur du 14 cm si vous devez beaucoup marcher) ont quelque chose de très féminin. Optez pour les bottes les plus lisses qui soient : sans dessins, sans fioritures, sans trop de coutures, sans fermeture-éclair flashy, sans tête de mort, sans clous, sans franges, etc. D'une part, cela va prolonger visuellement votre silhouette : vous aurez l'air plus élancée, plus grande et plus svelte. Et d'autre part cela ne passera pas de mode.

Récapitulatif du chapitre :

1. Dans la mesure du possible, ayez une garde-robe été et une garde-robe hiver ; et non un dressing 365j/an.

2. De même, distinguez la garde-robe de cérémonie de la garde-robe privée, et de la garde-robe professionnelle.

3. Ne préférez pas la coquetterie aux bonnets en laine.

4. Portez des couleurs nobles.

5. Ayez deux ou trois étoles différentes.

8. Posture et maintien

Peut-être trouvez-vous étonnant de consacrer un chapitre de cet *ebook* sur l'habillement d'une lady à la posture et au maintien. Sachez que la façon de vous tenir vous met en valeur autant qu'elle met en valeur vos vêtements.

Avoir un bon maintien est très important. Comme le sourire, la posture et le maintien sont des « habits ». Il faut savoir choisir les bons.

La posture dit beaucoup de nous. Nous savons que plus de 90% du langage est non-verbal. La gestuelle, la posture, les regards et les expressions faciales révèlent notre personnalité.

Pour faire bonne impression, il est donc crucial de travailler non seulement son discours mais surtout ses « aises ».

On dit qu'il suffit d'une minute pour évaluer quelqu'un. Vous le savez sûrement : lors d'un examen devant un jury, les décideurs savent à quoi s'en tenir en moins d'une minute.

Sachez de quoi se décompose la « première impression ». Lorsque vous rencontrez quelqu'un, durant les 20 premières secondes, vous allez juger son *look*, durant les 20 secondes suivantes vous allez examiner son comportement, et enfin durant les 20 dernières secondes, vous allez évaluer son discours.

Le regard critique que vous posez sur quelqu'un est valable aussi dans l'autre sens. C'est sur ces mêmes critères que l'on vous jauge.

C'est pourquoi, il est important d'avoir un bon maintien.

Marcher avec grâce s'apprend, tout comment serrer des mains, ou monter dans une voiture.

Voici quelques règles qu'il est bon de rappeler :

- Ne pas écarter les jambes.

Vous connaissez tous ces exercices de gymnastique où il faut se mettre debout, ancrer ses pieds bien au sol, les pieds au même écartement que les épaules, etc.

Ceci est une posture de sport, pas de lady.

Dans la vraie vie, il ne faut pas autant écarter ses pieds l'un de l'autre. Plus vous les écarter, plus vous ressembler à un homme en position guerrière. Cela n'a rien de délicat ou de féminin.

Nombre de photos de mode, ou de mannequins en vitrine présentent des postures masculines. Nos yeux s'y habituent. Or, cela est moche, voire indécent.

Donc, Mesdames, lorsque vous êtes debout, gardez les pieds l'un près de l'autre. Vous n'êtes pas obligées de les coller, mais gardez-les assez serrés, à 5-10 cm l'un de l'autre.

Voici une photo de mannequin.

Pourquoi les jambes sont-elles si écartées l'un de l'autre ?

En prenant appui sur ses talons, la jeune femme a l'air de s'affaisser.

Les bras ballants le long du corps finissent de l'aplatir.

Et vous voyez cette robe coupe portefeuille sur des mini-seins ? Cela aplatit et fait disparaître la poitrine de Madame. Très mauvaise idée ! Les seins ne devraient pas « flotter là quelque part ».

L’autre travers que l’on constate est le suivant : les femmes et les jeunes filles posent sur des photos avec les pieds en canard.

Cette pose vient des mannequins dans les magazines. C’est affreusement laid. Les fesses se gonflent à l’arrière, les épaules se cambrent à l’avant, le buste fait pendre la poitrine, et généralement cette pose s’accompagne d’une moue boudeuse.

Cela n’a rien d’élégant. Ce n’est même pas sexy. C’est vulgaire.

Regardez les pieds en canard sur l'illustration.

Le corsage en lacet aggrave la situation.

Cela n'a rien d'élégant

- Ne pas croiser les jambes

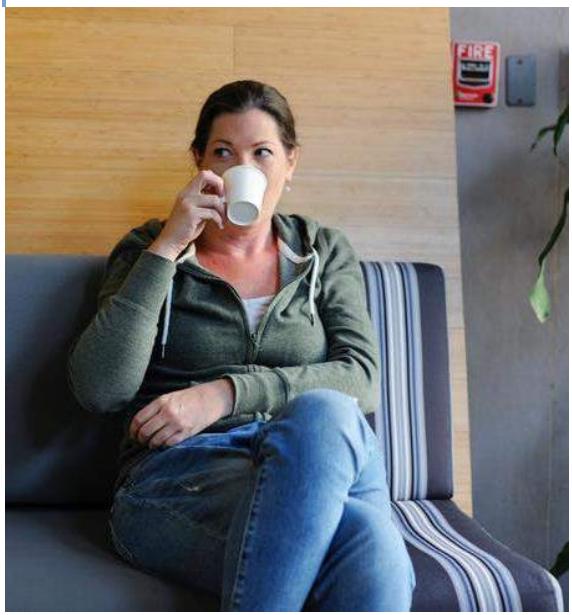
L'art de s'asseoir avec élégance pour une jeune femme demande beaucoup d'entrainement. Ce n'est ni impossible, ni inhumain, ni contre-nature. C'est juste une posture particulière à adopter.

La Duchesse de Cambridge, Kate Middleton, montre le bon exemple pour la santé et l'élégance.

Il est vrai que l'école ne nous enseigne plus le maintien. Donc arrivées à l'âge adulte, nous ne savons pas nous tenir. Les maux de dos sont fréquents (et inexplicables !), des modes d'emploi sur « comment soulever un objet posé au sol » sont nécessaires, et des ceintures pour le dos sont vendues en pharmacie.

Jambes croisées, main qui se protège des attaques, blue-jean *pour paraître invisible,* sweat *à capuche pour disparaître définitivement.*

La posture n'est pas celle d'une lady.



Vous seriez étonnés du nombre de ladies (d'un âge certain !) que je connais et qui m'ont confiée en toute discrétion qu'elles pratiquent la gymnastique douce depuis des décennies. Je ne doute pas que leur condition physique actuelle soit le fruit de leur discipline quotidienne.

Et ces femmes-là savent s'asseoir avec élégance.

Voilà un exemple typique d'embrouille médiatique.

Telle qu'on voit cette photo, on se dit : « waouh, c'est beau ! ».

Or, non.

La lumière est belle. Le visage de la jeune femme est beau. Mais pas le reste.

L'emprunt de la cravate à la garde-robe masculine transforme cette femme en homme. La chemise idem. Le jean l'uniformise. Quant à la posture des jambes écartées, elle finit d'ôter toute grâce à cette femme.

Comment s'asseoir avec élégance et grâce ?

1. Les épaules doivent être en arrières (ne soyez pas voûtées), le menton légèrement levé, et le dos droit.
2. Même si cela est très tentant, n'utilisez pas les accoudoirs. Ils vous tassent automatiquement. Vous vous affalez dans le siège et vous perdez ainsi de votre prestance.
3. Les genoux doivent être collés, ou au moins très proches. Même chose pour les chevilles.
4. Si vraiment, il vous faut croiser les jambes, faites-le au niveau des chevilles.
5. Evitez de garder les jambes face à vous. Orientez-les vers la droite (ou la gauche si cela vous est plus confortable et que cela ne gêne pas votre voisine qui, elle, oriente les siennes à droite).
6. S'asseoir gracieusement s'apprend. Ne tombez pas dans le fauteuil et ne prenez pas non plus appui sur les accoudoirs pour vous lever ou pour vous asseoir.
7. Les mains sont posées sur les cuisses, l'une sur l'autre, paumes vers le sol. Vous pouvez tenir votre pochette entre les mains. Je rappelle que, la pochette se tient des deux mains lorsque vous êtes

debout. Assise, il est toutefois préférable de la poser au pied du fauteuil.

Il est bon de retourner ses mains, paumes vers le ciel lors d'une discussion où vous participez (si vous êtes là pour écouter seulement, gardez-les paumes vers le sol). Le fait d'ouvrir ses mains, ouvre également vos épaules. Votre posture est alors plus ouverte, plus réceptive, plus bienveillante.

8. Si jusqu'à présent, vous avez fait un sans-faute, continuez ainsi. N'écartez surtout pas les genoux en vous levant.

Voici comment il convient de s'asseoir sur des marches ou sur une banquette assez basse.

Croiser les jambes au niveau des chevilles est acceptable. Si vous portez des chaussures plates, cela vous sera aisé. Aves des escarpins, il est plus confortable de garder un pied à côté de l'autre, sans croiser les chevilles.

S’asseoir sans croiser les jambes est-il difficile ?

Je vais vous parler de mon expérience personnelle.

Au début : oui, c’est très difficile. Croiser les jambes pour une femme moderne est un réflexe. Les premières semaines de mon entraînement, il fallait me forcer à me souvenir de ne pas croiser les jambes.

J’ai également souffert d’inconfort. J’étais tellement habituée pendant des années à croiser les jambes lorsque je m’asseyais que c’était devenu pour moi la position confortable.

A l’église, durant la messe, je me forçais à garder mes deux jambes au sol. C’était le seul moment de la semaine où je prenais sur moi.

Mais voici la bonne nouvelle :

Tout ce que l’on fait durant 21 jours consécutifs devient une habitude. Il suffit donc de se forcer pendant trois semaines, et ensuite l’effort devient un confort.

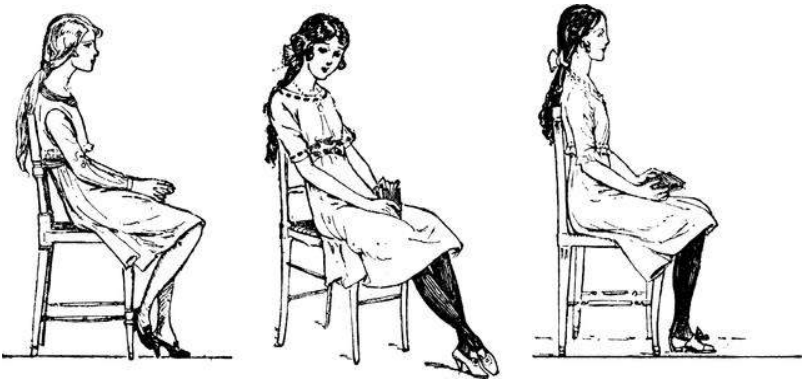
Il ne s’agit pas de se dire « je vais galérer à décroiser les jambes jusqu’à la fin de ma vie ». Non, il suffit de se forcer à changer son habitude durant 21 jours consécutifs. Et

après, l'habitude de s'asseoir avec élégance devient inconsciente.

Aujourd'hui, je souffre en recroisant les jambes. Mon dos se contracte. Je me crispe. Et je sens un renfermement en moi. Alors que quand j'adopte une assise de lady, je suis ouverte, détendue et bienveillante à l'égard de mon entourage. Mon corps s'ouvre au lieu de se replier sur lui-même (les épaules sont ouvertes, cela change beaucoup). Il y a une grande part d'inconscient dans ce que je vis. Mais, je voulais vous partager mon expérience personnelle en témoignant que c'est possible.

Essayez. Vous gagnerez en élégance.

Et en prime, les maux de dos disparaîtront.



A table, restez droite. Ne vous appuyiez pas au dossier (contrairement à la gravure ci-dessus).

Mémorisez l'expression : « un chat devant, une souris derrière ». C'est les distances que vous devez maintenir avec la table et le dossier de la chaise.

- Faire de petits pas

Le fait de porter des talons nous oblige à faire des petits pas.

Et à l'inverse, nous avons pris l'habitude de galoper en chaussures plats.

La grâce d'une belle démarche repose sur des petits pas.

Je vous avoue que j'ai encore du mal à faire des petits pas au quotidien. Autant en soirée ou en société, je ralentis mon rythme ; autant au quotidien, en mode maman-moderne-débordée, je cours et enjambe tous les obstacles. Lorsque personne ne me voit, je monte l'escalier non deux marches à la fois, mais trois ! On dirait un singe.

Heureusement, je poursuis mes efforts.

Si je vous confesse cela, c'est pour vous rassurer : ne vous découragez pas. Adopter une démarche de lady n'est pas instantané. Le fait qu'il existe des professeurs de maintien prouve que c'est un réel apprentissage de longue haleine.

Les kinés sont catégoriques sur un point : le fait de marcher continuellement avec des talons est mauvais pour les genoux. Leur solution : varier les hauteurs de talons autant que possible.

Pour le travail, ne portez jamais plus de 10 cm de talons. Pour les cérémonies et les réceptions, il est plus élégant de porter des escarpins (talons fins, pas talons-aiguilles, mais talons fins). Pour l'hiver, vos bottes peuvent avoir de gros talons. Pour le quotidien, n'hésitez pas à porter des gros talons de 2 cm.

Tout bon.

Le fait de porter un chapeau oblige à relever la tête.

Les bras ne sont pas ballants (juste un, c'est ok).

La taille est marquée par une ceinture.

Les talons obligent à se tenir droite.

La jupe va jusqu'aux genoux.

Madame porte de la couleur.

- Faut-il marcher le long d'une ligne droite imaginaire ?

Pour le *catwalk* des podiums de mode, on enseigne aux mannequins à marcher en suivant une ligne droite imaginaire qui se déroule devant elles.

Dans la pratique, cela se traduit par le fait de poser les pieds l'un devant l'autre.

Je ne pense pas qu'il faille aller jusqu'à là.

D'une part, vous allez facilement perdre l'équilibre. Et d'autre part, vous allez onduler des fesses de façon exagérée, voire provocante.

La démarche des podiums de mode n'est pas appropriée pour le quotidien.

- Finir ses mouvements

Observez les danseuses : les plus douées finissent toujours leurs mouvements. Si une ballerine déroule le bras, elle le

déroule jusqu'aux doigts. Si elle allonge la jambe, elle va jusqu'à aligner la pointe de son chausson-ballerine. Si elle tourne la tête, elle prend le temps de marquer l'arrêt, et de regarder réellement dans la direction voulue.

Encore une fois, le modèle de la femme des années 2010 est la femme pressée… qui n'a le temps de rien faire, et certainement pas de finir ses mouvements.

Pourtant, la grâce est dans le geste complet.

Ralentissez votre rythme, finissez vos mouvements, et laissez la grâce se poser sur vous.

- Faire son entrée

Une lady et une femme fatale ont en commun une bonne gestuelle et un excellent maintien.

Toutes deux savent également comment faire leur entrée.

Lorsque vous rentrez dans une pièce en début de soirée par exemple, marquez un temps d'arrêt de quelques secondes

(oui, au moins 3 secondes !) dans l'embrasement de la porte ou un mètre après.

Peu importe si cela bouchonne derrière vous.

Scannez l'ensemble des invités présents dans la salle du regard.

Immédiatement et instinctivement, tous les regards de la pièce vont se tourner vers vous.

Sachez que nous « sentons » le regard des autres se poser sur nous, même lorsque nous sommes de dos. Pour celles et ceux qui ont fait du théâtre, ils l'ont expérimenté dans des exercices d'entraînement et d'échauffement.

Souriez tout du long.

Ne commencez à parler et à saluer les invités qu'après.

Voilà, vous avez fait votre entrée.

Bravo !

Pour vous entraîner, si vous possédez un escalier chez vous. Faites une pose à mi-hauteur en le descendant afin que votre homme puisse vous admirez avant une sortie en amoureux.

Vous voyez cette scène dans de nombreux films.

Au lieu de courir dans tous les sens pour vérifier que tout est en ordre avec les enfants, la *baby-sitter*, et le dîner, osez commencer votre soirée en amoureux dès ce moment (et non, une fois la porte d'entrée refermée dernière vous).

Je fais toujours mon entrée devant mon mari avant une soirée en couple. Il est tellement agréable de s'entendre complimenter par l'homme que l'on aime !

Faire son entrée devient un beau moment de tendresse.

- Quoi faire de vos bras ?

Les bras ballants le long du corps ne sont jamais élégants.

Lorsque vous êtes débout, n'hésitez pas à replier vos coudes, et à garder vos mains ensemble au niveau du ventre ou du bas ventre. Imaginez que vous tenez une pochette dans vos mains.

Instinctivement, on met la main droite sur la main gauche. Or, au moment de serrer des mains, la paume est moite.

Je vous recommande donc de poser la paume de la main gauche sur le dos de la main droite. Ainsi la main droite reste à l'air libre. Vous pouvez échanger des poignées de mains sèches.

Je ne vous conseille pas de parler avec les bras, mais plutôt de garder vos bras ouverts (coudes repliés) au niveau de la taille lorsque vous vous exprimez. Cela ouvre votre corps. Vos interlocuteurs sont alors plus réceptifs.

Le balancement de vos bras est alors plus gracieux.

- Une lady et sa voiture

Même si vous avez les bras chargés, évitez de fermer la portière ou le coffre de votre voiture avec les fesses, les coudes, ou les pieds.

Pour prendre place dans une voiture, tournez-vous dos à elle, agrippez vos mains (généralement une seule suffit) à ce que vous pouvez, posez vos fesses sur le siège, puis glissez les jambes collées à l'intérieur de l'habitacle.

Refermez la portière. Réajustez votre robe à ce moment-là seulement.

Même chose pour sortir. Tournez vos jambes vers la sortie. Posez-les au sol ensemble. Faites pivoter le reste du corps, et levez-vous. Une de vos mains peut se tenir à la portière, au dossier ou au bras d'un chevalier servant debout contre la voiture.

Gardez bien en mémoire que les genoux doivent toujours être serrés l'un contre l'autre.

Même si vous portez un pantalon, ayez en tête de monter et descendre d'une voiture avec élégance.

Récapitulatif du chapitre :

1. Assise, ne croisez pas vos jambes.

2. Gardez vos pieds à 5-10 cm l'un de l'autre lorsque vous êtes debout.

3. En marchant, ouvrez les épaules et relevez le menton, ce dernier doit être parallèle au sol.

4. Sachez faire votre entrée.

5. Ne fermez pas la portière de la voiture avec le pied, les fesses ou le coude.

6. Faites de petits pas et pensez à ralentir votre rythme.

7. Souriez. Même si vous pensez que personne ne vous voit, souriez.

9. Vêtement & Séduction

Avant que les néo-féministes ne me tombent dessus, je précise tout de suite un point fondamental :

Il est vrai que l'on s'habille d'abord pour soi, et non pour les autres. Même si on veut plaire, voire séduire un homme par notre tenue, le but principal est d'être soi-même.

Et pour aller plus loin, je dirais que l'objectif est d'être la meilleure version de soi-même.

Voici quelques remarques d'ordre général sur l'habillement et la séduction.

- **« Il faut souffrir pour être belle »**

Non.

Sortez-vous cela de votre tête.

Prenez même le contrepied de ce dicton : si cela vous fait souffrir, c'est que ce n'est pas une bonne idée.

Si au bout de 8h à « faire » vos nouvelles chaussures à talons, elles vous font encore mal au pied, alors ne le portez pas.

Dans la même ligne de mire : arrêtez de porter des vêtements qui ont une taille en dessous de la vôtre. D'une part, cela vous frustre continuellement de ne pas être « assez mince », et d'autre part, cela vous dessine des bourrelets disgracieux.

Nous avons toujours l'air plus minces en flottant légèrement dans nos vêtements, qu'en y étant engoncés de force.

Ne vous brossez pas les dents jusqu'au saignement des gencives. La souffrance ne rendra pas vos dents plus blanches.

Voici un exemple de tenue d'été pour une lady.

Pas de jean qui démange les fesses, pas de t-shirt blanc à message, pas de veste noire.

Je me permets une petite rectification : sous un t-shirt rose pâle, la lingerie noire est visible. Il vaut mieux un soutien-gorge de couleur chair.

- **Le confort avant tout**

Cela rejoint le point précédent.

Nous sommes belles lorsque nous sommes heureuses. Le sourire et la joie de vivre sont les plus belles tenues.

Il est plus facile de se sentir bien dans des vêtements confortables. Je ne vous apprends rien en disant cela.

Cependant, il y a une immense marge de manœuvre entre les escarpins de 12 cm qui vous compriment les pieds et les chaussons en pilou. Portez des petites chaussures à talon de 2 cm, ou des ballerines ; mais ne refusez pas de porter la robe prévue sous prétexte que les chaussures ne sont pas *exactement* celles qui conviennent.

Je sais que l'association *blue-jean* + t-shirt blanc + veste noire est dite « confortable ». Mais réfléchissez réellement si on parle de confort de mouvements ou de confort mental (= je suis invisible/comme les autres/on ne se moquera pas de moi).

Les femmes qui portent des robes au quotidien évoquent la féminité en premier lieu, et en second lieu le confort : pas d'entrejambe qui frotte, pas de ventre coupé par une

ceinture rigide, pas de frottement de *jean* aux cuisses en marchant, et pas de « montrage de culotte » en se baissant.

Elles se sentent beaucoup plus libres de leurs mouvements, et donc plus confortables dans ces tenues féminines.

- **Lorsque je porte un pantalon, je deviens invisible… même pour mon mari.**

Voilà le constat effarant auquel je ne m'attendais pas en me lançant dans l'aventure « s'habiller comme une lady ».

On reproche beaucoup aux hommes le manque de galanterie et la perte des valeurs chevaleresques. Mais en réfléchissant bien à cette situation, on découvre que les femmes sont en grandes parties responsables de l'abandon des hommes dans ce domaine.

Faites le test comme je l'ai fait :

Observez les attentions des hommes (votre moitié, vos collègues, vos amis, des inconnus croisés en cours de journée…) lorsque vous portez des jupes ou des robes. Et

comparez-les aux situations analogues lorsque vous êtes en pantalon.

Les jours où je porte un pantalon et où je suis en mode « maman qui court dans tous les sens pour régler tout ce qui doit être réglé », mon mari ne me voit même pas. Pas plus que les voisins, ou les inconnus dans les magasins.

Par contre, lorsque je porte une robe, tous les hommes se précipitent (oui, se précipitent !) pour m'ouvrir les portes, me décharger les bras, m'aider avec les enfants, me laisser passer en priorité. Il y a une réelle déférence envers la femme féminine (= en robe, ou avec les marques visibles et spécifiques de la féminité). C'est beau !

Le vendredi soir, lorsque nous sortons en amoureux, mon mari n'aura pas le réflexe de m'ouvrir la porte, et encore moins de me complimenter, si je suis en pantalon. Il ne me verra même pas.

Alors que quand je porte une robe (même la plus moche de mes robes, celle qui ne me met pas en valeur !), il s'interrompra dans son activité pour me regarder de la tête aux pieds, m'embrasser de son regard, et me dire « que tu es belle, ma chérie ».

Alors certes, je le répète, une femme ne s'habille pas pour les hommes, mais prioritairement pour elle-même. Cependant, si votre objectif du moment est de séduire, ou simplement de plaire, alors la robe ou la jupe sont d'une efficacité redoutable.

- **Comment s'habiller pour la St Valentin sans tomber dans le sexy ?**

Comment s'habiller pour la St Valentin avec décence ?

Vous avez ici le cas de la St Valentin, mais c'est valable pour toute soirée en amoureux. Les codes de la séduction féminine sont les mêmes.

Première étape : reconstruire le mystère de la femme

La St Valentin est une fête de couples. Ne soyons pas naïfs. Nous savons à quoi nous attendre. Il est inutile de le signifier à notre homme avec de grandes flèches de chaires dénudées.

Les flèches du décolleté ou de la jupe fendue sont inutiles. Monsieur trouvera bien vite la direction du lit. C'est la même que les 364 autres jours de l'année.

Donc, pas plus à la St Valentin qu'à notre anniversaire, il ne faut se déshabiller.

Oubliez donc les pièces de vêtements suivantes :

- Robe ou jupe fendue jusqu'aux hanches
- Décolleté plongeant
- Lingerie apparente
- Vêtement moulant au point de voir les marques de votre lingerie
- String qui dépasse de votre jeans
- Blue-jeans
- Robe noire dépressive
- Quoique ce soit qui ait des plumes
- Pantalon moulant en cuir
- Toute pièce transparente
- Collier sautoir à même la peau (cela signifie que l'on voit votre buste jusqu'au nombril.)

Deuxième étape : souligner sa féminité

Je rappelle le préambule : vous êtes des femmes. Votre homme est un homme. Vous êtes complémentaires pas identiques. La féminité de la femme renforce la virilité de l'homme. Les hommes ont besoin de femmes féminines pour devenir les meilleures versions d'eux-mêmes.

Même chose pour les femmes : nous avons besoin d'hommes forts pour se permettre le luxe de baisser les armes, et de révéler notre vulnérabilité toute féminine. C'est alors que nous sommes lumineuses et charismatiques.

Ce que je dis est redondant, mais c'est à des fins pédagogiques.

(Et non, dire qu'une femme a besoin d'un homme pour se sentir femme n'est un gros mot. La féminité et la masculinité/virilité sont des concepts relatifs. L'un se définit par rapport à l'autre.

Il est très important de comprendre l'articulation suivante : en présence de ladies, un homme devient un gentleman. Et en présence de gentlemen, une femme devient une lady.

C'est en présence de l'autre que l'on souhaite devenir la meilleure version de nous-mêmes.

Au sein du couple et dans la vie en général, il est important de souligner notre spécificité, notre richesse, notre joyau : la féminité).

Comment souligner sa féminité lors de la St Valentin ?

Si vous ne vous rappelez plus à quoi ressemble une femme, regardez le logo sur la porte des toilettes, ou demandez à un enfant de 5 ans de vous dessiner une femme.

Que voyez-vous ? Réponse : une robe, des cheveux longs, et parfois des talons.

Nous pouvons développer, mais c'est trois points sont essentiels. Il faut manifester de façon ostentatoire (par rapport à la même version de vous les 364 autres jours de l'année) votre féminité.

Si déjà au quotidien, vous portez des robes, allez directement lire la troisième partie sur la couleur.

Si votre quotidien se résume à un pantalon et une blouse, alors la robe est suffisante pour créer le changement.

Pour celles qui vont contester mes dires avec la formule « on peut porter une combinaison ou un pantalon… », je réponds : oui, mais jamais ô grand jamais le pantalon ne traduira la féminité autant que la robe. Jamais.

Troisième étape : être heureuse

Ok, je lis votre désarroi à la lecture de cette étape.

Vous vous dites : ai-je lu trop vite ? ai-je oublié une étape ? Je ne comprends pas son fil conducteur… pourquoi n'est-il plus question des vêtements ?

La plus belle des tenues est votre sourire. Mais le sourire doit être sincère.

En compagnie de l'homme qui vous connaît le mieux au monde, vous ne pouvez pas avoir un sourire de façade.

(Ok, vous pouvez. Mais vous savez bien qu'il ne sert à rien de « faire semblant » durant toute une soirée en amoureux. 5 min, ok. Mais 3h ? À quoi bon ?! Autant rester au salon avec un bon livre).

Dans le tourbillon de la vie, en tant que femme, nous plaçons notre bien-être à la dernière position.

Nous sommes fatiguées, épuisées, frustrées, en colère, déçues… bref. Si vous savez de quoi je parle. Le quotidien travail-enfant-burocratie-ménage est parfois une charge mentale trop lourde à porter.

A ce moment-là, il est difficile de « redevenir heureuse et épanouie » sur commande. C'est alors qu'il faut sortir les « artifices pour redevenir joyeuse ».

Les neuroscientifiques vous l'expliqueront mieux que moi. Je vais immédiatement aux conclusions :

Il y a des couleurs, des formes et des objets qui rendent heureux. Leur vue nous enchante. C'est donc sur cela qu'il faut miser pour redevenir joyeuse pour la soirée de St Valentin.

(Si votre journée a été superbe, tant mieux pour vous. Mais si votre journée a été difficile, il faut « redevenir positive de force » pour couper avec le mauvais et enchaîner sur une bonne soirée).

Parmi ces objets qui nous font sourire : la couleur rouge, les ballons (gonflés à l'air), les paysage de plages de sable fins, les arcs-en-ciel, les confettis, les motifs de pois colorés.

Bref, la forme ronde et la couleur rouge sont en top position.

Avoir une tenue rouge est donc un excellent moyen de se mettre dans un bon état d'esprit. Cette tenue n'est pas destinée à l'homme, mais à vous.

Le fait que les hommes détectent le rouge comme du bonheur est également vrai. Mais dans ma démonstration, c'est secondaire. Vous devez vous-mêmes vous rendre heureuse (sans faire dépendre votre bonheur de votre homme – c'est une charge trop lourde à porter pour tout homme). Et c'est seulement lorsque vous serez heureuse que votre homme sera attiré par vous comme un aimant.

Autres suggestions vestimentaires pour souligner sa féminité lors de la St Valentin :

- Se boucler les cheveux
- Porter un chignon (la rondeur du chignon va dans le sens de votre joie de vivre)
- Porter une jupe/robe à pois
- Porter une robe arc-en-ciel
- Porter une robe avec beaucoup de rondeur (robe de princesse)
- Ceinturer sa taille
- Porter des talons

- **Trop habillée ou décontractée : que faire en cas de doute ?!**

Précision de départ : quand je dis « trop habillée », c'est selon l'expression consacrée. Si je reformule, voici ce que cela donne : est-il préférable d'être trop élégante lors d'un événement ou en cas de doute, vaut-il mieux viser le « pas assez élégante » ?

Répondons en trois points.

Trop habillée ? Premièrement : qu'enseigne Miranda Priestly dans « Le Diable s'habille en Prada » ?

Dans le livre de Lauren Weisberger, *Le Diable s'habille en Prada*, Miranda Priestly est la rédactrice en chef du plus célèbre des magazines de mode.

Andrea, la jeune assistante, apprend les subtilités de ce monde-là. Dans le roman, on trouve une grille de tenues adaptées aux sorties mondaines. Andrea est désemparée face à tout cela.

Elle lit le post-scriptum qui clôture le dossier : « En cas de doute (ce qui devrait être exclu), mieux vaut être plus décontractée dans des vêtements fabuleux, que trop habillée dans des vêtements fabuleux ».

(Page 451, chez Pocket, 2003)

Ok, des centaines de milliers de jeunes femmes à travers la planète ont donc appliqué cette recommandation… croyant bien faire.

Dans un deuxièmement temps, replaçons les choses dans leurs contextes

Le nivellement par le bas d'ampleur mondiale a donné pour résultat une décontraction tout le temps et partout.

C'est le plus gros reproche que je fais au monde de la mode (dans le prêt-à-porter). Il n'y a plus d'élévation pour les occasions spéciales. On vise TOUT le temps la décontraction.

Il n'y a qu'à voir comment les gens s'habillent pour les mariages. Ils ne font même pas exprès de mal s'habiller. Pas du tout ! Simplement, ils ne savent plus ce que signifie « bien habillé pour une cérémonie ».

Revenons à Miranda Priestly. Elle a raison. Il vaut mieux paraître « modeste » que « trop sophistiquée ».

Mais contextualisons. Le style « décontracté » à son échelle de rédactrice de mode est déjà « très habillé » pour Madame-tout-le monde.

Troisièmement : Élevez le niveau et soyez élégantes !

Ma réponse s’appuie donc sur les deux points précédents.

Le mal du siècle en matière de mode est la décontraction galopante ; chères ladies, je vous invite à faire de votre mieux pour élever le niveau en matière habillement.

La conclusion sera donc : il vaut mieux être trop habillée que pas assez.

(Attention, ne confondez pas les mots « décontracté » et « confortable ». Des vêtements élégants peuvent très bien être confortables.)

Récapitulatif du chapitre :

1. Le robe reste le meilleur moyen de se mettre en valeur dans le but de séduire un homme.

2. Si cela vous fait mal, c'est la preuve que ce n'est pas une bonne idée.

3. Ne sous-estimez pas les « signes apparents de la féminité » dans le processus de séduction.

10. Quels sont les signes de la féminité ?

Parmi ces dessins, vous pouvez en éliminer deux. Ils ne sont pas contraires à la féminité, mais ils ne la définissent pas non plus.

Réponse : l'appareil-photo et le carnet de notes.

Une lady est une femme féminine. Sa féminité est visible. La lady revendique sa féminité. Elle en est fière. Devenir un homme ou un être androgyne ne l'intéresse pas.

Son look, sa gestuelle, son langage et son maintien tendent à souligner au maximum sa féminité.

J'insiste beaucoup sur ces points.

Il y a différente façons d'exprimer sa féminité. Vous pouvez piocher parmi la liste suivante certains points, ou vous pouvez tous les appliquer à la fois.

Si vous débutez votre métamorphose en lady, il sera plus facile de sélectionner deux ou trois points au début.

Un grand entrepreneur a dit : « on obtient plus de résultats en améliorant nos points forts qu'en essayant de corriger nos points faibles ».

Donc pour commencer, choisissez un point. Celui que vous préférez.

- Porter une robe

C’est de loin la manière la plus efficace de rentrer dans la catégorie des ladies. Tout du moins en ce qui concerne le *look*.

La robe (même de mauvaise qualité, mal coupée et d’une couleur qui ne vous flatte pas) est préférable au pantalon. C’est dire son pouvoir féminin.

La preuve : Kate Middleton porte parfois (très très rarement, je vous l’accorde) des robes bof-bof (imprimé rideau, couleur kaki délavé, longueur mi-mollets), mais malgré cela elle est élégante.

Comme on dit que le poisson le plus gras contient toujours moins de calories que la viande la moins grasse : la robe moche vaut mille fois mieux qu’un bon pantalon.

- Porter une jupe

La jupe a un potentiel moindre que la robe, mais elle reste encore un très bon attribut de la féminité.

- Porter des chaussures à talons

Des escarpins de 10 cm, ou des mocassins de 2 cm sont une excellente chose. Le fait de porter des talons change notre démarche. Nous redressons le dos, nos épaules s'ouvrent, le buste se redresse. Nous ralentissons notre rythme.

Des escarpins portés avec un pantalon (pour une soirée par exemple) féminisent le look.

Sachez également que les ballerines, les chaussures-bateaux ou les mocassins sont toujours préférables à des chaussures lourdes.

- Avoir des cheveux longs et/ou une coiffure sophistiquée

Le fait d'avoir des cheveux longs allonge la silhouette et donc amincit. C'est pourquoi nombre d'adolescentes se laissent pousser les cheveux.

De tout temps, dans notre culture, la femme féminine avait des cheveux longs. Aujourd'hui, c'est plutôt rare. Tout au plus, considère-t-on le mi-long comme le nouveau long.

Que vous ayez des cheveux courts, mi-longs ou longs, il est féminin de les coiffer d'une manière sophistiquée. Il n'en faut pas beaucoup : boucler les cheveux, faire un chignon, ajouter une barrette, tresser une partie, etc.

Pour une soirée, c'est important. Pour le quotidien, c'est seulement conseillé.

Je vous recommande les tutoriels sur youtube. Il y a des dizaines de youtubeuses qui présentent des coiffures simples à réaliser soi-même.

Gardez bien en mémoire toutefois que la féminité consiste à varier les coiffures, il ne s'agit pas de reproduire la même coiffure (aussi belle soit-elle) au quotidien.

Ayez 4 ou 5 coiffures récurrentes, comme vous avez 5 ou 6 tenues vestimentaires complètes.

Quelques remarques encore :

1. Dans le domaine professionnel, le chignon reste la meilleure solution. Il n'est pas question du chignon coiffé-décoiffé ; mais d'un chignon sage, bas, et serré.
2. Passé un certain âge (que je laisse libre à chaque femme d'établir pour elle-même), les accessoires fantaisistes dans les cheveux ne sont pas du meilleur goût.
3. Globalement, la mode capillaire actuelle est de cacher les pinces, barrettes et autres élastiques. La coiffure doit sembler tenir toute seule. Evitez donc les chouchous et les grosses pinces.
4. Pour les cérémonies de la vie privée, il est bon d'avoir un chignon volumineux. Cela va dans le sens de la féminité. Les jeunes filles portent le chignon assez haut, les femmes d'un certain âge près de la nuque.
5. Les cheveux « libres » doivent être domptés. Cela signifie qu'ils ne doivent pas tombés dans les yeux même avec du vent (barrette invisible pour retenir les mèches de devant). Ils peuvent également être bouclés, cette rondeur est un excellent attribut de la féminité. Jusqu'à 30 ans environ, les cheveux tressés sont admis (petite tresses, ou effet tressé dans le chignon, ou mèches tressées…).

- Porter des « couleurs de fille »

J'utilise volontairement cette expression.

Les couleurs de fille sont le rose, le bordeaux, le rouge, le doré, l'argenté, le violet, le lilas, le parme, le fuchsia, etc.

Les ladies s'habillent, non quotidiennement, mais fréquemment avec des couleurs de princesses.

Le fait de porter du rose traduit une féminité assumée.

- Sac à main

Le fait d'avoir une pochette en soirée et non son sac à main du quotidien féminise.

Je sais qu'on n'a pas « que ça à faire » que de transvaser nos affaires d'un sac à l'autre ; mais une fois de temps en temps, on peut faire cet effort.

- Le maquillage

Le maquillage n'est pas un critère déterminant de la lady. Cependant, en l'absence de robe, de talons et de coiffure sophistiquée, il fait des merveilles.

Je dirais « il sauve les meubles » pour donner une image plus juste.

Comme vous le savez, il convient d'accentuer soit les lèvres, soit les yeux. A vous de juger selon le contexte et les moyens.

Le maquillage devrait toujours être discret.

Comme pour le maillot de bain deux pièces, il ne devrait pas être porté par des filles, fillettes et enfants. Les collégiennes sont encore trop jeunes pour jouer aux adultes.

On me pose parfois la question sur le maquillage à utiliser.

Je ne vais pas vous donner de marques ou de produits spécifiques. Mon seul commentaire porte sur le nombre de produits utilisés.

Lorsque je regarde des tutoriels beauté *make up* sur youtube, je suis souvent effarée par le nombre immense de produits utilisés. Le record dont j'ai été témoin : +50 cosmétiques pour réaliser un look « naturel » !

Une limite raisonnable semble être moins de 10 produits (crème hydratante, fond de teint, fard à paupières, mascara, poudre libre, rouges à lèvres, anticernes, vernis à ongles, etc).

Et encore, au quotidien, selon son style de vie, on peut se limiter à 4.

C'est sur ce point que je souhaite attirer votre attention. Ne vous perdez pas dans le consumérisme des cosmétiques.

Ayez votre propre quota. Sinon le look « naturel » que vous souhaitez avoir n'aura plus de naturel que le nom.

Autre information fort précieuse :

Le rouge à lèvre tire généralement soit sur le bleu soit sur l'orange. Je parle du spectre des couleurs, et non de la teinte réelle. Personne ne se maquille avec du rouge à lèvres bleu. (Parenthèse anecdotique : la reine d'Angleterre a mis du rouge à lèvre noir une fois lors du tournage des vœux annuels à ses sujets. La télé était en noir et blanc à l'époque, et la seule façon d'accentuer ses lèvres étaient le rouge à lèvres noir.)

Retenez ceci, le rouge à lèvre tirant sur le bleu contraste avec les dents et les fait apparaître plus blanches. Et c'est le contraire pour le rouge à lèvre tirant sur le orange/nude.

Enfin dernier point : ne pas porter de maquillage est très bien aussi. Ne culpabilisez pas « parce que ce n'est pas votre truc ».

La Duchesse de Cambridge est sans cesse photographiée et filmée. Nous savons qu'il faut alors accentuer le maquillage. Mais ce n'est pas le cas des anonymes que nous sommes.

Préférer s'afficher sans maquillage est également très beau. C'est cela le vrai naturel. Combien de belles femmes connaissez-vous qui ne porte pas de maquillage ?

Beaucoup, j'en suis sûre.

- La gestuelle et la posture

Il y a deux ans, les danseurs du ballet de Bordeaux faisaient grève. Ils étaient dans la rue, et distribuaient des

tracts aux spectateurs venus pour assister à une représentation à l'opéra.

Ils étaient tous habillés en civil.

Je vous assure que l'on distinguait immédiatement ceux parmi eux qui étaient des danseurs et les autres manifestants venus en solidarité.

Le maintien des danseuses suffisait à les élever en grâce et en féminité.

Donc, chères ladies, retenez que la féminité passe aussi par votre posture.

- Le langage

Enfin, la féminité passe grandement par le langage. Il ne s'agit pas tant de bien parler français et de faire des liaisons aux bons endroits, que de ne pas être vulgaire.

Pas de chewing-gum.

Pas d'insultes, de cris, ou de gros mots.

Pas de rots, de bâillements, ou de soupirs.

Pas d'expressions comme « tu me fait chier », « tu m'emmerdes », « t'es chiante », etc.

Pas d'interjections « masculines » (= une femme a l'air ridicule en prononçant la phrase « tu me casses les couilles ! »)

En français, il y a trois registres de langue : le registre soutenu, le registre courant et le registre familier.

N'abusez pas du registre familier.

Récapitulatif du chapitre :

1. Manifestez votre féminité par des signes visibles.

2. La robe reste l'attribut féminin par excellence. Je le répète.

3. Essayez de souligner votre féminité au quotidien et pas seulement aux grandes occasions et aux soirées mondaines.

11. Attention à la caricature

Dans ce chapitre, vous allez découvrir la liste des attributs qu'il est préférable de ne pas combiner.

Attention, ces attributs ne sont pas caricaturaux en eux-mêmes. C'est le fait d'en porter plusieurs à la fois qui est préjudiciable.

Lorsque les médias veulent caricaturer une lady, ils jettent sur un mannequin la liste des pièces suivantes, et selon le degré d'humour de l'article, ils optent pour un intérieur de château, une bibliothèque poussiéreuse, une mamie qui a très mal vieilli et dont le rouge à lèvres (rose fuchsia) déborde. Cette femme toute ridée tient un petit chien dans ces mains où presque tous les doigts sont outrageusement bagués.

Encore une fois, c'est réduire les bonnes manières à une riche élite sociale… qui, de plus, est jugée stupide, dépensière, oisive et inintelligente.

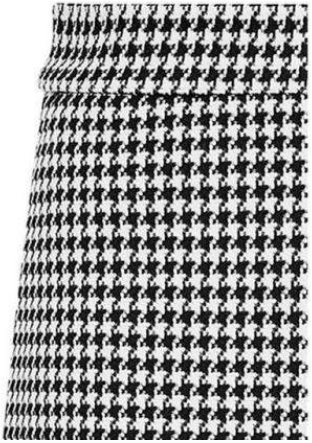
Listons ensemble les attributs de lady qu'il est bon de doser au goutte à goutte.

Encore une note : si vous ne voulez adopter aucun de ces attributs, libre à vous.

Rien ne vous y oblige. L'élégance vestimentaire d'une lady ne dépend pas de ces points.

Personnellement, je n'ai qu'une ou deux des pièces suivantes.

- Le motif « pied de poule »



Ce motif, s'il est petit, passe très bien. Toutefois, il est souvent prisé davantage par les femmes d'un certain âge que par les jeunes femmes.

L'industrie de la mode décline ce motif en version très large sur des manteaux pour femmes. Ce n'est pas le meilleur choix qui soit.

- Le col lavallière

C’est un col qui comporte deux bandes de tissus qu’il convient de nouer. Le nœud peut-être un nœud de papillon ou un simple nœud/lien.

Selon la coupe de la blouse et selon votre visage, le nœud peut-être à gauche ou à droite, ou au milieu. C’est libre.

Le nœud peut-être grand ou petit. Encore une fois, ce n’est pas un problème.

D’ailleurs ce genre de chemisier ou blouse est vraiment très féminine. C’est un excellent choix pour les ladies.

Le problème, c’est simplement de ne pas l’associer à d’autres attributs trop marqués.

Enfin, un dernier point : il ne faut surtout pas que le nœud crée un « trou de chair » sur votre poitrine. Cela vire au sexy. Evitez donc ce triangle de chair.

- Le bandeau dans les cheveux

Le bandeau en velours, aussi appelé « passe » renvoie à une image de petite fille sage de la maternelle.

Encore une fois, cela n'est pas mauvais ou préjudiciable en soi. Mais le bandeau, plus le col lavallière, plus une jupe motif pied de poule vont vous faire basculer dans la caricature.

Si certaines femmes s'assument, c'est bien.

Mais si vous ne voulez pas en faire « trop » par crainte de remarques inappropriées, alors évitez ce trio.

Pour ce qui est du bandeau, il peut être neutre ou avec un nœud de papillon.

Préférez toujours placer l'ornement à gauche ou à droite, pas au milieu de votre visage.

Si vous optez pour un foulard dans les cheveux, éviter le nœud au milieu de votre tête comme sur la photo suivante. Cela fait très « lutin du Père-Noël avec un bonnet pointu ».

Enfin, un dernier mot sur les bibi de mariage monté sur un passe : autant que possible, cachez le passe par vos cheveux.

Dans l'idéal, trouvez un bibi à pince. Il y en a moins sur le marché, c'est vrai. Mais cela existe. Et cela permet de ne pas avoir à défaire toute sa coiffure pour retirer le bibi au moment de passer à table (bien que cela ne soit pas une obligation absolue).

- La marinière

Optez pour une marinière traditionnelle : des rayures bleu marine sur un fond blanc et un col bateau. Les rayures peuvent commencer aux épaules ou à la poitrine. Les deux sont bons.

Evitez les changements de couleurs, les poches en cuir, les fleurs en dentelles cousues pardessus, les cordes, les manches avec froufrous, etc. Bref, évitez toutes les fioritures.

Dans la mesure du possible, optez pour une coupe cintrée à la taille, car la coupe traditionnelle est droite. C'est moins flatteur pour une femme que pour un homme.

La marinière n'est pas une obligation. Ma première marinière date de ma grossesse. En tant que femme enceinte, j'étais fière de présenter/« grossir » mon ventre.

Aujourd'hui, je n'en ai pas.

- Le col Claudine blanc

L’avantage du col Claudine est qu’il est arrondie (et donc très féminin : cela adoucit les traits du visage) et blanc (cela illumine).

Le désavantage est qu’il est connoté « petite fille sage » et que la presse caricature la bonté comme une faiblesse.

Attention donc à ne pas devenir une cible pour vos collègues uniquement en raison de ce col.

- Les froufrous sur le chemisier

A utiliser avec une grande modération. Dans le doute, abstenez-vous.

Les froufrous aux épaules empêchent de mettre une veste. Dommage.

Les froufrous qui redoublent le col (qu'il soit rond ou triangulaire) alourdissent visuellement votre silhouette).

Les froufrous et les cols montants caricaturent la lady en prude moniale perdue dans ses kilomètres de dentelles.

Les froufrous grossissent la poitrine. Selon votre silhouette, c'est bien ou pas.

Mais sachant que la ligne triangulaire est un moyen de réduire visuellement sa poitrine, alors si on dédouble cette ligne de froufrous grossissants, c'est un illogisme.

12. La méthode

Dans cet *ebook* beaucoup d'informations sont données. Trop, peut-être, pour certaines d'entre vous. Il se peut que vous vous sentiez dépassées par la quantité de règles et de subtilités. Face à une montagne d'informations, bien souvent, on renonce.

Avant même de commencer les premiers pas pour gravir la pente, on renonce à l'ascension. C'est dommage, mais c'est une réaction tout à fait humaine.

Moi-aussi, lorsque je vois avec quelle grâce Kate Middleton sort d'une voiture, je soupire. Je n'ai pas encore sa démarche de princesse pour cette sortie de tapis rouge. Je me console avec de faux prétextes : je suis une jeune maman, j'ai des sacs de courses à gérer, je suis pressée, je suis une anonyme qui n'intéresse personne, etc.

Un beau jour… quand j'aurai du temps… et pas d'enfants/sacs à gérer, je me permettrai le luxe de sortir avec élégance d'une voiture. Pour l'heure, m'engouffrer ou m'expulser de la voiture en acrobate n'est pas si mal.

Et vous savez quoi ?

C'est bien.

Ce que je fais est bien.

Ce n'est pas encore excellent. Mais c'est bien.

Et il faut être conscient de chaque étape dans le long processus d'amélioration et de transformation en lady.

Lorsque j'ouvris le blog *Apprendre les Bonnes Manières* en juillet 2015, je fermais la portière de la voiture avec le pied, le coude ou les fesses. C'est dire, le progrès aujourd'hui !

Donc rassurez-vous, il y a une méthode simple pour réussir. Vous allez réussir. Je vous le garantis.

Cette méthode infaillible pour réussir est la méthode des petits pas.

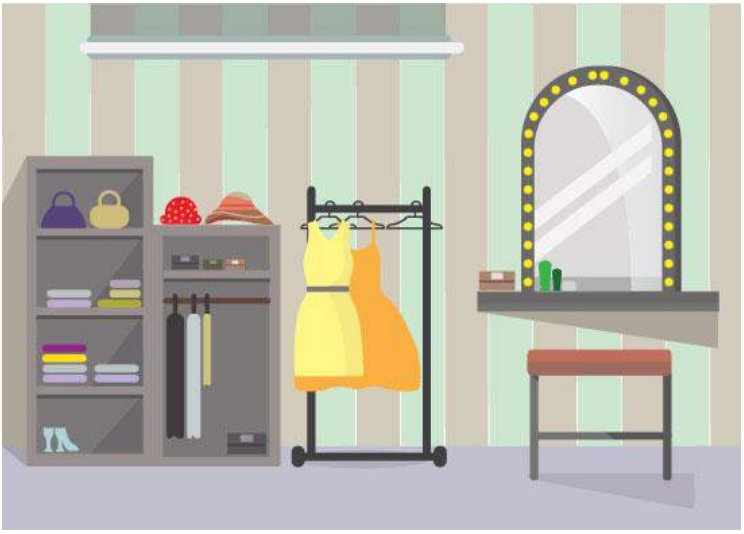
Nous allons décomposer le processus « s'habiller comme une Lady ». Nous allons établir un calendrier d'actions. Nous allons nous concentrer sur une action à la fois. Une seule action simple et concrète.

Je vais vous livrer mon expérience personnelle. Ce n'est pas une méthode que j'ai inventé pour avoir réponse à tout. Non. C'est la méthode que j'ai expérimenté.

Cela m'a pris des années. Et cela dure encore aujourd'hui.

Et cela fonctionne.

1. Faites le tri de votre garde-robe



> *Videz vos placards !*

Pour les détails, je vous renvoie aux livres (oui, des livres entiers traitent du sujet !) ou aux articles de blog dans la blogosphère féminine qui expliquent comment trier ses vêtements.

Retenez comme règles essentielles :

- A l'exception des vêtements de cérémonie, si vous n'avez pas porté un vêtement une seule fois en une année : il faut vous en séparer.

- Débarrassez-vous des *jeans*. Et surtout des *blue-jeans*. Si vous voulez encore garder votre *jean* blanc ou rouge : ok, pour la première année.

Se débarrasser de ses vêtements est très difficile. Surtout que l'on y projette des souvenirs et le montant du prix payé. Donc devoir y renoncer est difficile.

Aussi dans un premier temps, si l'idée de s'en débarrasser définitivement vous est insupportable, mettez les vêtements dans un carton, et entreposez cela à la cave, au

grenier ou au garage. Là, où l'accès n'est pas immédiat. Ainsi, vous avez encore en votre possession ces vêtements, mais vous n'y avez pas accès au quotidien (au réveil en tout cas).

- Mettez de côté les vêtements noirs. Vous allez être horrifiées par leur nombre. Oui, la majorité de votre garde-robe est noir en fait. C'est triste. …Etes-vous une personne triste ?

- Retirez également tout ce qui est clouté, troué, à strass ou avec trop de fermeture-éclair.

- Débarrassez-vous également des t-shirts ou des pulls avec des logos dessus. Le petit logo au niveau de la poitrine ou de la taille peut rester la première année. Le temps que vous vous recomposiez une garde-robe de lady en tout cas. Mais le logo de la marque en gros dans votre dos est à bannir. Vous n'êtes pas un panneau publicitaire.

- Les t-shirts, tuniques et robes asymétriques doivent disparaître.

- Si votre garde-robe le permet, regroupez vos vêtements de cérémonie au même endroit. Il est bon d'avoir les vêtements du quotidien séparés des vêtements de cérémonie.

2. Préparez-vous 5 à 7 tenues complètes

Pour commencer, 5 tenues complètes suffisent. Il y a 5 jours de travail dans la semaine. Ne compliquez pas les choses prématurément.

Quand je dis tenue, je dis : tous les vêtements (chaussures et accessoires compris) que vous porterez en une journée. Cette opération de confection et de préparation est à faire une fois.

N'essayez pas votre *look* « dans la tête », mettez les vêtements sur vous.

Prenez la pose face à un miroir. Ajustez et améliorez ce que vous pouvez, et associez mentalement ces vêtements entre eux.

Désormais cette veste, ce chemisier, ce pantalon, cette ceinture, ces chaussures et ce sac à main forme la tenue n°1.

Composez-vous ainsi vos tenues n°1 à n°7. Vous avez le droit d'utiliser un même vêtement plusieurs fois.

L'objectif est d'anticiper la veille au soir la tenue du lendemain. N'improvisez pas votre tenue au réveil. Ayez déjà en tête ce que vous porterez en fonction de votre journée. L'improvisation vestimentaire se termine toujours par un *jean*, un t-shirt et une veste noire.

En ayant déjà vos tenues en tête, vous serez plus efficaces le matin, plus rapide, et bien mieux habillée.

Cela semble un conseil primaire, mais c'est en l'exécutant que l'on réalise son efficacité.

3. La progression dans l'amélioration

Le plus grand problème pour la majorité des femmes modernes est de renoncer au *blue-jean*.

Passer de l'étape « je porte un jean au quotidien » à « je ne porte que des robes » est probablement impossible.

Alors, décortiquons ce processus en plusieurs étapes.

Dans un premier temps, remplacez le jean par le pantalon noir. C'est ce que j'ai fait durant des mois.

Hermine de Clermont-Tonnerre écrit :

Le jean est réservé « aux plus jeunes, aux travaux de bricolage ou à la rigueur, aux promenades en forêt. »

Ok, allez vous balader en forêt en *blue-jean* ou repeignez votre salon si cela peut vous aider à passer cette étape !

Dans un deuxième temps, remplacez le pantalon noir par un pantalon gris.

Dans un troisième temps, basculez sur du marron, bleu roy, du vert bouteille, du beige, et du bordeaux.

Avec l'été et l'audace des beaux jours, osez le jaune, le pêche, le framboise, le vert menthe et le bleu ciel. Quatrième étape.

En cinquième étape ou en parallèle de ce processus (c'est vous qui introduisez ce nouvel élément à votre convenance), vous allez oser la robe.

Au début, il n'est pas facile de porter des jupes ou des robes. On a toujours une bonne raison de préférer le pantalon. « C'est plus confort pour les transports en communs… ». « Cela protège mieux du froid, or aujourd'hui il fait frisquet… ». « C'est plus convenable pour la réunion d'aujourd'hui… ».

Donc, au début, il faut littéralement s'obliger à porter une jupe. Il faut en faire un rendez-vous dans le calendrier.

Voyant que je repoussais toujours le jour où je porterais une jupe, j'ai décidé de me l'imposer intelligemment.

Ce fut ma résolution du Nouvel An. Durant une année, je devais porter une jupe ou une robe une fois par semaine. Je me donnai trois jokers pour les 52 semaines de l'année.

Attention, il ne s'agit pas de porter des robes uniquement l'été, et ainsi de faire son quota annuel en deux mois. Non, il faut s'obliger méthodiquement à porter une robe ou une jupe une fois par semaine.

Je notais cela dans mon agenda.

Faites-en de même.

C'est la méthode la plus efficace que je connaisse.

Et n'attendez pas le 1er janvier pour commencer, démarrez ce défi en cours d'année.

Cette méthode a si bien fonctionné pour moi, que l'année suivante, je poursuivis avec un autre signe de féminité : la coiffure.

C'était le début des chaînes Youtube privées. Je découvris une jeune américaine, Kayley Melissa, qui proposait des tutoriels de coiffure. Aujourd'hui, elle est très connue dans le monde de Youtube, mais ma rencontre avec elle date de ses débuts, lorsqu'elle n'était encore personne.

Elle publiait chaque semaine des vidéos d'elle s'auto-coiffant. J'appris en l'imitant.

Durant les 52 semaines de l'année suivante, ma résolution du Nouvel An fut d'essayer une nouvelle coiffure chaque semaine. Défi réussi.

Il faut comprendre que c'est un tout.

Lorsqu'on a une belle robe, on sort. On apprécie les compliments que l'on entend, et donc on remet des robes. Lorsqu'on entend des compliments sur ses cheveux et sa coiffure, cela motive à poursuivre ses efforts. De même, lorsque l'on porte des robes, notre démarche change, on ralentit notre rythme. On laisse la grâce se poser sur nous, on maîtrise mieux nos gestes. Souvent les talons vont de pair avec la robe, cela aussi participe à notre féminité.

Donc le simple fait d'enfiler une robe ou de se tresser les cheveux est un déclencheur de la roue de la féminité. Il suffit de se forcer à enclencher cette première dent, pour que la rotative démarre.

Vous voyez ?

C'est un petit pas… qui porte des fruits énormes lorsqu'il est répété régulièrement.

Autre conseil à appliquer durant cette aventure vestimentaire : limiter le shopping.

Vous allez très rapidement vous apercevoir que moins de 1% des vêtements des magasins répondent aux critères de « bons vêtements ».

Dans la pratique, vous allez avoir beaucoup de difficulté à trouver de bonnes pièces. La mode actuelle est de rajouter des dizaines de fioritures partout. Quel dommage !

Se composer une nouvelle garde-robe prendra du temps.

Le point positif est que les vêtements vous serviront durant des années.

Le style d'une lady est indémodable car intemporel. Les coupes sont simples, les teintes unies, les matières nobles.

Votre garde-robe durera des années.

Il est fort possible que votre goût et votre enthousiasme pour le shopping décroissent durant ces années. C'est normal. Votre intérêt ira ailleurs tout naturellement.

N'oubliez pas qu'une lady s'habille *pour faire* quelque chose, et non pas juste pour parader.

La société de consommation pousse les femmes à avoir des tenues pour faire du shopping. C'est un comble ! Nous l'avons vu en introduction.

Avec ce renouveau, vous aurez des tenues pour le travail, pour les soirées, pour les week-ends en famille, pour le Réveillon, pour les cérémonies estivales, pour les sorties entre amies, pour… pour… pour…

Une lady ne s'arrête pas à l'être, ni au paraître… elle s'active à travailler à un objectif déterminé. Le vêtement sert à atteindre ce but.

Le shopping pour le shopping perd donc son sens. On achète un vêtement afin qu'il serve à une tenue prédéterminée (pour le travail, pour une soirée d'anniversaire, pour un mariage, pour le jardinage, etc.).

Votre argent ira ailleurs : aux voyages, à la décoration, à la vie de famille, à des causes humanitaires, à des études, etc.

Rassurez-vous : si vous êtes une accro de la mode, vous ne perdrez pas votre personnalité en achetant moins. Tout le processus décrit durera au moins un an. Votre personnalité trouvera d'autres façons de s'exprimer que le shopping.

Toute cette métamorphose se fait à votre rythme. Vous tenez les rennes de votre vie, personne d'autre.

- A l'intention des étudiantes :

Un dernier mot à destination des lycéennes et des étudiantes.

Le style élégant d'une lady détonne avec la tenue des jeunes femmes des années 2020.

Je sais qu'il est difficile, voire impossible, de l'adopter complètement.

Le jeans et la couleur noire seront vos priorités. Eliminez-les le plus possible.

Je comprends que le port de vestes à col rond ou sans col vous fera immédiatement basculer « hors de la communauté ». Gardez donc vos vestes masculines, mais optez pour de la couleur. Si le rouge vous semble trop audacieux, commencez par du beige, du Camel, du taupe, etc.

Je me doute aussi que le port de robes et de jupes au quotidien soit « trop ». A ce moment-là, essayez d'en porter davantage dans votre vie privée (et non

universitaire/lycéenne). Peut-être vous sera-t-il possible avec le temps et l'aisance, d'en porter une ou deux fois par semaine…

Soignez tout particulièrement votre tenue lors d'un examen oral (et écrit !), et surtout lors de présentation devant la classe.

L'ancien professeur qui sommeille en moi est catégorique sur ce point : en une minute, nous savons déjà quelle sera la note finale de l'élève à un point près. Donc, si on fait une impression à 15/20, ce que l'on développera balancera la note à 14 ou 16.

Dans la majorité des cas, c'est ça.

Rappel de la première impression : gestuelle, « bonjour Madame/Monsieur », maintien, sourire, bienveillance admirative dans le regard, 30 secondes de discours, et tenue.

Lorsqu'un professeur voit un élève bien habillé pour une présentation, il est flatté. Il comprend que son enseignement intéresse au moins quelqu'un. Je vous assure que cela se traduit de manière très bénéfique par les notes.

Parole d'une bachelière avec 20/20 à l'oral de français.

Oui, j’ai eu 20 !

Récapitulatif du chapitre :

1. Faites le tri de votre dressing.

2. Osez éliminer les *blue-jeans* et les vêtements noirs.

3. Introduisez des couleurs progressivement.

4. Lancez-vous des défis vestimentaires limités dans le temps.

5. Acceptez les compliments sur votre look, ne les minimisez jamais.

6. Ne vous découragez pas. Le processus peut durer plusieurs années.

Conclusion

Voilà, voilà.

Dans cet ouvrage, vous avez découvert les règles qui régissent à la composition d'une garde-robe de lady.

Je devine que vous avez levé les sourcils plus d'une fois, soupiré des dizaines de fois, et peut-être même lancé un juron synonyme de « n'importe quoi ! » à certains moments.

Oui, en effet. Nombre de règles vont à l'encontre totale de l'industrie de la mode actuelle.

Une fois que vous aurez intégré ces règles, vous constaterez même (avec désolation — c'est d'ailleurs pourquoi faire du shopping n'est plus si agréable) que 99% de ce qui se trouve en magasin est… inélégant.

Bien intégrer ces règles va prendre du temps. Les mémoriser en une fois et les respecter sont une chose. Mais le vrai travail est de les faire siennes.

Vous allez faire des essayages, des exceptions, des réajustements. Vous allez porter les vêtements dans des situations données, vous allez voir votre vie changer en raison de votre tenue, vous allez constater que le regard de votre entourage sur vous change, etc. Et c'est cela qui sera la vraie leçon.

Les compliments que l'on reçoit sur son apparence sont un formidable moteur d'actions.

Relisez ce manuel tous les ans. Et réajustez votre garde-robe.

Vous allez faire des erreurs, chuter, puis recommencer.

Je suis également passée par là.

Aujourd'hui, je n'utilise jamais les expressions « craquage », « achat impulsif car soldé » ou encore « vêtement acheté et jamais mis ».

Ma garde-robe n'est pas énorme, mais chaque vêtement est réellement porté, et sa durée de vie se compte en années.

Je n'ose même pas dire que certains vêtements que je porte en vidéo ont plus de 15 ans !

Voici une citation qui a changé ma vie :

« Reporter au lendemain, c'est réduire sa vie d'un jour. »

Alors commencez tout de suite.

Et pour finir, si vous ne deviez retenir qu'une seule chose de cet ouvrage, mémorisez ceci :

Le plus beau des vêtements sera toujours le sourire.

Il ne sert à rien de se perdre dans les subtilités des zips ou pas zips, des cols-bateaux, ou des pochettes qui se tiennent à deux mains, si on n'a pas la bienveillance souriante d'une lady.

Le plus beau des vêtements pour les femmes comme pour les hommes reste, et restera toujours le sourire. Pas de label, pas de marque, pas de sigle. C'est un sourire qui vous définit mieux que n'importe quel vêtement.

S'habiller comme une lady, c'est aussi sourire à tout le monde, tout le temps. Et non, vous n'avez pas l'air idiote ou cruche. Vous avez simplement l'air d'une femme heureuse. Et nous savons tous que le bonheur attire comme un aimant.

Donc, Mesdames et Mesdemoiselles, souriez !

Récapitulatif final :

1. Souriez
2. Souriez
3. Souriez

Remerciements

Devenir une lady des temps modernes est un noble objectif. Mais la route est longue. Depuis des années maintenant, je travaille sur moi : maintien, gestuelle, vocabulaire, diction, habillement, connaissance et application des règles de l'étiquette.

Petit à petit, j'améliore tous les aspects de ma vie.

La motivation première qui se cache derrière cette quête est mon formidable mari. C'est grâce à lui que j'ai envie de devenir la meilleure version de moi-même.

L'avoir à mes côtés est un cadeau du Ciel. Merci chéri pour ton soutien inconditionnel, tes encouragements enthousiastes, et tes conseils en entreprenariat.

Mes remerciements vont également à ma famille. Merci d'avoir gardé les enfants durant la rédaction de cet ouvrage, merci pour les sages critiques, et merci de faire appel à moi pour les consultations vestimentaires.

Merci également à mes amis qui ont accepté mon envol et mon refus du salariat.

Et enfin, les meilleurs pour la fin : vous, les lecteurs du blog. Merci d'avoir répondu à cette bouteille lancée à la mer en juillet 2015 lorsque l'aventure *Apprendre les Bonnes Manières* a commencé. Merci pour votre attention, merci pour votre participation, et merci pour votre fidélité !

Sommaire

Qui est Hanna Gas ? 4
Introduction 7
Comment s'habiller comme une lady ? 18
1. Les couleurs 20
2. L'échelle de l'élégance féminine 49
3. Qu'est-ce qu'un bon vêtement ? 53
4. La morphologie 66
5. Analyse des vêtements 88
6. A éviter 146
7. Comment une lady doit-elle s'habiller en hiver ? 194
8. Posture et maintien 208
9. Vêtement & Séduction 235
10. Quels sont les signes de la féminité ? 254
11. Attention à la caricature 267
12. La méthode 280
Conclusion 296
Remerciements 301
Sommaire 303

Hanna GAS

Apprendre les bonnes manières

France, 2019