

# À propos

Moi c'est Corinne et je suis ravie de vous retrouver sur mon blog. Ma mission c'est de vous aider à créer une garde-robe minimaliste qui vous ressemble.

Pourquoi la garde-robe minimaliste ?

Maman de deux enfants, mon mari et moi voulions offrir aux enfants un cadre de vie plus agréable et proche de la nature. Nous avons décidé d'acheter une maison dans un petit village.

La maison que nous avons choisi nécessite quelques travaux. J'ai donc demandé à mon mari, parce que j'aime maîtriser ces choses-là, à combien de semaines il estimait les travaux . C'est là où il m'a presque ri au nez en me disant que ce serait plus que des semaines voir plusieurs mois . Je vous passe les détails quant à ma réaction. Après avoir pas mal insisté, il a fini



par me donner un chiffre, le chiffre 3. Nous en aurons pour trois mois de travaux .

J'ai alors dû préparer des valises de vêtements pour les enfants et moi-même pour les trois prochains mois. Il faut savoir que, que ce soit en tant qu'étudiante, jeune diplômée, entrepreneuse ou maman, j'ai toujours eu des armoires pleines à craquer. Alors comment faire les bons choix ? Après plusieurs heures à trier , essayer, j'ai réussi à rassembler des affaires. Inutile de vous dire que je suis restée sceptique et effrayée de mes choix pour ces prochains mois d'autant plus que « gentil mari » m'a annoncé que je n'aurai pas la possibilité de récupérer ne serait qu'un seul vêtement. Et là vous imaginez bien mon ressentie de femme, de maman et de Conseillère en Image . Comment vais-je gérer mon nouveau vestiaire avec toutes ces casquettes sur la tête ?

Je ne vous apprends rien en vous disant que les travaux ça fonctionne rarement comme on l'a imaginé.



Pour la faire courte les 3 mois annoncés se sont transformés en 12 mois. Me voici à + 6 mois au moment où je vous écris ces lignes et pour le moment tout se passe plutôt bien. En tout cas mieux que je ne l'imaginais.

Ce déménagement est un réel déclic selon moi, la garde-robe minimaliste est notre allié celui des femmes, des mamans, ou entrepreneuses qui n'ont pas beaucoup de temps devant elle le matin mais qui souhaitent tout de même avoir des vêtements dans lesquels elles se sentent belles. Ce que je souhaite à travers ce guide c'est de partager avec vous les différents étapes que j'ai appliquées pour me créer une garde-robe minimaliste idéale.



# SOMMAIRE

1 - QUELLE EST MA MORPHOLOGIE ?

2 - QUELLES SONT VOS COULEURS ?

3 - ADAPTER SA GARDE-ROBE À SON STYLE DE VIE

4 - TRIER



# #1 - QUELLE EST MA MORPHOLOGIE ?

## 6 - CRÉER DES COMBINAISONS & DES IDEES TENUES

Déterminez votre morphologie en 3 étapes :  
Trois éléments devront être pris en compte et  
sont indispensables pour déterminer la  
typologie de votre morphologie :

- la forme de vos épaules,
- votre tour de taille,
- la structure de votre bassin.



Pour démarrer munissez-vous d'un miroir plein-pied devant lequel vous allez vous positionner.

## Étape 1 : Comment mesurer mon tour d'épaule ?

Utilisez tout simplement vos yeux et regardez attentivement votre corps dans le miroir. Oui, je sais c'est difficile mais c'est important il est à vous, autant l'aimer comme il est.

Face au miroir, dans une tenue moulante, vous allez observer la forme de vos épaules. L'objectif étant de savoir si elles ont plutôt une forme carrée ou arrondies, plus joliment dit une forme descendante ? Sachez que les épaules carrées sont un atout signe d'un charisme naturel !

## Étape 2 : Le tour de taille

Ensuite, vous allez analyser votre tour de taille afin de déterminer si celui-ci est ou non dans l'alignement de vos épaules.



Mais vous vous demandez : « Où se trouve mon tour de taille ? » Votre tour de taille se situe juste en dessous de la poitrine et un peu plus haut que le niveau de votre nombril. C'est la partie la plus creuse du haut, vous le verrez si vous vous penchez sur le côté.

L'objectif de votre tour de taille est de déterminer si vous avez la taille marquée, peu marquée ou non marquée.

Astuce : si vous voyez très peu de différence entre vos épaules et votre taille alors vous pouvez considérer que vous avez une taille peu marquée.

En revanche, si votre taille est beaucoup plus étroite que vos épaules alors vous pouvez en conclure que vous avez la taille marquée.

Étape 3 : Le bassin





Le bassin est l'ultime critère à prendre en compte. L'idée est de savoir si celui-ci est aligné, plus étroit ou plus large que vos épaules ?

Comment mesurer son bassin ?

Positionnez-vous de nouveau face au miroir et placez vos mains à plats au milieu et de chaque côté de votre ventre. Ensuite, descendez-les légèrement vers le bas. Vous devriez sentir un os de chaque côté. Il s'agit des os de votre bassin et ce sont ces derniers que l'on va prendre en

compte pour déterminer la structure de votre bassin.

Alors sont-ils plus larges ? plus étroits que vos épaules ? ou alors sont-ils alignés à vos épaules ? En fonction de ce que vous aurez observé aux trois étapes vous allez enfin pouvoir déterminer la typologie de morphologie à laquelle vous appartenez.

Votre Morphologie est de type A si :

- vos épaules sont plus étroites que votre bassin,
- votre taille est peu ou pas marquée,

Votre objectif principal :



- rééquilibrer vos épaules avec votre bassin en marquant légèrement la taille,
- privilégier les foulards, les manches bouffantes, épaulettes,
- éviter de trop marquer la taille et les matières trop épaisses sur le bas.

Votre Morphologie est de type H si :

- vos épaules sont étroites et carrées,
- votre taille est non marquée,
- votre bassin est dans l'alignement de vos épaules.

Votre objectif principal :

- adoucir les formes de votre silhouette,
- privilégier les robes et les vestes qui suivent votre taille,
- éviter de porter des vêtements étriqués trop moulants ou trop cintrés.

Votre morphologie est de type en V si :



- vos épaules sont larges et carrées,
- votre taille est peu ou pas marquée,
- votre bassin est plus étroit que les épaules.

Votre objectif principal :

- harmoniser votre bassin avec vos épaules,
- privilégier les lignes rigides,
- éviter les épaulettes.

Votre morphologie est de type X si :

- vos épaules sont carrées,
- votre taille est très marquée,
- votre bassin est dans l'alignement de vos épaules.

Votre objectif principal :

- conserver l'harmonie naturelle des épaules et du bassin et marquer la taille,
- privilégier les lignes près du corps,
- éviter les vêtements trop larges ou non cintrés.



Votre morphologie est de type 8 si :

- vos épaules sont arrondies,
- votre taille est marquée,
- votre bassin est dans l'alignement de vos épaules.

Votre objectif principal :

- accentuer légèrement les épaules,
- privilégier les lignes près du corps et les hauts structurés,
- éviter les tenues vêtements asymétriques ou non cintrés.

Votre morphologie est de type O si :

- vos épaules sont arrondies,
- votre ?taille n'est pas marquée,
- votre bassin est dans l'alignement de vos épaules.

Votre objectif principal :



## #2-MA PALETTE DE COULEUR ?

- accentuer légèrement les épaules,
- privilégier les hauts fluides colorés qui soulignent votre taille,
- éviter les vêtements trop larges aux matières rigides sur la partie basse de votre corps.



C'est tellement plus gai et joyeux d'avoir de la couleur dans sa garde-robe.

D'autant plus que garde robe minimaliste ne signifie pas : avoir uniquement des pièces neutres. La grande question est : est-ce les couleurs froides ou chaudes qui vous mettent le plus en valeur ??

Il existe différentes méthodes pour déterminer les couleurs qui nous vont naturellement voici une méthode qui à fait ses preuves : la méthode des 4 saisons.

Lorsque que je vous parle des 4 saisons il faut penser aux saisons que nous offrent la nature à savoir le printemps, l'été, l'automne et l'hiver.



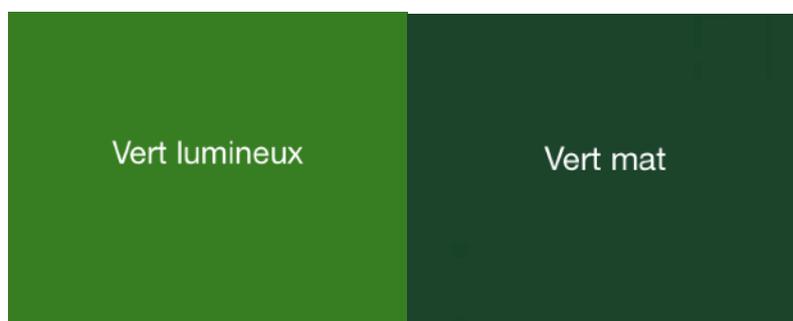
Celle-ci regorgent de couleurs chaudes ou froides et seront nos références.

Contrairement à ceux que l'on pourrait penser l'été fait référence aux couleurs froides. Car si on regarde bien les couleurs, en été, sont, avec le soleil, comme atténuées en intensité et moins vives si on compare au printemps.

Ensuite vous l'aurez deviné que l'automne et le printemps font parties des couleurs chaudes.

Notre intérêt ici est de savoir si vous devez privilégier les couleurs lumineuses ou mates qu'elle soient chaudes ou froides.

Vert lumineux ou Vert mat :



Pour ce faire nous allons prendre en compte la couleur de vos yeux, de votre peau et de vos cheveux (sans coloration) .

## FEMME ÉTÉ :

Vous avez :

- Les cheveux marrons clair, ou châtain clairs, •
  - Les yeux clairs, la peau claire,
  - Un sous ton de peau froid
- => Alors vous êtes certainement une femme été.

Les couleurs froides et douces vous iront naturellement au teint.

Voici quelques exemples de votre palette de couleurs :



Vert lichen, vert menthe à l'eau, vert émeraude, Kaki froid, lie de vin, framboise, rose guimauve, rose nacré, rose poudré, jeune glacé, lavande, parme, bleu marine, bleu jean, turquoise, marron glacé etc...

## FEMME HIVER:

Si vous avez :

- Les cheveux foncés,
- Les yeux foncés et la peau claire ou très foncée
- Un sous ton de peau froid

=> Alors vous êtes une femme hiver

Les couleurs qui vous vont au teint seront les couleurs froides et vives en voici quelques exemple : Blanc neige, noir, bleu azur, beau roi, bleu marine, myrtille, jaune citron, rose clair



glacé, fuchsia intense, framboise, rubis, bordeaux  
froid, rouge passion, vert bouteille, vert sapin,  
vert lichen etc...

## FEMME AUTONOME :

Vous avez :

• Les cheveux, les yeux et la peau marron • Un  
sous ton est chaud

=> Alors vous êtes une femme automne

Voici un échantillon des couleurs qui vous vont  
bien au teint il s'agit des couleurs chaude et  
franches : Champagne, chocolat, bleu pétrole,  
bleu canard, iris, brique, moutarde, rose saumon,



rouge épicé, bordeaux chaud, vert doré, vert kaki, bronze, olive, corail

Votre fond de teint et blush auront un base : doré, chaude.

Vous avez :

- Les cheveux clair,
  - La peau clair et les yeux marron ou de couleur clair ,
  - Votre sous ton est chaud
- => Alors vous êtes une femme printemps.

FEMME PRINTEMPS :

Voici quelques unes des couleurs qui vous vont bien au teint :

Ivoire, camel, bleu mer du sud, turquoise, bleu lagon, violet glycine, violet parme, jaune jonquille, mandarine, sable, rose saumon, corail



## #3-DÉTOX DRESSING

intense, rose pêche, rouge orangé, rouge éclatant, vert amande, vert anis, vert pomme etc...

Votre fond de teint et blush auront une base dorée, chaude.



Vous l'aurez compris la colorimétrie est fondamentale pour choisir les couleurs en harmonie avec votre teint et de votre garde-robe.

Je recommande de porter les couleurs qui vous vont naturellement, proche de votre visage car c'est celui-ci que vous mettrez en valeur. Il s'agit alors des tops, chemises, robes, foulard, chapeau, maquillage.

En revanche vous êtes libre de porter toutes les autres couleurs sur le bas de votre corps.





Pour créer une garde-robe adaptée, il va falloir trier les vêtements présents dans votre armoire afin de garder

uniquement les pièces “efficaces”.

Trier n’est pas le plus marrant c’est pourquoi j’ai listé 3 étapes à suivre pour réaliser la « détox de votre dressing ».

Partons du principe que vous avez déjà trier vos vêtements chauds (d’été) et froids(d’hiver) avant de réaliser ses trois piles .

1-Réalisez trois piles :

Pour chacune des piles vous devez regarder le vêtement et répondre aux questions suivantes :

- est-ce qu'il vous va ? Vous sentez-vous bien dedans ? Met-il en valeur votre silhouette ? est-il en bon état ?
- est-il de bonne qualité ? Une pièce de bonne qualité pourra être portée plusieurs fois sans se détendre ou s'abîmer très vite. Et surtout assurer un beau tombé.
- est-il de la bonne couleur ? en fonction de votre colorimétrie vous inspire t-il ? La véritable question : est-ce qu'il vous permet d'exprimer votre personnalité ? C'est la fonction première du vêtement : exprimer qui vous êtes.

En répondant à ces questions vous serez disposée à le placer sur une des trois piles que sont :



- Pile N° 1 : vous avez répondu " oui "à tout c'est donc la pile des vêtements que " vous gardez" ,
- Pile N°2 : vous avez répondu "oui/non" soit de manière équitable , cette pile sera celle des « je ne sais pas ».
- Pile N° 3 : vous avez répondu "non" à tout c'est la pile des « je m'en débarrasse ».

## 2- La méthode du cintre

Il vous reste désormais deux piles de vêtements : une que vous allez pouvoir ranger soigneusement dans votre armoire (pile N° 1) et l'autre que vous allez apposer sur des cintres (pile N°2).

Chaque cintre sera tourné dans le même sens, soit vers le fond du placard soit vers l'ouverture. Si vous portez une de ces pièces dans les prochains jours alors vous pourrez les ranger dans le sens inverse des autres.



## #4-ADAPTER ?

Et dans 6 mois vous pourrez faire l'état des lieux du sens dans lequel les cintres sont. Ceux qui n'ont pas bougés devront être donnés ou autres à vous de choisir.

3 – Débarrassez-vous en !

Si vous avez des pièces de qualités, de marques ou avec un grand attachement prenez-les en photo et vendez-les sur :

- Vinted,
- Vide-dressing,
- Vestiaire collective,
- Le bon coin,
- Participez à des vide-dressing géants tel que celui de Violette sauvage,
- Mettez dans un dépôt-vente qui se chargera de les vendre pour vous.

Si vous avez un peu moins de temps vous pouvez donner :



- Emmaüs,
- Secours populaire,
- Tissons la solidarité qui aident les femmes à retrouver un emploi,
- Les chaussettes orphelines dont l'objectif est de recycler les chaussettes trouées ou dépareillées,
- Les bornes à vêtement: Le relais par exemple.





Votre garde-robe est désormais désencombrée bien qu'il vous reste encore quelques pièces à tester.

Nous pouvons donc continuer la construction de votre garde-robe minimaliste et passer à l'étape suivante « l'adaptation » .

En effet, j'aimerais que vous vous posiez cette question : ma garde-robe qui est fraîchement épurée m'est-elle adaptée ?

Lorsque je dis adaptée, j'entends conforme à votre style de vie ? En fonction de vos activités, il vous faudra plus ou moins de pièces décontractées, ou peut-être bien, plus de tenues habillées.

Voici un petit exercice : ci-après vous trouverez les grandes étapes d'une journée :

Trajets , travail, sorties /loisirs après le boulot , sorties/loisirs le week-end.

L'idée c'est de déterminer, grossièrement, le temps que vous allouez à chacune de ces étapes. Et à partir de là vous saurez comment adapter votre garde-robe selon votre mode de vie.



1- Quel est votre temps de trajet quotidien ?

Est-ce que vous bossez depuis chez vous ? Ou alors est-ce que vous prenez les transports en commun ou peut-être bien la voiture ? C'est particulièrement à ce temps de trajet qu'il va falloir avoir en tête lorsque vous allez penser « garde-robe ».

2 - Quel est votre poste en entreprise ?

Cette question sous-entend : est-ce que vous êtes contrainte à un code vestimentaire d'entreprise ?

3 - Sorties après le boulot

Vous êtes une adeptes des sorties après le boulot : théâtre, spectacles, concerts etc. Le mieux sera d'avoir des pièces que vous pouvez porter aussi bien en journée qu'en soirée. C'est là tout l'intérêt d'une garde-robe minimaliste. C'est le fait de pouvoir utiliser les mêmes vêtements



et créer des looks différents en fonction des occasions.



#### 4- Sorties / loisirs le week-end

Votre dada ce sont les balades en forêt, la marche, ou encore le vélo tous les week-end. Alors, les vêtements de sports devraient faire partie intégrante de votre garde-robe minimaliste.

Chaussures de marche , legging ou pantalon bien épais.

J'espère que vous visualisez un peu mieux ce qu'il faut privilégier dans votre dressing minimaliste. Vous l'aurez compris si vous passez

### 3 MANTEAUX



La majeure partie de votre temps au travail dans ces cas-là je vous conseille d'opter en majorité pour

des pièces que vous pourrez porter en journée comme en soirée.

### 2 ROBES



### 3 PAIRES DE CHAUSSURES



Désormais, il reste dans votre garde-robe les vêtements

6 HAUTS



6 BAS



[madamecocoandco.com](http://madamecocoandco.com)

COCO

[madamecocoandco.com](http://madamecocoandco.com)





[madamecocoandco.com](http://madamecocoandco.com)

COCO



[madamecocoandco.com](http://madamecocoandco.com)

COCO

[madamecocoandco.com](http://madamecocoandco.com)





[madamecocoandco.com](http://madamecocoandco.com)

COCO



[madamecocoandco.com](http://madamecocoandco.com)

COCO

[madamecocoandco.com](http://madamecocoandco.com)





[madamecocoandco.com](http://madamecocoandco.com)

COCO



[madamecocoandco.com](http://madamecocoandco.com)

COCO

[madamecocoandco.com](http://madamecocoandco.com)





[madamecocoandco.com](http://madamecocoandco.com)

COCO



[madamecocoandco.com](http://madamecocoandco.com)

COCO

[madamecocoandco.com](http://madamecocoandco.com)





[madamecocoandco.com](http://madamecocoandco.com)

COCO



[madamecocoandco.com](http://madamecocoandco.com)

[madamecocoandco.com](http://madamecocoandco.com)

COCO





[madamecocoandco.com](http://madamecocoandco.com)

coco

[madamecocoandco.com](http://madamecocoandco.com)





[madamecocoandco.com](http://madamecocoandco.com)

COCO



[madamecocoandco.com](http://madamecocoandco.com)

COCO

[madamecocoandco.com](http://madamecocoandco.com)





[madamecocoandco.com](http://madamecocoandco.com)



COCO



COCO

[madamecocoandco.com](http://madamecocoandco.com)



qui sont adaptés à votre morphologie, colorimétrie. Il est maintenant temps de créer des combinaisons de tenues. En créant ces idées tenues cela va vous permettre d'une part de savoir ce qu'il vous manque, d'autre part de confirmer que vos vêtements se combinent bien ensemble. Encore mieux, cela permet de ne pas avoir à réfléchir le matin.

Je vous recommande d'investir dans des matières durables, en ce qui concerne les vêtements qui viendront compléter votre garde-robe.

L'idée c'est de vous constituer une garde-robe durable. Ou vous n'aurez qu'à remplacer une pièce après l'autre.

Je vous laisse découvrir un exemple de garde-robe capsule d'hiver.

- 6 hauts
- 2 pantalons
- 1 jean



- 1 short
- 2 jupes
- 2 robes
- 3 paires de chaussures
- 3 manteaux ( deux peuvent largement faire l'affaire)

Ces 14 vêtements ( je ne compte ni les manteaux ni les chaussures ) permettent de créer 32 combinaisons. Soit l'équivalent d'un mois d'idée tenue pour le boulot.

La palette de couleurs :

Couleurs neutres : Noir, Blanc, Bleu marine,  
Couleurs fortes: Rouge Froid, Orange, Vert.



Que pensez-vous de ces idées tenues ?

N'hésitez pas à partager avec moi par mail ce qui vous inspire ce que vous pensez changer dans votre garde-robe.

Suivez-moi sur le blog pour découvrir mes évolutions dans la confection de ma garde-robe minimaliste idéale.

À très vite les coquettes !

