

Table des matières

Partie 1 :

La mode 1

Les prémices de la mode.....3

À partir de 1914.....5

Les 60's 7

Les 70's 9

Les 80's et 90's..... 11

Partie 2 :

La méthode des Quatre saison 15

Les couleurs de la nature 17

Comment identifier cette fameuse
palette de couleurs.....20

Êtes-vous de typologie chaude ou froide ? 21

Vos yeux 21

Votre teint 22

Vos cheveux 23

Quelle est votre saison ? 23

Votre palette de couleurs vestimentaire 26

Vous êtes une femme printemps 26

Vous êtes une femme été 28

Vous êtes une femme automne 30

Vous êtes une femme hiver 32

Pour aller plus loin... l'utilisation du draping	34
Qu'est-ce que le draping ?	34
L'opération draping	34
Êtes-vous chaude ou froide ?	38
Et ma saison ?	38
Le langage des couleurs	40
Quelles sont les couleurs à porter et en quelles occasions	41
La couleur dominante	47

Partie 3 : La silhouette..... 49

La « morpho-silhouette »	51
Comment analyser votre silhouette	52
Les différentes morphologies	54
La morphologie sablier	54
La morphologie huit	56
La morphologie triangle	58
La morphologie ronde	60
La morphologie rectangle	62
La morphologie pyramide inversée	64
Comment faire pour paraître plus mince ?	66

Partie 4 : Le style vestimentaire 69

Votre personnalité au travers de votre style	71
Comment déterminer son style	72

Un petit questionnaire sur votre style	74
Le style naturel et romantique ou look bobo	78
Le look bobo	78
Le style glamour et sophistiqué	82
Le look diva	82
Le style sportive	85
Le look Street Wear	85
Le style classique ou traditionnel	88
Le look BCBG	88
Le style dramatique	90
Le look gothique ou baroque	90
Le style créatif	92
Le look punky ou rock'n'chic	92

Partie 5 :

Votre dressing et vous 97

L'entretien de votre garde-robe	99
Le tri de votre garde-robe	102
Réactualisons votre garde-robe	103
Checklist des basiques, automne / hiver - printemps / été	110

Annexe

L'analyse de votre saison dans un cabinet professionnel de conseil en image	113
Rappel des conseils couleurs pour les cheveux et pour chaque saison	120