



LA GOUROU Flora Douville

Auteure de *Révélez-vous*
(Marie Claire Editions, 2019).



**Changer sa garde-robe
pour changer de vie**

Il y a trois ans, Flora Douville, créait la Méta : une méthode de développement personnel ludique fondée sur... la tenue vestimentaire. Le principe : «Utiliser le vêtement comme un outil qui permet d'entrer à l'intérieur de nous et de mieux nous connaître», résume la coach. Les adeptes de cette méthode déterminent leur profil avec des exercices pratiques, comme des tests de personnalité et des essayages de vêtements. En découvrant les matières,

les couleurs et les formes de vêtements dans lesquels ils se sentent le mieux, il dessinent leur profil, composé d'un «mouvement» (air, terre, feu ou eau), d'un «rayonnement» (printemps, été, automne ou hiver) et d'une «structure» (ligne, losange ou cercle). «En fonction de son profil, on propose des formes, des couleurs et des matières à son corps : voile de coton pour l'air, matières fluides ou élastiques pour l'eau... Quand la personne a trouvé ce qui lui correspond, elle est plus à l'aise dans son corps, se sent dans une plus belle énergie.» On pourrait se croire dans une émission de relooking... Flora Douville prétend pourtant faire de «l'anticonseil en image» et présente sa technique comme une révolution sur le plan du développement personnel : «Ces couleurs, ces matières et ces formes donnent plein d'informations précises sur

nos compétences et sur nos caractéristiques naturelles. Cela permet de mieux s'accepter, condition indispensable pour aller vers l'éclosion de soi.» Fortes de ce «mode d'emploi de la vie», ses clientes partagent leurs révélations sur leurs traits de personnalité enfin assumés. Flora Douville met cependant en garde contre les pièges à éviter : «La Méta n'est pas là pour justifier nos comportements mais pour mettre en lumière nos caractéristiques et comprendre comment utiliser ce potentiel.» Attention, donc, à ne pas fermer les yeux sur ses défauts : «Par exemple, un profil "air" est curieux de son environnement, il aime se lancer dans de nouvelles aventures. Il a aussi tendance à changer d'avis toutes les semaines... L'idée n'est pas de l'encourager dans cette voie, mais de l'aider à mettre à profit son besoin de mouvement pour vivre de façon créative.» Pour l'instant, la Méta ne s'adresse qu'aux femmes, même si Flora Douville n'exclut pas d'accompagner les hommes à l'avenir. «Les hommes sont beaucoup plus bridés dans leurs tenues vestimentaires au travail et ont donc moins l'occasion d'exprimer leur sensibilité», estime la coach. Pour découvrir leur profil grâce à des tests, à du matériel de référence et à des échantillons de tissus, les clientes devront déboursier environ 1 000 euros.*

➔ Par Aurélie Bacheley



LA COACHÉE Clarisse Castiaux, 36 ans.

**"J'AI ENFIN TROUVÉ
MON MODE D'EMPLOI !"**

«En 2017, je me suis posé beaucoup de questions sur les plans personnel et professionnel. Je n'étais pas malheureuse dans mon job d'assistante de direction pour un grand groupe, mais j'avais

très envie d'expérimenter autre chose qui me fasse davantage vibrer. J'ai suivi des tas de formations en développement personnel, mais seule la méthode de Flora Douville m'a vraiment libérée : depuis que j'ai découvert mon rayonnement "printemps", j'utilise mes nombreuses idées innovantes comme un atout pour résoudre des problèmes. J'ai renoué avec le plaisir de créer et j'ai lancé mon activité de confection de bijoux et d'objets de décoration à côté de mon travail actuel. Cela vient de ma structure : je suis "ligne", donc j'ai un tempérament de leader, que j'ai longtemps refoulé. Finalement, la Méta est un mode d'emploi qui m'indique comment je fonctionne et qui me permet d'agir en conséquence. Ça m'a aussi permis de mieux comprendre le fonctionnement de mes enfants et de mieux gérer certaines situations !»