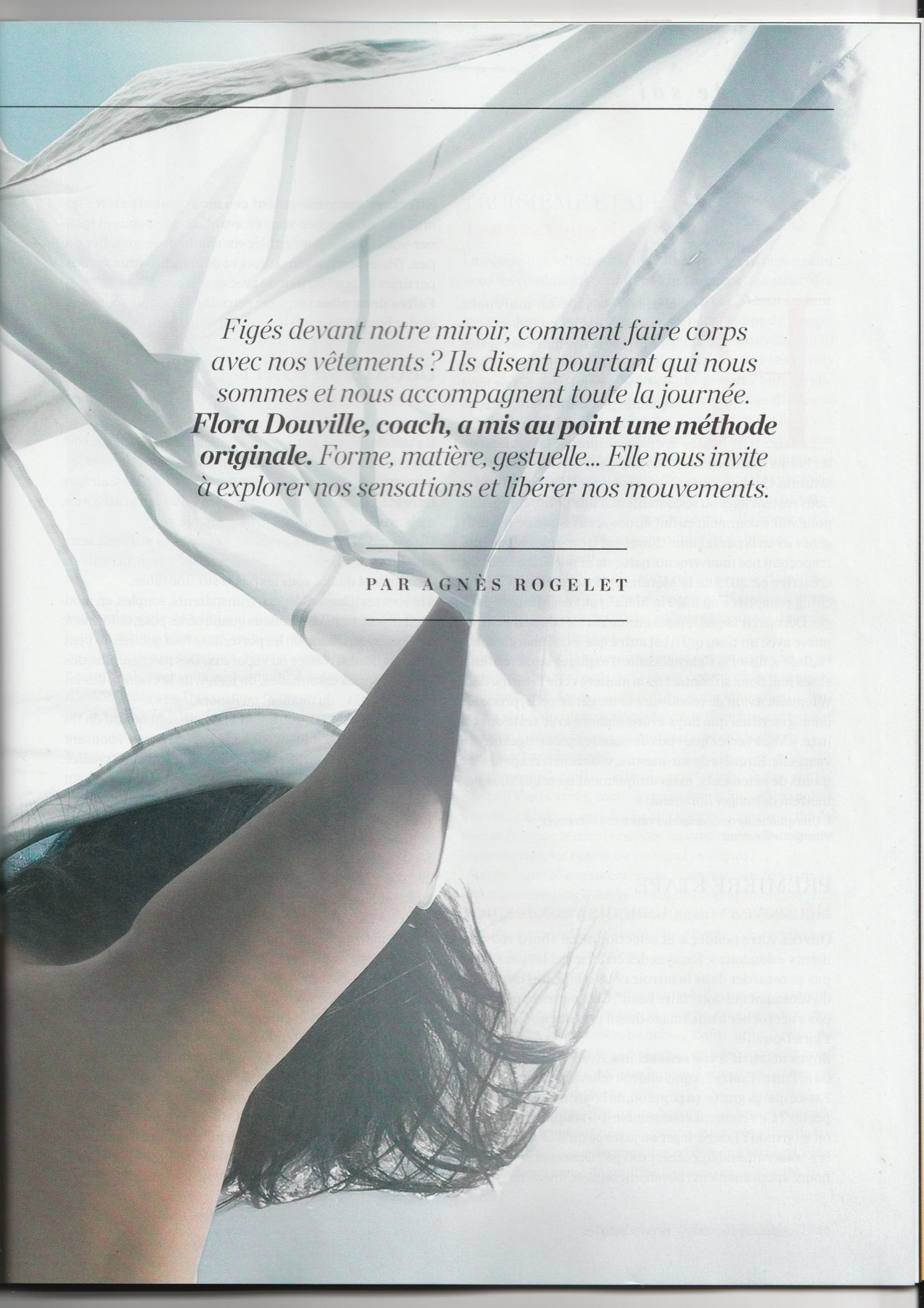


Image de soi

Rituels

S'habiller en respectant son

**MOUVEMENT
NATUREL**



*Figés devant notre miroir, comment faire corps avec nos vêtements ? Ils disent pourtant qui nous sommes et nous accompagnent toute la journée. **Flora Douville, coach, a mis au point une méthode originale.** Forme, matière, gestuelle... Elle nous invite à explorer nos sensations et libérer nos mouvements.*

PAR AGNÈS ROGELET

Rabaisser sa jupe en marchant, refermer un gilet quand on accélère le pas, restreindre ses gestes pour limiter le bruissement agaçant d'un chemisier... Si nos mouvements personnalisent la façon dont un vêtement bouge sur notre corps, la réciproque est vraie aussi : les habits que nous revêtons affectent directement notre attitude. Or, dans une cabine d'essayage, la plupart d'entre nous restent figés ou se contentent d'une petite contorsion pour voir « comment ça fait de dos », au risque de se sentir gênés ici ou là par la suite. Comment trouver les tenues qui respectent nos mouvements naturels ? Pour Flora Douville, créatrice en 2013 de la Métamorphose, méthode de coaching rebaptisée en 2019 la Méta¹, tout est affaire d'énergie. Découvrir laquelle nous anime permet de se mettre en phase avec un tissu qui n'est autre que « de l'énergie matérialisée », dit-elle. Cela nécessite d'explorer ses sensations et ses réactions au contact de la matière et de la forme d'un vêtement. Avant de renouveler votre garde-robe, procédez donc à ce rituel que nous avons élaboré avec cette spécialiste. « Vous verrez que vous deviendrez plus exigeant, prévient-elle. En quête de sur-mesure, vous achèterez peut-être moins de vêtements, mais uniquement ceux qui vous permettent de bouger librement. »

1. Une quinzaine de coachs en France et à l'étranger (floradouville.com).

PREMIÈRE ÉTAPE

Réessayez vos vêtements yeux fermés

Ouvrez votre penderie et sélectionnez d'abord vos vêtements « dou-dou ». Essayez-les en fermant les yeux. « Ne pas se regarder dans le miroir nous coupe de l'obsession du vêtement qui doit "faire beau". Cela permet aussi de ne pas s'accrocher à une image de soi préconçue », explique Flora Douville.

Soyez attentif à vos sensations. Avez-vous froid, chaud, ou ni l'un ni l'autre ? À quel endroit (chevilles, bas du dos...) ? Est-ce que ça gratte, ça pique ou, au contraire, est-ce doux à porter ? Ce vêtement vous semble-t-il souple, rigide, raide ou trop mou ? Lourd, léger ou juste ce qu'il faut ? Vous sentez-vous vulnérable, caché, protégé ? Observez si vous avez bougé spontanément : librement ou avec une gêne ?

Effectuez successivement ces mouvements : levez les bras en l'air, penchez-vous en avant, asseyez-vous et inclinez-vous comme pour enfiler vos chaussures, marchez un peu. Observez vos sensations et demandez-vous si vous partiriez au bout du monde avec ce vêtement ?

Faites deux piles : séparez ceux dans lesquels vous vous sentez bien et ceux qui ne vous satisfont plus.

DEUXIÈME ÉTAPE

Cherchez votre énergie dominante

« Chaque tissu bouge d'une façon particulière selon sa matière. Il s'agit de trouver celui ayant la même façon de se mouvoir que nous », introduit la coach. Elle classe les matières et les mouvements qui nous animent en quatre catégories : air, eau, terre et feu. La plupart appartiennent à plusieurs catégories, mais avec une caractéristique dominante.

Classez d'abord vos piles de vêtements suivant leur matière : touchez leur texture et voyez comment ils se comportent quand vous les posez sur une table.

Air : ces textiles sont légers, transparents, souples, en mouvement constant. Volumineux quand on les pose, ils forment un tas aérien. Quand on les porte, ils se font oublier. Ça peut être des tissus froissés ou vaporeux. Des mousselines, des voiles, de fines cotonnades, du jersey, de la viscose, des lainages délicats... du moment qu'ils sont légers.

Eau : ces tissus « dégoulinent ». Ils glissent quand on les pose et, sur soi, semblent couler le long du corps, épousant les formes. Mous ou élastiques, ils sont difficiles à coudre. Ils possèdent un certain poids, mais restent souples. Il peut s'agir de jersey, de satin, de soie. Le maître mot est « fluidité ».

Terre : ces matières ont de l'épaisseur. Posés, ces tissus se tiennent sans être rigides. Les porter nous enveloppe de douceur. On sent leur présence. Ils sont souvent confortables, en fibre naturelle : coton, lainages épais et moelleux, molleton, velours, jean... Leur point commun : la densité.

Feu : ces tissus sont plus secs. Sur une étagère, ils forment un volume « architectural », assez raide. Ils se plient facilement. Sur soi, ils donnent l'impression d'avoir de la tenue. Ils peuvent être en toile de coton, en popeline, en dentelle, en taffetas, en velours un peu rêche... Leur mot-clé : la maîtrise.

Sélectionnez un vêtement de chaque matière et portez-le : dans l'idéal, choisissez-en un dans lequel vous pouvez vous envelopper, afin de mieux sentir si votre mouvement naturel, témoin de l'énergie qui vous anime, ressemble plutôt à celui de la matière air, eau, terre ou feu. Si possible, effectuez votre test sous le regard d'une tierce personne. Vous pourrez correspondre à une matière dominante (très agréable, son énergie vous booste) et secondaire (pas mal aussi, son énergie vous est familière).



Votre énergie est l'air si, dans une matière air, vous tournoyez, ne tenez pas en place, parlez avec les mains ou êtes facilement distrait. Vous passez vite d'un textile à l'autre, mais vous vous sentez plombé ou trop canalisé avec d'autres matières. Durant ces essayages, vous pouvez aussi avoir tendance à hésiter, bavarder et rire. Intuitivement, votre mouvement est le prolongement de vos pensées.

Votre énergie est l'eau si vos gestes sont lents et gracieux en portant cette matière. Ceux-ci peuvent s'accélérer, mais restent fluides. Ou être nonchalants, comme si l'énergie se liquéfiait. Vous avez tendance à décrire vos sensations avec acuité, parlant en détail de l'effet de chaque tissu sur vous. Votre mouvement est le prolongement de vos ressentis.

Votre énergie est la terre si vous remuez peu et que vous vous sentez protégé dans une matière terre. Vos gestes peuvent sembler lents, limite maladroits, ou posés, stables. Le test est rapide, car vous fonctionnez à l'économie : « Oui, ça va » ou « non, ça ne me plaît pas, c'est trop léger ». Votre mouvement naturel est le prolongement de vos instincts.

Votre énergie est le feu si vos gestes sont vifs, saccadés, exubérants ou très contrôlés. Ils peuvent aussi être courts comme ceux d'une personne glaciale et hautaine. Vous parlez franchement, rejetant parfois cette matière (le feu fait peur) avant de l'adopter. Car en portant d'autres matières, vous ne vous sentez pas assez « en place ». Votre mouvement est le prolongement de vos élans créateurs.

Essayez maintenant les vêtements que vous portez moins souvent en les classant par matières et en voyant comment vous bougez.

TROISIÈME ÉTAPE

Trouvez votre structure

La coupe des vêtements, leur longueur et la façon dont nous les combinons confèrent à notre corps une structure en forme de ligne, de losange ou de cercle. Et tout comme les matières, ces structures nous permettent de bouger avec plus ou moins d'aisance, selon Flora Douville. Au fil de son expérience, elle a observé les réactions de ses clients dans chacune d'elles en utilisant une grande étoffe qu'elle noue à la manière d'un paréo et accessoirise différemment pour reproduire ces formes géométriques. Observez la vôtre (gestuelle, direction du regard...) en revêtant une tenue correspondant à chaque structure (ou un paréo si vous savez jouer avec !) et reportez-vous à cette typologie empirique. Optez pour une matière en accord avec votre énergie afin de trouver la structure qui, elle aussi, est la plus en accord avec votre façon naturelle de bouger.

La structure ligne

– Comment s'habiller : elle s'inscrit dans la verticalité et correspond aux vêtements très longs ou très courts, droits, près du corps, sans ceinture, sobres et associés dans des tonalités monochromes.

– Son énergie : elle vous convient si, spontanément, vous vous redressez et occupez l'espace devant vous, marchant en ligne droite. Dans une structure cercle, vous pouvez vous sentir pris dans un seul bloc et tenté de tirer sur le vêtement. Dans un losange, vous vous sentez coupé en morceaux.

La structure losange

– Comment s'habiller : elle se caractérise par des angles (cols en V ou carrés, cache-cœurs, pantalons et manches évasés...). La longueur des habits s'arrête sur une articulation et la tenue générale célèbre les contrastes de couleurs, les ceintures, les revers ou les superpositions.

– Son énergie : elle vous correspond si vous avez tendance à effectuer davantage des gestes et des déplacements se dirigeant vers le côté. Alors que vous jugez qu'une forme ligne manque de fantaisie et que le côté « boule » du cercle vous freine dans vos mouvements.

La structure cercle

– Comment s'habiller : tout est dans la douceur et l'arrondi. Les vêtements tombent sur une partie « pleine » du corps (mi-mollets, mi-cuisses, hanches, avant-bras...) avec un effet « bulle » (pantalons resserrés en bas, manches bouffantes...). La tenue contraste les couleurs ou est accessoirisée avec des bijoux ronds.

– Son énergie : elle vous incite à ouvrir les bras, à tourner ou à regarder autour de vous pour sentir ce qu'il se passe. La structure ligne, elle, vous fige, et dans un losange, vous vous sentez comme démantibulé, en manque d'unité.