

## L'ÉLÉGANCE POUR LES TAILLES +

Les gens qui sont dans la catégorie des tailles + croient souvent à tort qu'il leur est impossible d'être élégants. Malgré qu'il soit plus difficile de trouver des vêtements qui tombent bien lorsqu'on est plus voluptueux, il est parfaitement possible de trouver des ensembles très seyants, que vous soyez un homme ou une femme.

Habiller une taille + ne devrait pas vous décourager de la mode. Vous pouvez vous habiller de façon recherchée, avoir du style et de la classe si vous savez bien ajuster vos vêtements et choisir les bonnes combinaisons de couleurs pour rehausser votre teint naturel. Voyons quelques éléments fondamentaux.

### **Commencez par une base solide**

Peu importe votre tenue vestimentaire, commencez absolument par des sous-vêtements qui soutiennent et rehaussent votre corps. Jupon, soutien-gorge, bas-culotte et même une gaine confortable peuvent faire une grande différence. Vous voulez des lignes lisses sous vos vêtements pour que le regard ne soit pas distrait par un sous-vêtement imposant qui déforme le vêtement.

### **Ajustez-le !**

La croyance populaire veut que les gens de tailles fortes doivent se résoudre à porter des vêtements amples, mais ce n'est franchement pas une bonne idée. Les vêtements trop serrés ou trop amples vous grossiront. Le secret est un ajustement parfait. Soyez attentive aux styles qui ajoutent du volume tels les pantalons cargos, gros tricots, vêtements à poches multiples. Si vous êtes une personne à gadgets, transportez vos divers appareils dans un pratique fourre-tout ou dans une mallette de qualité plutôt que de remplir vos poches, ce qui ne fera qu'ajouter du volume à votre silhouette. Un joli chemisier ajusté avec un pantalon qui tombe parfaitement bien vous feront toujours paraître plus mince qu'un cardigan ample et sans forme.

### **Les couleurs foncées amincissent**

Les tons pâles attireront l'œil tandis que les tons foncés détourneront l'attention. Les couleurs vives vous grossiront. Par contre, vous n'avez pas à les mettre de côté totalement. Choisissez plutôt de les balancer avec une couleur foncée. Le noir, le bleu marine et le bourgogne sont des options très élégantes qui feront paraître vos vêtements davantage en harmonie avec votre corps. En ajoutant des neutres foncés à votre garde-robe vous serez toujours élégante. Si vous êtes plus corpulente dans le bas du corps, portez les couleurs foncées en dessous de la taille. Si vous avez les jambes fines et un torse volumineux, portez les couleurs foncées au-dessus de la ceinture. Choisissez des couleurs qui rehaussent votre teint et portez-les près du visage.

### **Lignes et motifs doivent être proportionnels**

Avez-vous déjà vu une femme de taille + portant une robe parsemée de tous petits motifs ? Elle apparaît beaucoup plus corpulente qu'elle ne l'est en réalité. Tout comme la silhouette d'une femme petite serait écrasée par un gros motif, les petits motifs ne sont habituellement pas recommandés pour les gens corpulents. Parfois un petit motif combiné à une rayure large et

voyante peut être seyant. Évaluez chaque motif individuellement en sachant que plus le motif est petit, plus vous paraîtrez corpulente.

Choisissez des lignes verticales, qu'elles soient dans l'imprimé, le tricot ou la confection d'un vêtement afin d'allonger visuellement votre silhouette. Cependant, limitez la largeur des rayures pour éviter d'avoir l'air d'un bouffon. Évitez tout motif qui causera une distorsion d'étirement au niveau du ventre.

### **Vestes et chemises**

Afin de pouvoir boutonner la veste ou la chemise au niveau du ventre, vous aurez peut-être à acheter une ou deux tailles plus grandes que vous ne porteriez normalement. Ceci signifie que la ligne de votre épaule sera trop basse et que l'ouverture de la manche sera trop large, ce qui aura comme effet de vous faire paraître plus corpulente que vous ne l'êtes en réalité. Engagez les services d'un bon tailleur ou couturière pour faire les ajustements requis.

### **Choisissez des accessoires proportionnels**

Ce que vous choisissez pour rehausser vos tenues aura aussi un impact. Vos boucles d'oreilles, colliers, ceintures, foulards ou sacs à main doivent être choisis en fonction de la taille de votre corps. Un tout petit sac à main ou une chaîne délicate ne vous fera que paraître plus volumineuse. Assurez-vous que vos bijoux et autres accessoires sont proportionnels à votre silhouette pour les meilleurs résultats. N'hésitez pas à porter des pièces d'impact. Laissez les boucles d'oreilles délicates aux petites dames – elles n'auront pas leur place sur vous. Vous pouvez aussi éloigner l'œil des parties plus lourdes de votre corps en portant des lunettes originales, un chapeau tendance à l'extérieur, un foulard coloré avec un veston foncé ou une cravate originale si vous portez un habit. Non seulement votre accessoire rehaussera votre style, il deviendra le point central.

Assurez-vous de choisir des vêtements dans lesquels vous vous sentez bien et qui sont confortables. Personne ne paraît bien lorsqu'ils sont inconfortables. La confiance que vous projetez lorsque vous vous sentez à l'aise aidera à rehausser n'importe quel ensemble.

Finalement, ne soyez pas trop consciente de votre corps. Une personnalité confiante et agréable aura un plus grand impact que vos kilos en trop. Et si vous voulez adopter un nouveau style de vie qui vous fera perdre du poids, donnez-vous des objectifs réalisables. Une fois que vous commencez à perdre du poids, faites les ajustements nécessaires à votre garde-robe afin que vos vêtements soient toujours bien ajustés. C'est la base fondamentale de l'élégance.

---

**Kathleen Gran** est coach en image et membre associée de l'Association internationale des conseillers en image. Elle a étudié avec l'une des rares maîtres en image certifiée au monde. Elle est également certifiée par Reach Communications Consulting, Inc. dans l'utilisation de l'outil d'évaluation d'image de marque personnelle 360Reach. Les dix années d'expérience de Kathleen dans le monde corporatif dans des postes de direction et de formation, ses premières expériences professionnelles en organisation d'événements spéciaux et projets marketing, jumelés à sa passion pour l'impact de l'image des gens sur les autres l'ont menée vers sa carrière comme coach en image. Elle aide les gens à découvrir leur image authentique et croire en leur pouvoir personnel.

Kathleen offre des consultations individuelles ou des ateliers en petits groupes. Vous pouvez la joindre au 514.347-3950 ou à [kgran@chicstyle.ca](mailto:kgran@chicstyle.ca).