



# La morphologie au service du mieux-être

Dans la société d'aujourd'hui, il est de plus en plus difficile d'accepter notre corps et de nous sentir belles. Chaque instant, nous sommes bombardées d'images de la perfection, des images qui, la plupart du temps, sont montées de toutes pièces. Qui a décidé pour nous ce barème de beauté? Comment pouvons-nous voir clair à travers tout ce chaos et toutes ces pressions? Quels moyens prendre pour enlever tout ce poids sur nos épaules?

La première étape consiste, sans aucun doute, à accepter notre morphologie telle qu'elle est, ici et maintenant. Nous sommes nées avec un code génétique qui, malheureusement, ne peut être changé. Toutefois, la deuxième étape consiste à connaître notre morphologie et à savoir comment la mettre en valeur en équilibrant certains atouts. Là-dessus, il est possible d'activer notre créativité afin de briller de tous nos feux.

Certains stylistes classent les silhouettes de la femme selon des fruits. Tenons-nous le pour dit, nous ne sommes pas des poires,

des pommes et des carottes. Alors, pourquoi nous identifier ainsi?

D'autres emploient des lettres. Ainsi, les lettres A, H, V et X ont été choisies pour leur similarité avec les différentes formes du corps. Mais encore là, qui veut être réduit à une simple et unique lettre?

Pourquoi ne pas chercher notre inspiration morphologique parmi les puissantes divinités de la mythologie? Nous sommes des déesses! Eh oui, mesdames! Bienvenue dans le monde du Soul Styling! Un monde où le vêtement et l'acceptation de son corps sont les principes fondamentaux et ce, pour un mieux-être corporel et émotionnel.

## Quatre morphologies de déesses

### *Morphologie de type A*

Vous êtes Athéna, la déesse grecque de la sagesse et de la détermination ainsi que la guerrière pacifique.

Vos épaules sont plus étroites que vos hanches et vous avez une

taille très démarquée. Le bas de votre corps est plus fort afin de vous permettre d'être solide et bien ancrée comme la guerrière déterminée que vous êtes.

Pour rétablir l'équilibre morphologique, concentrez les effets de volume sur le haut de votre corps en jouant avec les motifs, les couleurs et les coupes des différentes pièces de vêtements que vous portez.

### *Morphologie de type H*

Vous êtes Héra, la reine des dieux grecs et la déesse de la famille, du mariage et des naissances.

Vos épaules et vos hanches sont équilibrées et votre taille est peu démarquée. Votre corps au niveau mitoyen est plus fort pour vous permettre d'accueillir toutes votre progéniture.

Inutile de vous inquiéter pour rétablir l'équilibre entre le haut et le bas du corps. Votre seule préoccupation sera de créer du mouvement au niveau de la taille pour donner l'impression qu'elle est mieux définie.

### *Morphologie de type V*

Vous êtes Vénus, la déesse romaine de l'amour et de la beauté.

Vos hanches sont plus étroites que vos épaules et votre taille est peu démarquée. Le haut de votre corps est plus fort pour faire place à votre très grand cœur.

L'équilibre doit être rétabli en ajoutant du volume à la partie inférieure de votre corps de déesse. Quelle est l'astuce cette fois-ci? Même chose que pour l'Athéna, mais à l'inverse : jouer avec les motifs, les couleurs et les coupes en ciblant le bas du corps.

### *Morphologie de type X*

Vous êtes Xochiquetzal, ou Xochi pour les copines et pour faire plus court, la déesse aztèque et mère de toutes les déesses.

Vos épaules et vos hanches sont équilibrées et votre taille se démarque. Votre corps regroupe toutes les caractéristiques des précédentes morphologies : force, esprit maternel et grand cœur.

Il n'est pas nécessaire ici d'équilibrer le haut et le bas de l'ossature. Il vous faudra plutôt tenir compte du volume que supporte votre morphologie de déesse Xochi.

Maintenant que vous connaissez votre morphologie, vous avez entre les mains un outil auquel vous n'avez peut-être jamais pensé : votre garde-robe. En puisant dans ce qui est déjà là et en choisissant des coupes et des couleurs adéquates à votre style de déesse, vous saurez mettre tous vos atouts à l'avant plan.

Il est maintenant temps de soigner votre langage intérieur. Combien de fois, en vous regardant dans le miroir, jugez-vous sévèrement et remarquez-vous seulement les petits défauts sans voir les attributs? Ne craignez rien, vous n'êtes pas

seule. Nous le faisons toutes! Eh bien, il est maintenant temps de cesser ces pensées négatives et consommatrices d'énergie.

Vous êtes-vous déjà arrêtée sur tout ce que votre corps fait pour vous? Si nous y pensons réellement, c'est un miracle de la nature! Il s'agit de notre véhicule terrestre qui nous permet de fonctionner et de profiter de toutes les belles choses de la vie. Comment le remercions-nous? En lui disant qu'il est trop gras, trop petit, trop rond, trop menu, trop ci, pas assez ça... Nous le faisons passer par des régimes dangereux, des exercices éreintants et de la chirurgie esthétique. Pourquoi? Pour être belle! Pour qui?

C'est ici qu'entre en jeu notre langage intérieur et, je vous l'assure, ce n'est pas d'être vaniteuse que de vous complimenter. Au contraire! C'est un vrai « boost » énergétique! Mais comment y arriver pour que cela devienne naturel?

#### **Petit exercice**

Debout, devant votre miroir, examinez-vous attentivement de la tête aux pieds. Partez du haut en regardant votre visage. Que remarquez-vous? Un beau sourire? De longs cils qui mettent vos yeux en valeur? Notez vos plus beaux atouts.

Passez aux épaules, au cou et au buste. Que voyez-vous? Des épaules solides? Une poitrine qui se maintient plutôt bien même après quelques naissances? Encore une fois, prenez note des parties de votre corps que vous aimez.

Allez jusqu'au bout des orteils. Passez en revue votre taille, vos hanches, vos fesses, vos cuisses, vos jambes...

Chaque jour, pendant au moins 21 jours, adressez-vous un compliment sur l'un des attraits que vous avez notés. Cela pourrait ressembler à :



**Brigitte Corbeil**

Styliste

[www.soulstyling.ca](http://www.soulstyling.ca)

« Hey, bonjour, les beaux yeux! » ou « Tu as de belles fesses, tu sais! ». Faites cet exercice trois fois par jour, tous les jours, et je vous garantis que vous remarquerez un changement dans la perception que vous avez de vous-même.

En mettant l'accent sur vos bons côtés et en choisissant des vêtements qui mettront ces derniers en valeur, vous vous sentirez belle et bien dans votre peau et vous dégagerez une énergie différente.

Qui aurait pensé que le vêtement peut nous apporter une confiance en soi, une estime de soi et une énergie plus positive lorsqu'il est combiné à la connaissance de notre morphologie et de notre langage intérieur?

Allez! Laissez votre déesse briller et dites adieu à la fameuse bataille de la beauté!

