

**EN BONUS**  
LE SECRET QUE  
MARIE KONDO NE  
VOUS DIT PAS

# *Trier mes vêtements*

POUR FAIRE DE LA PLACE À LA NOUVEAUTÉ DANS MA VIE

S'HABILLER **VRAI**<sup>®</sup>  
PAR YOUNNA TARAZI

## **A lire – Très important !**

Le simple fait de lire le présent guide vous donne le droit de \*l'offrir en cadeau\* à qui vous le souhaitez. Vous êtes autorisé à l'utiliser selon les mêmes conditions commercialement, c'est-à-dire à l'offrir sur votre blog, sur votre site web, à l'intégrer dans des packages et à l'offrir en bonus avec des produits, mais PAS à le vendre directement, ni à l'intégrer à des offres punies par la loi dans votre pays.

Ce livre est sous licence Creative Common 3.0 « Paternité – pas de modification », ce qui signifie que vous êtes libre de le distribuer à qui vous voulez, à condition de ne pas le modifier, et de toujours citer Youmna Tarazi comme l'auteur de ce livre, et d'inclure un lien vers [www.shabillervrai.com](http://www.shabillervrai.com)

« Trier mes vêtements » par Youmna Tarazi est mis à disposition selon les termes de la licence Creative Commons Paternité - Pas de Modification 3.0 Unported.

Les autorisations au-delà du champ de cette licence peuvent être obtenues à [www.shabillervrai.com](http://www.shabillervrai.com)

# *Un mouvement unique*

Plus qu'une méthode, S'habiller Vrai® est un mouvement qui soutient les femmes pour reconquérir leur confiance, assumer leur beauté et incarner leur pouvoir d'action. Seule on va vite, ensemble on va plus loin.

Quelques dates clés :

En 2013 : création de S'habiller Vrai®

En 2017 : première conférence TEDx

En 2018 : création de la certification professionnelle

En 2019 : sortie des 4 vidéos sur les 4 éléments

Une communauté de plus 15.000 femmes

Plus de 600 vies de femmes transformées  
à travers les programmes, coaching et stages.

S'HABILLER **VRAI**®  
PAR YOUNNA TARAZI



# *Youmna Tarazi*

*Fondatrice de l'approche S'habiller Vrai®*

Enchantée ! Vous me connaissez peut-être déjà grâce à ma conférence TEDx sur Youtube, aux médias, aux réseaux sociaux ou par le bouche à oreille.

Je suis devenue en un peu plus d'un an après le lancement de mes programmes, une des rares enseignantes en France dans ce domaine. Via l'approche S'habiller Vrai®, j'accompagne, avec mon équipe, des milliers de femmes à se sentir belles et bien dans leur peau, en alignement avec leur essence et leur nature profonde, grâce à la magie du corps et des vêtements. Aujourd'hui je consacre mon temps à transmettre la quintessence de mon accompagnement auprès d'un large public, via le programme S'habiller Vrai®.

J'ai fondé par ailleurs la certification professionnelle S'habiller Vrai® pour former des professionnelles à mon métier de l'accompagnement par le vêtement, afin qu'elles puissent elles aussi vivre confortablement de ce métier sur-mesure, alignées à leurs valeurs.



# Trier mes vêtements

POUR FAIRE DE LA PLACE À LA NOUVEAUTÉ DANS MA VIE



*«Nous allons prendre conseil de notre conscience. Elle est là, dans cette valise, toute couverte de toiles d'araignée, On voit bien qu'elle ne nous sert pas souvent.»*

**Alfred Jarry**

Le grenier symbolise la conscience. La conscience du temps et des rythmes saisonniers aussi. On accumule pour ne pas manquer face aux menaces extérieures. C'est aussi un lieu d'accumulation d'objets inutiles ou dont on se servira un jour, d'objets du passé qui se croient le pouvoir d'emprisonner des souvenirs. Une robe que vous porterez sûrement à nouveau lorsque vous aurez retrouvé la taille de vos 18 ans. Un pantalon d'avant votre grossesse. Le chapeau de votre grand-mère. Un tailleur pour des occasions qui n'arrivent jamais. Une robe d'été que vous portez une fois l'an... Ah non pas cette année vous n'êtes pas allée à la plage !

En un mot, le grenier est un lieu de sédimentation, du temps figé. Il représente tout ce dont vous avez du mal à vous séparer, ce qui vous alourdit pour déménager dans un lieu qui vous correspond plus. Ce qui vous survivra tout en vous ayant empêché d'évoluer.



**1** Vide entièrement ta penderie et étagères



**2** Rassemble tout au même endroit et regroupe par type : tops, jupes, collants, écharpes, pulls, maillots etc...



**3** Commence le tri catégorie par catégorie. Prends le temps de toucher, d'essayer et de voir si chaque vêtement te procure de la joie.



**4** Mets de côté les vêtements à donner ou vendre directement dans un sac pour ne pas risquer de les réintégrer au dressing.

## Toutes les mauvaises raisons de conserver un vêtement :

- ⌚ Je peux le porter si je mincis
- ⌚ Ça me servira pour un bal masqué
- ⌚ Cette couleur me va si je la casse avec une autre
- ⌚ Je ne me sens pas moi-même, mais c'est bien de changer de look
- ⌚ Je ne me sens pas moi-même, mais c'est bien pour un entretien d'embauche
- ⌚ Je ne le mets pas, mais ça me rappelle de bons souvenirs
- ⌚ Je ne l'aime pas mais c'est un cadeau
- ⌚ Je ne l'ai pas porté depuis un an, voire deux.
- ⌚ Quand je porte ce vêtement j'ai hâte de rentrer pour le retirer.
- ⌚ Je ne suis pas confortable dans ce jean mais ça me rend sexy d'être serrée dedans
- ⌚ Je le garde pour faire le ménage ou de la peinture

Il est temps de faire le deuil de tous ces vêtements dont il est difficile de se séparer.  
Remerciez-les pour cette période vécue à vos côtés et posez-le dans un de ces 3 sacs :

⌚⌚⌚ Je recycle

⌚⌚ Je donne

⌚ Je vends

## Où vendre les vêtements dont on se sépare ?

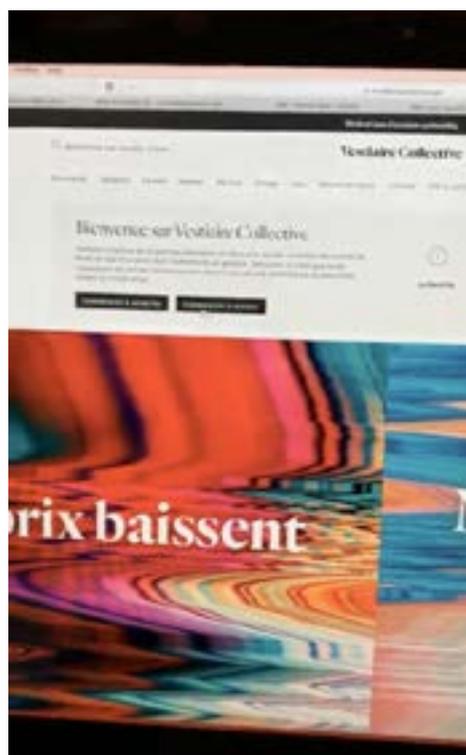
[www.videdressing.com](http://www.videdressing.com)

[www.vestiairecollective.com](http://www.vestiairecollective.com)

[www.leboncoin.com](http://www.leboncoin.com)

Le groupe Wanted Community Vide-Dressing et beauté sur Facebook

Pensez aussi au bon vide-grenier de votre région





**5** Empiler les vêtements provoque de nombreux faux plis. Privilégie le pliage façon Marie Kondo et pose-les dans des bacs.



**6** Plie et range les vêtements à garder selon la méthode de Marie Kondo pour bien les conserver.



**7** Exemples de bacs (empilable, en plastic ou bambou de chez Muji)



**8** Quelques astuces particulières comme enrouler les bandoulières de sacs.

# LE PLIAGE FAÇON MARIE KONDO



**1** Etaler le vêtement sur surface plate, repasser avec la main et faire un rectangle



**2** Puis le plier en 3 ou 4 parties



**3** On obtient un rectangle à ranger sur la tranche dans un bac



**4** Laisse suffisamment de place pour que les vêtements respirent mais suffisamment serrés pour qu'ils se tiennent.

# QUELQUES LIVRES DE RÉFÉRENCE



**1** La magie du rangement  
de Marie Kondo



**2** L'harmonie de la maison  
par le Feng Shui  
de Keren Kingston



**3** S'habiller avec éthique



**4** Ciao Bazar  
de Thomas Siceaux

# BONUS

## LE SECRET QUE MARIE KONDO NE VOUS DIT PAS !

Marie Kondo a créé une merveilleuse méthode pour vous apprendre comment faire le tri et ranger vos vêtements et tout le reste de votre appartement.

C'est top ! Mais si vous ne savez pas quels sont les vêtements qui vous vont et ceux qui vous mettent en valeur, comment avoir des placards remplis de ce qui vous convient vraiment ?

L'ultime secret que Marie Kondo ne vous livre pas, c'est quels achats faire pour être sûre de garder ce vêtement pendant longtemps, de vous en servir avec joie pour ainsi limiter le gachis de vêtements suite à vos nombreuses erreurs d'achat.

Elle vous dit comment savoir quoi jeter, mais elle vous laisse sans réponse quant aux choix intelligents d'achats à faire.

Apprendre à vous connaître et identifier les principes naturels de votre corps pour lui accorder les vêtements qui lui correspondent est indispensable :

1. Si vous souhaitez vous sentir parfaitement bien dans votre peau
2. Si vous souhaitez limiter vos dépenses inutiles et le temps passé dans le magasin pour rien

Pour cela j'ai tout prévu pour que vous puissiez passer à l'étape d'après si vous souhaitez aligner votre tenue à qui vous êtes !

Je vous offre l'accès à ma conférence en ligne :

### **les 3 secrets pour S'habiller vrai et booster ta confiance en toi**

[Réservez votre place pour jeudi prochain à 20h en cliquant ici](#)

Durant plus d'1h30, je vous présente ce qui m'a aidée, moi et mes clientes à lâcher-prise pour m'habiller vrai. Je vous explique pourquoi le conseil en image et la mode ne vous aident pas à savoir comment vous habiller. Je vous explique aussi pourquoi vous appuyer sur les principes naturels de votre corps pour vous habiller et comment l'extérieur et l'intérieur sont liés pour agir sur votre vie.

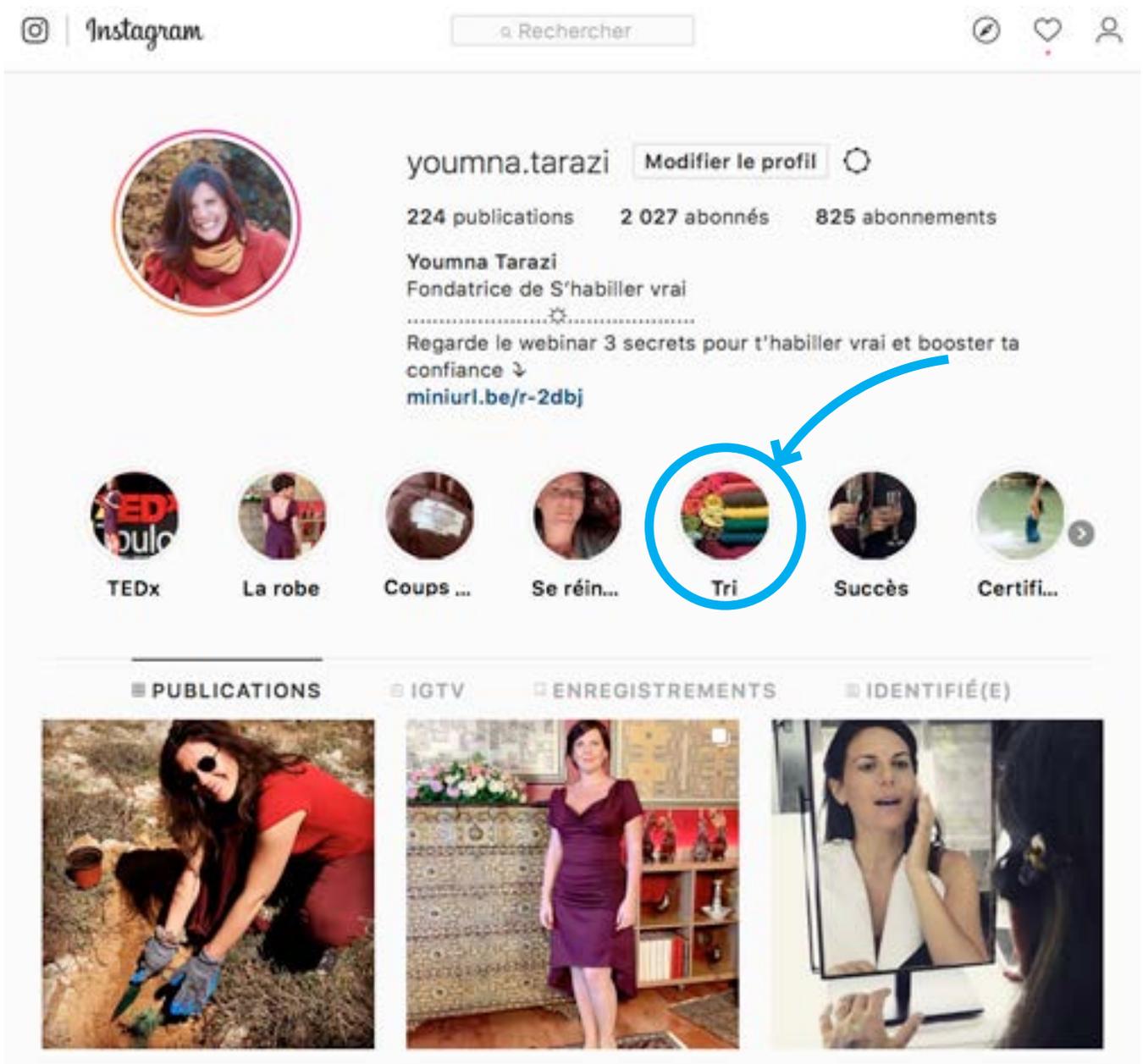
Si vous avez besoin d'aide pour vous inscrire à cette conférence en ligne ou pour nous faire votre retour sur ce guide, vous pouvez nous contacter à [contact@shabillervrai.com](mailto:contact@shabillervrai.com)

S'HABILLER **VRAI**<sup>®</sup>  
PAR YOUMNA TARAZI

# LA VIDÉO COMPLÈTE DU TRI EST SUR LA STORY À LA UNE DE MON PROFIL INSTAGRAM

Abonne-toi à mon compte instagram «youmna.tarazi» pour suivre mes story et mes posts sur les coulisses de S'habiller Vrai® et les actualités au fil de l'eau, mais aussi pour recevoir des doses d'inspiration.

[C'est par ici pour retrouver mon compte instagram](#)



S'HABILLER **VRAI**®  
PAR YOUNNA TARAZI