



Le nouveau livre  
de Mademoiselle M  
du site Première  
Impression!

# relooking thérapie

Je prends soin de mon image,  
je retrouve confiance en moi!

**Myriam Hoffmann**



• EDITIONS IN PRESS •

# relooking thérapie

Je prends soin de mon image,  
je retrouve confiance en moi!

**ÉDITIONS IN PRESS**

74, boulevard de l'Hôpital – 75013 Paris

Tél. : 09 70 77 11 48

**www.inpress.fr**

*RELOOKING THÉRAPIE. JE PRENDS SOIN DE MON IMAGE,  
JE RETROUVE CONFIANCE EN MOI!*

ISBN : 978-2-84835-523-8

© 2019 Éditions In Press

*Illustrations de couverture et intérieur* : © Myriam Desclèves –  
desclèves-graphisme.fr

*Conception de maquette* : Lorraine Desgardin

*Couverture* : Lorraine Desgardin

*Mise en pages* : Lorraine Desgardin

Toute représentation ou reproduction, intégrale ou partielle, faite sans le consentement de l'auteur, ou de ses ayants droit ou ayants cause, est illícite (Loi du 11 mars 1957, alinéa 1<sup>er</sup> de l'article 40). Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait une contrefaçon sanctionnée par les articles 425 et suivants du Code pénal.

# relooking thérapie

Je prends soin de mon image,  
je retrouve confiance en moi!

Myriam Hoffmann



## *Sommaire*

---

L'auteure.....	9
Construction du livre.....	13

## *Partie 1*

---

Introduction sur le "mieux-être" psychologique .....	17
L'image, taboue ? .....	17
« Je n'ai rien à me mettre ! ».....	18
Du choix ou de la confusion ? .....	19
La mode : facteur d'individualisation ou d'appartenance à un groupe ? .....	20
Quand ce que je mets définit ce que je suis.....	20
Ma mission : vous apprendre à jouer avec votre image pour vous mettre à votre avantage.....	21
Avoir conscience de soi : la case départ .....	21
Les pièges à éviter pour trouver son authentique singularité .....	23
L'équilibre personnel a-t-il un rôle à jouer dans le look ?.....	24
L'habit et le travail : l'image comme outil pour connaître le succès .....	24
Oui au changement ! Mais au changement intelligent, pérenne et joyeux .....	25
Osez investir sur vous ! .....	26
Le potentiel qui sommeille en vous.....	27
Vous avez déjà tout tenté, mais ce fut une succession d'échecs, pourquoi ? .....	28
Devriez-vous lire ce livre ? .....	31
Mon plan d'action .....	35
Avantages du processus .....	36
La méthode Première Impression .....	37

## Partie 2

---

<b>Comprendre les concepts les plus importants</b> .....	51
La première impression.....	51
Nous sommes tous “vendeurs” de quelque chose .....	53
Le diktat des apparences où que l’on regarde.....	55
Moche et mal fagotée ? Péché de négligence et faute en soi.....	60
Le fantasme d’omnipotence .....	63
Il nous reste notre corps pour pleurer sur notre sort .....	64
Le règne de la “ <i>fast fashion</i> ” .....	65
<b>Définitions</b> .....	69
Qu’est-ce que l’image ?.....	69
Qu’est-ce que l’estime de soi ?.....	70
Qu’est-ce que la confiance en soi ? .....	75
<b>Comment augmenter la confiance en soi par son look ?.....</b>	<b>82</b>
Qu’est-ce que l’amour de soi ? .....	85
Le sentiment d’être belle et la connexion à sa beauté .....	89
<b>Comment et pour quoi le relooking peut vous aider ?.....</b>	<b>93</b>
Savez-vous que vous êtes immensément riche ?.....	93
Être ou ne paraître : là est la question.....	94
Bien dans ses fringues, bien dans sa vie .....	96
Le beau et le bien ou l’audace de la beauté .....	97
Enfin libérée des diktats.....	99
Au cœur de la “relooking thérapie”.....	101
Femme, féminine et féministe !.....	104

## Partie 3

---

<b>Pour un changement profond et pérenne !.....</b>	<b>111</b>
Le dilemme des choix .....	111
Il n’y a ni juste, ni faux – il est temps de dépasser le jugement ...	113
Laissez-vous pénétrer par la création .....	115

Entre plaisir et discipline.....	116
Prête, feu, partez !.....	119
<b>Les 17 leviers pour soigner votre image et vous plaire !...</b>	<b>122</b>
Un axe harmonie, “sens du beau” .....	122
Un axe “hygiène, esthétique” .....	123
Un axe “garde-robe” .....	123
<b>L’axe harmonie, sens du beau .....</b>	<b>125</b>
La couleur .....	125
Le style.....	130
Les formes.....	136
Les accessoires.....	142
La psychologie des arts plastiques .....	146
<b>L’axe hygiène, esthétique .....</b>	<b>151</b>
L’hygiène personnelle et vestimentaire .....	151
Le maquillage.....	153
Les sourcils .....	159
La coiffure.....	161
Les ongles .....	165
Le parfum.....	168
<b>L’axe garde-robe .....</b>	<b>172</b>
Le bon tombé .....	172
Les circonstances .....	176
Des vêtements au goût du jour .....	184
Les finitions.....	187
La garde-robe .....	190
Le shopping.....	195
L’image en contexte professionnel .....	202
<b>Conclusion.....</b>	<b>213</b>
<b>Mon histoire .....</b>	<b>215</b>





## L'auteure

---

« Soyez vous-même, tous les  
autres sont déjà pris. »

Oscar Wilde

Si l'image est de prime abord perçue comme une facette superficielle et futile de l'être humain, Myriam Hoffmann, pionnière du conseil en image, a relevé le défi et a su l'envisager à un niveau plus élevé et subtil. Pourquoi ne pas relier image, identité et confiance en soi ?

C'est le pari largement réussi par "Mademoiselle M" – révélatrice de votre meilleure image. Depuis 1993, Myriam a aidé des milliers de personnes, dans les pays francophones, à se sentir "plus beaux", à développer leur assurance, en travaillant avec eux sur leur image personnelle, pour atteindre leurs rêves – tant personnels que professionnels. Pour rendre accessibles et partager au plus grand nombre son savoir et son expérience, elle propose également ses services sous forme de *Master class* disponibles sur internet, pour permettre à tout un chacun de comprendre les grands principes du conseil en image et de les appliquer en toute autonomie. Ainsi, sa mission est aujourd'hui de faire de toutes les femmes (et de quelques hommes qui osent sortir de leur zone de confort<sup>1</sup>), des femmes rayonnantes en les libérant du poids des normes et des regards.

---

1. Messieurs, au vu de la très grande majorité de lectrices, nous avons choisi de garder la forme féminine dans tout le livre. Mais ces conseils peuvent également vous intéresser !

Régulièrement consultée par la presse écrite et la télévision suisse, française et internationale, elle compte à son actif la publication de plus de 400 articles sur l'image. Myriam anime par ailleurs de nombreuses conférences. En plus d'intervenir dans des entreprises de toutes tailles, elle a par ailleurs fondé la prestigieuse *Styling Academy*, qui forme depuis 1995 de futurs consultants en image et développe les compétences du shopping accompagné et du relooking pour tous les professionnels de l'image. Ces interventions très diverses lui ont permis de toucher des milliers de personnes avec des conseils concrets, inspirants et issus de sa pratique personnelle et professionnelle<sup>2</sup>.

Vous avez le problème de la « *garde-robe-pleine-à-craquer-et-rien-à-vous-mettre* »? Vous désirez parfaire votre image, mieux vous connaître, mieux identifier vos besoins? Suivez le guide! Myriam s'est fait une spécialité du développement de "votre" image, pour que vous arriviez à dévoiler votre meilleur vous, celui qui vous assure un rayonnement sans pareil (car unique!) et une plus grande assurance (car en parfait accord avec vos valeurs).

*« J'aide les gens à se mettre en spectacle – le spectacle de leur vie : celui de leur propre réalité physique et de leur essence, de leur être profond – tout en sachant en jouer selon les circonstances. »*

Tout est une question de dosage : virtuose du *less is more*, Myriam accompagne ses clients vers la qualité et non plus la quantité. En vous apprenant à différencier les produits, en développant votre sens du beau et en vous révélant les secrets des couleurs (une des grandes passions qui l'a accompagnée dans son parcours), elle vous guide

---

2. Les succès de Myriam l'ont amenée à créer diverses formations en ligne dont "Première Impression 100 % Pur soi", une formation de haut niveau où elle partage sa philosophie, ses conseils et astuces avec des personnes décidées à atteindre leur plus haut potentiel.

vers une garde-robe raisonnée, remplie de pièces qui vous comblent de joie.

En alliant des conseils accessibles et une philosophie décidément positive, Myriam propose des solutions pratiques et des réponses concrètes à ses lectrices, pour parfaire leur savoir-être, se sentir plus belles, plus rayonnantes, plus sûres d'elles.

Laissez-vous galvaniser par l'enthousiasme et l'énergie de Myriam Hoffmann! Oui, modifier son image est possible! De par son expérience de formatrice, coach et conférencière, Myriam a pu aider un panel de personnes très large, du chômeur à l'homme d'affaires, de l'athlète de haut niveau à la personne en situation de handicap moteur, et elle l'affirme haut et fort: tout le monde peut améliorer son image!





## *Construction du livre*

---

Cet ouvrage se découpe en **trois parties** : une première partie introductive vous propose un certain nombre d'exercices de démarrage ; une deuxième partie fait un état des lieux, puis clarifie des notions psychologiques de base qu'il vous faut connaître pour entreprendre ce projet de développement personnel par l'image. Et enfin, la dernière partie présente 17 moyens de transformer votre look.

Véritable outil pratique, ce livre vous permet de noter vos idées, d'aller d'un chapitre à l'autre : vous pouvez, par exemple, vous rendre directement à la dernière partie (qui est plus pratique dans son approche), mais je vous encourage vivement à faire les différents exercices dont votre bilan-image (présent dans la première partie), ainsi qu'à lire attentivement la deuxième partie qui permet d'appréhender les différentes notions. La compréhension des enjeux à l'œuvre correspond à la première étape de votre transformation.

Pour chacun des 17 outils présentés, deux approches vous sont proposées pour vous accompagner dans le changement : l'une plus douce qui s'inscrit dans la durée, *Le petit pas à 10 %* – et l'autre plus radicale, et donc plus visible, permettant des progrès plus rapides, *Le grand changement*.

Si vous optez pour la règle du petit pas à 10 %, je vous mets au défi de viser un **objectif mensuel**. Concentrez-vous alors sur un objectif de mode et d'image chaque mois, ce petit quelque chose qui

fonctionne pour vous. Mettez votre imagination au travail pour ajouter un peu de charme à votre image. Et non, vous n'avez pas à aller dans les extrêmes avec vos objectifs. Mon souhait est de vous voir vous amuser avec votre garde-robe. Le but est d'y trouver du plaisir – de dénicher avec joie “LA tenue” qui vous aidera à commencer votre journée sur une bonne note stylée, pleine d'amour de soi.

Vous trouverez des données additionnelles sur le site de *Made-moiselle M* en vous rendant sur les liens indiqués.

Je vous souhaite bon courage et un excellent travail. Que la leçon de **relooking thérapie** commence<sup>1</sup> !



---

1. Découvrez les fondamentaux de votre image en vidéo : rendez-vous page 219.

# Partie 1

---

## Introduction sur le “mieux-être” psychologique





## Introduction sur le "mieux-être" psychologique

---

« Quand on se sent bien dans un vêtement, tout peut arriver.  
Un bon vêtement, c'est un passeport pour la vie. »  
Yves Saint-Laurent

Depuis des siècles, dès que l'on parle de look et d'image, les passions se déchaînent, on ne cesse de débattre sur le même mode réducteur : profondeur contre superficialité, liberté contre esclavage... La bonne nouvelle, c'est que d'une part la plupart des arguments d'hier, pro ou anti, sont devenus obsolètes, et d'autre part que cet ouvrage est là pour vous faire découvrir qu'**il est possible d'atteindre la profondeur de nos âmes pour gagner en liberté par la voie de la superficialité**. Et si notre image n'était finalement pas si frivole que ça ?

Pour plus de réponses, je vous invite à suivre le guide...

### 1. L'image, taboue ?

Aujourd'hui, nous ne pouvons pas **ne pas** communiquer – et dans la communication, nous ne pouvons pas ne pas **communiquer par l'image**. Or, il faut reconnaître qu'en France comme en Suisse, la question de l'image est encore taboue :

- « parce qu'on la juge triviale ;
- « parce qu'elle remet en cause le mythe de l'égalité des chances, l'objectivité des processus de recrutement et l'idéal de la méritocratie ;

- « parce qu'on la croit difficilement quantifiable et démontrable (le fait est qu'aucune plainte n'a jamais été déposée à ce sujet) ;
- « parce que l'on pense (à tort) que les apparences sont trompeuses : il suffit de regarder les centaines de dictons ou proverbes sur le sujet qui peuplent les dictionnaires pour comprendre qu'un avis sur une personne se forge en une fraction de seconde, reposant à 93 % sur du non-verbal<sup>1</sup>.

Mais la première impression ne nous aide pas forcément à répondre aux questions que l'on peut se poser sur l'image...

## 2. « Je n'ai rien à me mettre ! »



Autre constat, cette fois plus terre à terre : combien de fois nous exclamons-nous « *Je n'ai rien à me mettre !* » devant notre garde-robe pleine à craquer ? Notre époque donne accès à une pléthore de

---

1. Selon l'étude menée en 1971 par Albert Mehrabian, professeur de psychologie sociale à l'Université de Californie.

vêtements : face à cette profusion, savoir comment s’habiller devient un véritable casse-tête. Nous recevons tous les jours des messages visuels, de provenance différente – publicité, influenceur, etc. –, qui nous incitent à entrer dans le moule de la “femme parfaite” et veulent nous faire ressembler à ce que nous ne sommes pas. La mondialisation qui accompagne notre époque parsème nos villes des sempiternelles marques de prêt-à-porter censées tous nous habiller de 7 à 77 ans. Mais comment s’orienter parmi cette masse de vêtements, qui souvent se ressemblent, créant des “uniformes”, effaçant les personnalités, alors même que l’on nous ressasse que nous sommes tous uniques ?

**Dans de telles conditions, il est facile de se perdre !**

En effet, comment s’y retrouver lorsque tous nos repères sont chamboulés : déclin de l’étiquette vestimentaire, confusion des genres et des *dress codes*, perturbations climatiques, mais aussi vitesse de marche de nos sociétés occidentales qui galvanise infailliblement notre besoin d’évolution ? Toutefois et de façon légitime, nous n’avons pas envie de nous perdre dans ce processus. Comme bon nombre d’entre nous, **vous vous sentez vous aussi tirillée entre le besoin d’évoluer et la peur de changer**. Alors, laissez-vous guider dans cette fascinante aventure que sont la découverte et la mise en lumière de votre véritable image. Elle est déjà en vous, il suffit de régler le focus de votre regard et de vous observer au travers d’un objectif sensiblement différent de celui qui vous est familier et que vous avez utilisé jusqu’à ce jour !

### 3. Du choix ou de la confusion ?

Jamais n’avons-nous été aussi gâtés par le monde de la mode et la multitude de propositions qu’elle nous offre. Pourtant... nous n’avons jamais été aussi perdus dans ce gigantesque *self-service* de la consommation. Les défilés deviennent des *shows* ! Les coiffeurs, des “visa-

gistes”, les maquilleurs, des “sculpteurs d’émotions” et les créateurs, des “intermittents du spectacle” ! Les mots s’emmêlent et leur sens se dilue, nous laissant dans un état de confusion complet.

#### 4. La mode : facteur d’individualisation ou d’appartenance à un groupe ?

La mode permet de clamer *qui l’on est*. Mais si on l’observe avec un regard critique, c’est aussi une machine à consommer qui sert à assurer la cohésion du groupe social. En effet, libre à moi de sortir habillée comme je veux, mais suis-je prête à assumer le regard de l’autre qui me signifie que je suis *out*, décalée, hors des critères communément établis ? Quel individu peut affronter sans trembler la perspective d’être mis au ban de la société ? Aucun, y compris ceux prétendant être imperméables aux flux et reflux des tendances, à l’exception – peut-être – des marginaux ou des génies.

La mode permet de développer une identité d’exception, tout en appartenant au groupe. D’être un peu en dehors du collectif sans rompre les attaches. Pour être à la mode, il faut être légèrement en avance, mais pas trop. **Être ni trop dans le mimétisme, ni trop singulier.**

#### 5. Quand ce que je mets définit ce que je suis...

Le culte de l’individualisme dans nos sociétés occidentales somme désormais chacun de se fabriquer la vie qui lui va – et le *look* qui va avec : *hippie chic*, *baba cool*, *bobos*, *trendy*, *rétro*, *hipster*... Il n’y a qu’à piocher dans le style de son choix. Être soi est d’un même coup devenu **une possibilité** et **une obligation**. Et c’est ce que nous dit la mode : « *Be yourself!* » Du coup, l’ancien casse-tête : « *Qu’est-ce que je vais mettre ?* » semble peu anxiogène en comparaison au « *Qui suis-je ?* » qui conditionne désormais le « *Que mets-je ?* »

Être soi correspond à la quête de tout un chacun, même si certains nient l'impact de la mode sur sa réalisation. On veut être *fashion* tout en imprimant sa patte personnelle pour affirmer que l'on n'est pas interchangeable.

## 6. Ma mission : vous apprendre à jouer avec votre image pour vous mettre à votre avantage

Dans de telles conditions, ne plus s'y retrouver devient compréhensible. Face à tout cela, **il est urgent de démystifier l'image, de mieux la comprendre, de lui redonner sa bonne et juste place dans nos vies pour en jouer avec une pleine maîtrise.** Il vous faut retrouver ce simple plaisir car il peut vous accompagner dans votre épanouissement ! Et c'est depuis plus de 25 ans ma raison d'être : donner le goût du soin de soi, inspirer le sens du beau et de l'harmonie à l'être humain pour l'aider à se présenter au monde en conscience, en authenticité et en simplicité.

Si ma mission à travers ce livre est clairement de rendre toute personne plus rayonnante tout en la libérant du poids du regard des autres, à l'oxymore du « *être soi et être à la mode* », **je préfère vous enseigner qu'être bien habillée, c'est avoir conscience de l'environnement ET avoir conscience de soi, afin de jouir de votre singularité sans être ni absorbée par le groupe, ni rejetée par lui, pour votre plus grand bien-être psychologique.**

## 7. Avoir conscience de soi : la case départ

Avoir conscience de soi passe irrémédiablement par une connaissance intime de son intériorité, de son corps, de ses coloris naturels, de sa personnalité, de ses valeurs, sans oublier de son histoire, de sa culture, de ses peurs et enfin de ses aspirations et de ses objectifs de vie.

C'est lorsque l'on s'est affranchie de certains poids familiaux, du regard et des attentes des autres, que l'on peut commencer à jouer avec son image. Il s'agit tout simplement de jouer avec les vêtements, les tendances, tout en restant fidèle à soi-même, sans être figée, c'est-à-dire en s'autorisant à faire des allers-retours entre toutes les facettes de sa personnalité, avec plaisir et légèreté. Aujourd'hui, la mode, de par son caractère multiple, nous permet de cacher ou de montrer ce que l'on veut, au gré de nos humeurs, de nos désirs, de nos doutes, et ce, dans les limites de notre budget.

Ce n'est donc pas dans le regard, encore moins dans le jugement des autres que vous allez "trouver" votre style. D'autant plus qu'un style ne "se trouve" pas comme l'on cueille une pâquerette au bord du chemin ou comme on découvre fortuitement un livre égaré depuis des années ! **Trouver son style, c'est d'abord se (re)connaître, sans fard, sans masque et sans concession. C'est aussi en finir avec ses peurs et celles (parfois) de son entourage.** Par conséquent, il me semble incohérent de vouloir "changer de look" du jour au lendemain et sans raison apparente – si ce n'est pour se faire plaisir en jouant à la *Pretty Woman* le temps d'une journée. Pour prendre une comparaison : ce serait alors comme vous débarrasser de l'intégralité de votre bibliothèque pour la remplir de nouveaux livres.



## Et si prendre soin de son image était l'un des secrets de la confiance en soi ?

Couleurs, accessoires, coiffure, maquillage, vêtements... disent tant notre personnalité et de notre estime de soi. Ils composent l'image que nous donnons – consciemment ou non – au monde.

Notre image est aussi un **outil formidable** pour communiquer. Avec ce livre, Myriam Hoffmann nous révèle ses conseils et astuces pour apprendre à nous connaître, à nous aimer et à agir sur **17 leviers** pour prendre soin de notre apparence et gagner en confiance.

**Mieux se connaître pour mieux cerner ses besoins, pour se révéler pleinement, pour présenter au monde la meilleure version de soi-même !**

Faites votre bilan-image et libérez-vous de vos idées pré-conçues pour en finir définitivement avec les « *Je n'ai rien à me mettre* », « *La couleur, ce n'est pas pour moi* »...

Accessible, juste, profond et ludique: **un livre positif pour mettre tous les atouts de votre côté** et retrouver une pleine confiance en soi !



**Myriam Hoffmann** est formatrice, coach et conférencière, pionnière du conseil en image et directrice de l'agence et école Première Impression. Au cours de ces 26 dernières années, Myriam a aidé des milliers de personnes à se réconcilier avec leur image, à travers ses consultations, séminaires et ateliers en Suisse et en France.



9 782848 355238

ISBN : 978-2-84835-523-8

12,90 € TTC – France

Illustration de couverture :

© Myriam Desclèves

[www.inpress.fr](http://www.inpress.fr)

• EDITIONS IN PRESS •