



Trois bonnes questions à se poser

Panne d'inspiration? Crise d'autodévalorisation devant votre placard? Pas de panique, il vous suffit de prendre un peu de temps pour revenir à vous et vous poser les bonnes questions, rassure Michèle Freud, spécialiste des questions d'image et d'estime de soi, auteur de Mincir et se réconcilier avec soi (Albin Michel).

Selon cette psychothérapeute et sophrologue, les questions à se poser sont les suivantes:

1. Dans quels vêtements me suis-je plu et sentie bien la dernière fois?

Remémorez-vous la coupe, les couleurs, les matières, le style, mais aussi les accessoires (chaussures, bijoux). Puis ressentez à nouveau les sensations positives qu'ils vous avaient procurées. Le bénéfice: vous rappeler que vous possédez les bons vêtements pour vous sentir bien et vous inspirer en cas de panne.

2. Dans quels vêtements m'a-t-on complimentée la dernière fois?

Visualisez-les attentivement, puis essayez de qualifier le style de votre tenue. Le bénéfice: prendre conscience que vous avez un style bien à vous et qu'il plaît. À vous de le reproduire avec les vêtements de votre armoire.

3. Sous quel signe ma journée est-elle placée?

Identifiez l'activité principale du jour (les interlocuteurs que vous rencontrerez, vos éventuels déplacements). Le bénéfice: restreindre le choix des possibles. Rappelez-vous, aussi, qu'une humeur maussade s'accommode bien de vêtements basiques et d'accessoires fantaisie.