



*J'ai observé que lorsque les vêtements sont choisis en connexion avec la cohérence du corps et de l'essence de chaque personne, alors ils portent et déploient la destinée.*





# S'habiller VRAI

Loin d'être accessoire, le vêtement est un révélateur. L'approche S'Habiller Vrai, créée par Youmna Tarazi, va plus loin. Elle habille le corps, éclaire l'être et dénude l'âme. Cet alignement tisse une résonance subtile entre visible et invisible.

Notre singularité pare alors le monde de ses couleurs. Voyage au fil de Soi...

Par Carine Anselme – Portraits par Olivier Seignette



L'industrie de la mode file un mauvais coton... Au diapason de la marche folle du monde, elle s'est engouffrée dans les dérives de l'hyperconsommation. Cette mode-là va vite, elle se jette, elle maltraite : ceux qui la confectionnent et la planète. En contrepoint et en écho à l'éveil de conscience, on voit fleurir les marques de mode éthiques et écoresponsables (voir encadré « L'éthique, c'est chic »). S'habiller devient alors un acte engagé. Un choix avisé. Responsable. Durable.

## Peau d'âme

Mais au-delà de cette lame de fond éthico-écologique, qui gagne même les grands noms de la mode, le vêtement peut-il s'adresser à l'âme, dans un corps-accord sensible ? La « dénuder » pour mieux la révéler et la manifester au monde ? C'est le pari de Youmna Tarazi, conceptrice de l'approche S'Habiller Vrai, créée en 2013. Cette méthode holistique s'adresse aux différentes dimensions de l'être (physique, émotionnelle, mentale, spirituelle), en résonance avec les divers aspects du vêtement (couleurs, matières, coupe), le tout en harmonie avec éléments, saisons et cycles du vivant (notamment via la sagesse sensible de la roue de médecine amérindienne). « *Si le vêtement se pose sur un corps déconnecté de son âme, il habille cette personne de tous les diktats, pensées, projets qui ne lui appartiennent pas. J'ai observé que lorsque les vêtements sont choisis en connexion avec la cohérence du corps et de l'essence de chaque personne, alors ils portent et déploient la destinée* », souligne Youmna Tarazi. En ce matin frisquet de décembre, c'est cette émanation de l'être – vivante, authentique et

### L'éthique, c'est chic !

Sensibilisée mais non spécialisée en mode éthique, Youmna Tarazi aime tisser des liens pour prolonger sa philosophie et nous dévoile les sources qui l'inspirent. Côté sites Internet, elle pointe SloWeAre, label de confiance de la mode écoresponsable et WeDressFair qui sélectionne des vêtements éthiques. Côté livres, elle conseille *Mon dressing heureux*, le guide complet pour une mode éthique et bienveillante, de Céline Sérís (auteure du blog *Iznowgood*), paru chez Hachette (2021, 17,95 €) et *Guide de la mode écoresponsable, les clés pour mieux la comprendre* et mieux la consommer, d'Alice Lehoux et Natacha Ruiz, chez Mango (2020, 14,95 €).



**Il s'agit de mettre le zoom à l'endroit de la beauté de l'être, de la révéler, de la rayonner, en dépit du chaos du monde. La clé est de faire corps à 100 % avec qui on est.**



alignée – qui réchauffe la basilique de Pontmain. De futures ambassadrices de S'Habiller Vrai y sont réunies pour la dernière ligne droite de leur certification professionnelle. Ce proche aboutissement se perçoit... Loin des ambiances ternes de la rue, où le noir règne en maître, les couleurs ont ici droit de cité ! Et les participantes dégagent une « belle » assurance, assumant les pépites de leurs différences. « À travers S'Habiller Vrai, j'accompagne, en présentiel et en ligne, des femmes (et quelques hommes), afin qu'ils puissent découvrir le langage secret de leur corps et de leur âme, pour l'exprimer au plus juste par le bon choix de vêtements. Mais la finalité est de renforcer l'ancrage, le socle qui donne davantage confiance en soi. Au fil des accompagnements, j'ai eu envie de transmettre cette approche et j'ai créé, en 2018, une formation professionnelle », confie Youmna Tarazi. Pour l'heure, les participantes manipulent des tissus, drapent les autres de couleurs, de textures, de formes. L'effet est bluffant : si le choix est juste,



l'être s'éclaire (voir encadré « Mode de vie »). Le corps s'incarne pleinement. Le vêtement devient une extension de soi... du Soi. *« C'est une révélation personnelle de ne faire qu'un avec ce que l'on porte, de se regarder à nouveau et de se découvrir habillée, vivante et rayonnante, sensible à notre vraie nature »*, partage Sophie, une photographe qui a suivi le programme S'Habiller Vrai.

### Être canon

La démarche de Youmna Tarazi s'enracine dans son parcours de vie, dans les profondeurs de son être. Dans ses lignes de faille où elle a réussi à faire pousser des fleurs... Ainsi, c'est en grandissant sous les bombes qu'« être canon » est devenu son graal. *« Je suis née à Beyrouth, en pleine guerre, dans un cocon d'amour. Rien de plus naturel dans mon paysage d'enfant qu'une enfilade de canons, le bruit des infos qui recensent les morts et les fusillades qui rythment mes exercices de maths. »* De ce peuple libanais, qui tel le

phénix renaît sans cesse de ses cendres, Youmna a la force de caractère, la résilience chevillée au corps, le sens de la beauté aussi. C'est cet esprit de beauté qui lui a permis de garder la flamme en éveil, avant d'avoir envie de l'allumer chez les autres. *« Pendant la guerre, nous vivions confinés. J'ai passé pratiquement les douze premières années de ma vie à l'intérieur. Nous vivions entourés de beaux objets. Mon père, poète depuis toujours, était collectionneur de tapis et de tableaux d'artistes libanais, avant d'entamer lui-même une carrière d'artiste peintre... »* Dans cet environnement, les conversations tournent autour de l'art de transmuter les souffrances à travers la création. *« J'ai grandi avec les couleurs comme faisant partie de la famille. C'est ce qui m'a permis de tenir, de créer un monde intérieur nourri d'émotion, de beauté que j'ai eu à cœur de projeter sur l'extérieur »,* explique Youmna qui a d'abord étudié les arts appliqués et été graphiste, avant de s'accomplir dans cette voie de S'Habiller Vrai.

En sachant exactement ce qui me va,  
mon budget vêtements a été divisé par dix.

Et si je me sens bien dans un vêtement, je le garde longtemps.



### Éclairer de beauté le monde

« Être canon » n'a donc rien de futile pour Youmna Tarazi, ni pour la méthode qu'elle propose. « *Il s'agit de mettre le zoom à l'endroit de la beauté de l'être, de la révéler, de la rayonner, en dépit du chaos du monde. La clé est de faire corps à 100 % avec qui on est.* » Ces noces intérieures, Youmna Tarazi les a vécues à travers un parcours thérapeutique pour « penser » ses blessures, mais aussi une formation en Gestalt-thérapie qui lui permet d'affiner son accompagnement. Ce cheminement initiatique l'a menée à sa beauté-vérité, avant de nous révéler la nôtre. « *Ça a été un arc-en-ciel d'émotions, en particulier quand l'âme se reflète dans le miroir... C'est la beauté mise à nu. Apprendre à nous sublimer autrement* », confie Valérie, suite au stage effectué avec Youmna. Contrairement à d'autres méthodes dédiées à l'image de soi, S'Habiller Vrai vise à s'assumer pleinement. Dedans, dehors. « *Nous allons identifier les particularités d'un corps, partie manifestée de l'être, et les mettre en exergue, sans chercher à équilibrer les défauts. On décolle le vêtement de la mode pour insuffler quelque chose d'intemporel, d'éternel... puisque l'être est intemporel et éternel.* » S'habiller vrai, en ces temps de crise, permet de se connecter à ses profondeurs, de les manifester, pour apporter plus d'harmonie et de présence dans un monde qui en a bien besoin. « *Beaucoup de gens ont compris que la garde-robe, ici, n'est que le résultat de l'accouchement de soi-même. Ce processus leur permet d'aller chercher l'ancrage à l'intérieur – ce qui est précieux dans la perte de repères actuelle.* » Contribuer au monde avec sa beauté, comme peut le faire la nature, devient un acte militant, non une façade. Par rebond, cet engagement retentit sur la planète, car identifier les vêtements qui nous correspondent – et ils ne sont pas légion – nous permet de consommer juste. « *En sachant exactement ce qui me va, mon budget vêtements a été divisé par dix. Et si je me sens bien dans un vêtement, je le garde longtemps* », reconnaît Youmna. Plutôt que de suivre la mode, on suit son mode de vie, son style d'être... « *J'ai appris à voir le vêtement comme une extension de moi. Une part de mon intérieur qui s'exprime à l'extérieur* », témoigne Angélique, coach, qui a suivi le parcours.

### MODE DE VIE

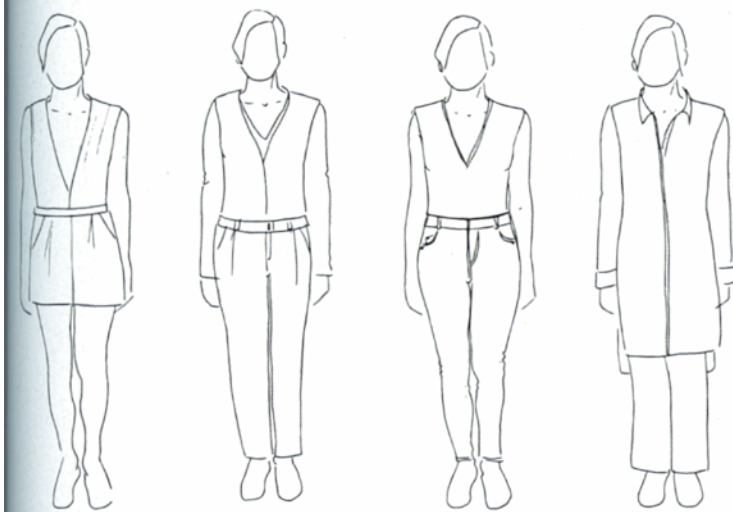
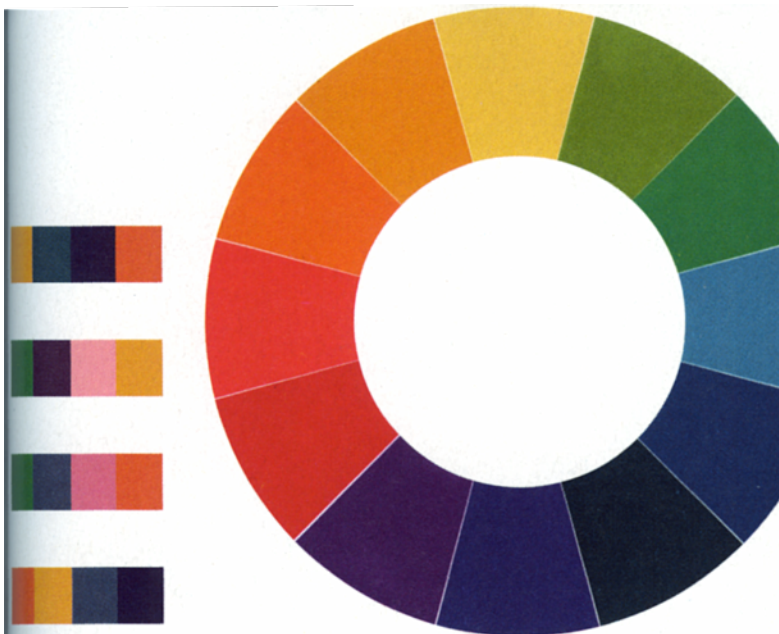
« Au-delà des conseils couleurs, formes et matières de vêtements, j'ai vécu un véritable moment de développement personnel, précieux, profond, subtil », témoigne Séverine, professionnelle de l'image, dans la foulée d'un stage avec Youmna. Cette approche offre un processus en entonnoir, où chaque étape affine l'art de s'habiller vrai et amène plus loin dans la connaissance de soi. On y découvre notre géographie intime, corps, psyché, âme : les couleurs qui nous permettent de rayonner, reliées aux archétypes des quatre saisons, les matières qui s'accordent à notre manière de nous (é)mouvoir, en écho aux archétypes des quatre éléments, et les coupes qui découlent de l'architecture de notre corps, dessinant notre place dans le monde. Impossible de donner ici un mode d'emploi exhaustif, mais voici des repères « hauts en couleur » pour nous mettre sur la voie du vêtement qui nous va...

- **(In)carnation.** Les couleurs correspondent au plan physique et vibrent avec notre carnation, synthèse de la lumière que dégage la couleur de la peau, des yeux et des cheveux. Ce rapport ne change pas au cours de la vie.

- **Lumière !** Lorsque les couleurs que nous portons contiennent la même lumière que celle émise par notre corps, elles prolongent notre rayonnement et l'amplifient. « Lorsque je suis vêtue de mes couleurs, j'ai l'impression que mes cellules vibrent plus et se rechargent », confie Deborah qui accompagne les femmes vers l'estime de soi.

- **Couleurs de saison.** Le protocole « couleurs » de S'Habiller Vrai utilise les archétypes des quatre saisons, où chacune est marquée par un type de lumière : le printemps et ses couleurs dorées légères, l'été et ses couleurs argentées douces, l'automne et ses couleurs dorées profondes, l'hiver et ses couleurs argentées contrastées. La saison qui nous correspond unifie notre teint et s'accorde à notre lumière ; elle concerne les couleurs de vêtements, sous-vêtements, chaussures, sacs et accessoires. Chaque saison est divisée en quatre sous-saisons de tonalités différentes : les tons clairs, mats, vifs et foncés. Une de ces quatre tonalités nous avantage plus que les trois autres.

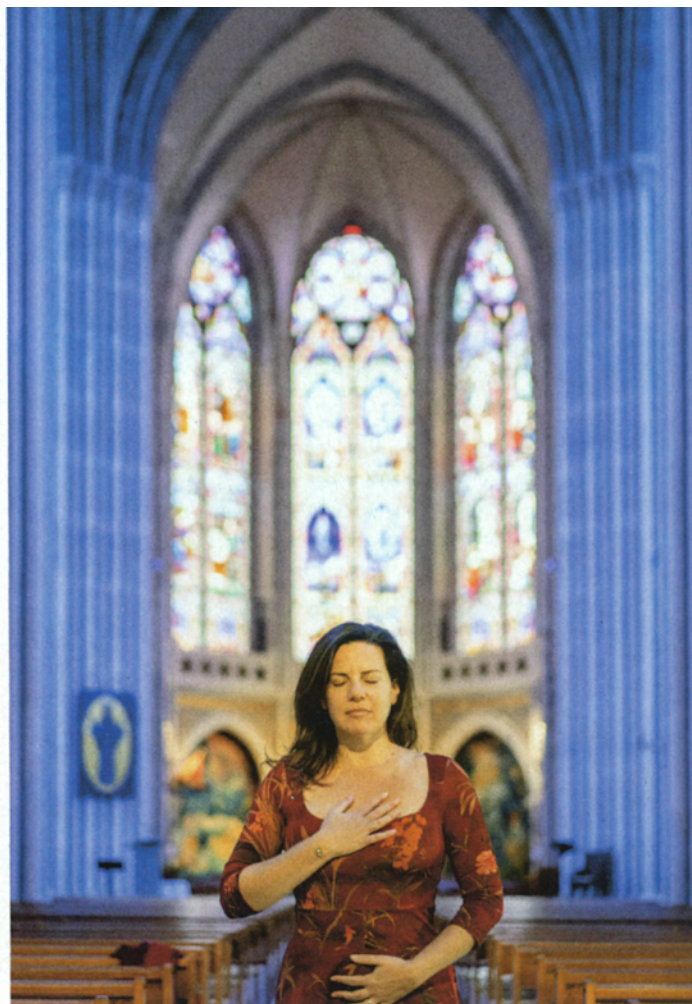
**Le conseil de Youmna :** difficile de détailler ici le protocole subtil des couleurs, donc si vous avez un doute sur un vêtement, observez-vous dans le miroir. Est-ce que sa couleur s'harmonise avec votre lumière et vous adoucit, vous donne bonne mine, ou est-ce qu'elle vous durcit et marque les cernes ? N'hésitez pas à comparer avec un autre vêtement qui vous va.



### Vêtir nos poupées russes

Comment s'articule concrètement S'Habiller Vrai ? Elle part du principe que sur le plan énergétique, nous avons plusieurs corps imbriqués, telles des poupées russes, qui vibrent en chœur : corps physique, corps émotionnel, corps mental et corps spirituel. Contrairement à ce que mode et tendances laissent croire, un vêtement ne pare pas seulement notre enveloppe de chair. Il (é)meut tous nos corps. Pour n'en laisser aucun de côté, Youmna Tarazi a créé une approche subtile qui tisse le lien entre visible et invisible. « J'ai élaboré un outil, la Boussole intérieure, qui est une alliance entre la roue de médecine amérindienne et des archétypes de Jung. Schématiquement, la roue de médecine va nous permettre de faire ce trajet cyclique à travers les quatre directions. Et chaque direction va nous amener dans un espace spécifique à l'intérieur de soi, sous-tendu par un archétype : la persona (partie visible de l'être), le Soi (l'être profond), l'inconscient et l'anima (l'âme) », résume-t-elle. Dans ce parcours, on part donc à la découverte des informations sur le corps, son apparence,

Ci-dessus : étude chromatique et quelques exemples de silhouettes personnalisées.



les archétypes qu'il porte... Ce faisant, on identifie les vêtements qui vont prolonger ces informations pour mener à l'accomplissement de nos différentes dimensions. De l'invisible au visible. Ainsi, la voix intérieure trace la voie extérieure. « *Le vêtement qui nous va, c'est l'interface qui permet ce passage de l'essence de l'être à la personne qui s'accomplit dans le visible. C'est en ça que le vêtement agit et transforme notre vie.* » En cheminant avec S'Habiller Vrai, on apprend que nos couleurs de vêtements soutiennent la lumière de notre corps – qui manifeste nos actions physiques. Quant aux matières de vêtements, elles accompagnent nos mouvements et fluidifient nos émotions. Les coupes, elles, révèlent notre architecture corporelle, miroir de notre mode de pensée. « *Si la couleur de votre vêtement résonne avec la lumière de votre corps physique, votre (in)carnation... Si le tombé de votre vêtement épouse vos mouvements et votre rythmique... Si la forme de votre vêtement met en valeur votre structure morphologique... alors la rencontre des trois est comme un strike ! Cette alchimie permet à votre corps spirituel de s'incarner et de rendre visible votre musique, à travers un profil de vêtement qui vous rend unique. Ainsi, votre corps est reconnu ; il le sent, ça se voit, il est dynamique. Je vous laisse imaginer la puissance de ce que cela peut donner*

*lorsque vous portez vos vêtements justes... »* Cette résonance nous aligne corps-cœur-conscience, ouvrant plus grand le canal de l'intuition. En conclusion, Youmna Tarazi tient à préciser que S'Habiller Vrai, voie de connaissance de soi parmi d'autres, n'est pas la vérité ultime quant à « *la façon dont il faut s'habiller* », mais « *c'est la reconnexion à l'intime qui opère la révolution* ». Dans cet espace, il n'y a plus rien à prouver, tout est à éprouver. ●

### POUR ALLER PLUS LOIN

## L'ORACLE DES COULEURS

Youmna Tarazi a créé, en écho à son approche, 52 cartes au diapason de nos émotions, pour tisser une vie colorée de sens et gagner en confiance. « Les couleurs sont les messagères de l'âme », confie-t-elle. Elles vibrent donc avec nos questionnements et nos états d'être. Cet oracle est à commander sur son site. Notez qu'elle est en train d'écrire un livre sur son approche, S'Habiller Vrai.