

# Les 3 erreurs

QUI T'EMPÊCHENT  
DE BIEN T'HABILLER  
ET COMMENT Y REMÉDIER !



Lu par + de  
**100 000**  
FEMMES  
à travers le  
monde





Bienvenue

## A LIRE - TRÈS IMPORTANT

Le simple fait de lire le présent livre te donne le droit de  
**l'offrir en cadeau** 📺 à qui tu le souhaites.

Tu es autorisée à l'utiliser selon les mêmes conditions, commercialement, c'est-à-dire à l'offrir sur ton blog, sur ton 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 ton pays.

Ce livre est sous licence Creative Common 3.0 « Paternité – **pas de modification** », ce qui signifie que tu es libre de le distribuer à qui tu veux, à condition de ne pas le modifier, et de **toujours citer l'auteure Amanda Saurin** comme l'auteure de ce livre, et d'inclure un lien vers <https://amourmodeetbeaute.com/>



Amanda Saurin

«Ce livre » par Amanda Saurin 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 <https://amourmodeetbeaute.com/contact/>








# SOMMAIRE

Une nouvelle étape dans ta vie	4
Mon histoire	7
<b>Erreur 1</b> : Acheter des vêtements faits pour la morphologie de quelqu'un d'autre	12
Qu'est-ce qu'une morphologie féminine ?	13
La morphologie en O n'existe pas !	15
Caractéristiques et conseils pour la morphologie en <b>X</b>	17
Caractéristiques et conseils pour la morphologie en <b>V</b>	18
Caractéristiques et conseils pour la morphologie en <b>A</b>	19
Caractéristiques et conseils pour la morphologie en <b>H</b>	20
Détermine quelle est ta morphologie	21
<b>Erreur 2</b> : Faire confiance aux marques, aux magazines et aux médias mode	25
Qu'est-ce qu'une tendance de mode ?	26
Les tendances « Éphémères »	27
Les tendances « Profondes »	28
La solution : Les intemporels « <i>mes CHOU-CHOUS</i> » 🥰	29
Quels intemporels choisir ?	29
Exemple de 15 intemporels de la garde-robe féminine	30
Les intemporels se portent toute l'année, toute la vie	46
Avoir du style plutôt qu'être tendance	48
<b>Erreur 3</b> : Acheter trop de vêtements	49
Calculer ses besoins vestimentaires	51
Le shopping n'est pas un loisir !	52
Être une consommatrice consciente	54
Conclusion	55
Voudrais-tu commencer dès maintenant à te constituer ta garde-robe idéale ?	57
Pour rester en contact avec moi	61





# UNE NOUVELLE ÉTAPE DANS TA VIE





# Cap de vie

## UNE NOUVELLE ÉTAPE DANS TA VIE



Tu es prête à te sentir **bien dans ta peau**, dans ta **vie**, dans ton **âge**. Prête pour une nouvelle phase avec de nouveaux projets, de nouvelles rencontres, de nouvelles opportunités. **Tu as envie de te sentir confiante, bien habillée, sûre de toi !**

**Mais pour le moment ce n'est PAS évident du tout 😞**

- ◆ **Peut-être que tu viens de passer la barre des 25-30-40 ans** et que tu ressens le besoin d'évoluer dans ton style, de faire plus femme, plus élégante.
- ◆ **Peut-être que tu arrives à + de 50 ans** et que tu es bombardée de doutes "et ça, est-ce que ça va faire trop jeune ou alors ça, est-ce que ça va faire trop mémé 🤔 ? ».
- ◆ **Peut-être que ta morphologie a changé** suite à une perte de poids (soucis de santé, régime...) ou une prise de poids (grossesses, maternité, ménopause...) Tes vêtements préférés ne te vont plus, accepter ta nouvelle silhouette n'est pas facile et tu ne sais plus comment t'habiller...
- ◆ **Peut-être que c'est le contexte dans lequel tu évolues qui a changé** : si tu portes les vêtements qui te plaisent, **tu as l'impression de détonner au travail**, et clairement **on ne te prend pas au sérieux**. Alors tu essayes de porter des tenues plus strictes dans lesquelles tu ne te sens pas bien du tout 😞 .
- ◆ **Ou peut-être que tout simplement malgré tous tes achats de vêtements et les conseils mode que tu suis, tu te sens toujours mal fagotée, mal habillée**, comme si ça allait toujours bien aux autres mais que sur ton corps ça clochait !



# Cap de vie

## POUR LE MOMENT CE N'EST PAS ÉVIDENT DU TOUT !

Si ça résonne en toi, alors ce livre t'es adressé ! Dans ce livre, je te propose de découvrir une introduction à ma méthode "**Créez votre garde-robe idéale**" pour te permettre d'entamer la construction de ta propre garde-robe idéale dès maintenant.



Pour ça, je vais t'expliquer **les 3 grandes erreurs les plus communes qui empêchent les femmes de se sentir confiantes et bien habillées au quotidien et surtout comment y remédier.**

Mais avant ça, je vais te partager un bout de mon histoire pour que tu me découvres un peu plus et que tu comprennes ce qui m'a conduit à mon métier actuel de conseillère en image.





# MON HISTOIRE





Mon histoire

## MON HISTOIRE

### Je suis Amanda Saurin,

Spécialiste de la mise en valeur des femmes, rédactrice du blog "**Amour, Mode & Beauté**" (visité par plus d'1 millions de femmes chaque année) et également auteure de la chaîne Youtube "Amanda Saurin" qui compte déjà plus de 100 000 abonnées.

À l'origine, je n'avais jamais envisagé de devenir conseillère en image. J'ai suivi des études supérieures à la Sorbonne (Paris 5ème) dans le domaine de la Finance, donc rien ne me prédestinait à faire carrière dans le conseil en image.

La seule "relation" que j'avais avec l'univers de la mode, c'était simplement que j'adorais les vêtements. J'adorais ça parce que **j'avais parfaitement conscience de l'impact social et psychologique que ça pouvait avoir.**

Avec le bon look, on se trouve jolie, on a plus confiance en soi, on attire les bonnes personnes, on dégage un certain charisme, un certain charme, on est aussi plus à l'aise avec les gens et on se sent plus en cohérence avec soi-même (l'image renvoyée nous correspond).

Notre image est un moyen d'expression au même titre que la parole ou la gestuelle qui, bien maîtrisé peut pleinement contribuer à notre épanouissement.

Mais pour s'épanouir grâce aux vêtements, **ça ne suffit pas "d'adorer les vêtements" et d'en acheter plein.**

Je sais de quoi je parle... 😊



Amanda Saurin



# Mon histoire

Il y a une période de ma vie où j'étais capable de **me mettre à découvert** quasiment **tous les mois** pour les vêtements.

Je cumulais plusieurs jobs. Je travaillais comme caissière 6j/7 le soir après la Fac, je faisais aussi des baby-sittings et je donnais des cours de soutien scolaire.

Tout ça pour payer mon loyer, ma nourriture... Et mes vêtements ! Pas de loisirs, pas d'épargne, pas de vacances, mais des vêtements.

Des vêtements bas de gamme en plus !

J'achetais du bas de gamme "**tendance**". Donc des pièces dont je me laissais très vite (parce que vite démodées) et qui s'abîmaient aussi très vite (souvent au premier lavage).

Je ne me voyais pas du tout faire autrement. C'était comme ça que j'avais toujours eu l'habitude de **consommer la mode**.

## *J'ACHETAIS DU BAS DE GAMME "TENDANCE"*

Je pensais vraiment qu'acheter des vêtements de bonne qualité, c'était un truc de riche et qu'en plus ça n'avait pas grand intérêt. J'avais ce fameux discours du "**pourquoi dépenser €€€ euros dans un vêtement alors que je peux en avoir un similaire pour €, c'est ridicule**".

Mais quand on tient ce discours, c'est qu'en réalité, on n'a aucune idée de ce qu'est un vêtement de qualité et de ce que ça apporte (à soi-même et au monde qui nous entoure). Un vêtement de qualité est incomparable à sa version similaire bas de gamme. Mais ça, **je ne le savais pas** à ce moment-là.

Tout ce qui m'importait, c'était d'accumuler le plus de vêtements possibles pour ne pas basculer dans le camp des "**ringardes**" 🤔.

Je faisais du shopping au feeling. J'achetais des choses qui me plaisaient sur le coup, mais **sans vision long terme**. Sans me demander si vraiment je pourrais à partir de ces achats me composer plein de tenues géniales au quotidien.



*Voilà à quoi pouvait ressembler  
mon armoire à cette époque ! 😂*





# Mon histoire

Et voilà ce que je me disais à peu près tous les matins devant mon armoire à cette époque :

## J'AI RIEN À ME METTRE !

Ensuite, je soupirais, je fouillais, je dépliais, je repliais, je prenais, je reposais, je réfléchissais très fort comme si j'étais face à un problème de mathématique quantique ! Je **perdais un temps pas possible** et je dépensais une énergie mentale folle...

Pour finir la plupart du temps par me composer une tenue qui ne me mettait pas spécialement en valeur et qui ne me plaisait pas plus que ça.

Du coup, **je ne voyais pas d'autres solutions que de racheter de nouveaux vêtements**. Sauf que très vite, tout redevenait comme avant, je me lassais de mes vêtements, j'associais toujours les mêmes pièces entre elles, j'avais l'impression de n'avoir rien à me mettre et je rachetais à nouveau... **Spirale Infernale !**

C'était mon quotidien et franchement, un jour j'en ai eu ras-le-bol !



Je venais d'emménager avec Nicolas et c'était tellement important pour moi de commencer cette nouvelle période de ma vie sous de meilleurs auspices que **je me suis débarrassée de près de 90% de ma garde-robe**.

C'est symbolique, les vêtements. Et mes vêtements à moi ne m'apportaient jusqu'à présent que des problèmes ! Alors cette fois, je ne voulais plus **QUE** des vêtements qui me **mettent en valeur**, des pièces **utiles** et **durables** qui rentrent **dans mon budget** et qui me font vraiment me sentir bien habillée au quotidien.

Mais là, plus de place pour le hasard. Je savais que si je voulais que ça marche, je devais m'y mettre à fond, en mode "je me forme" comme on se formerait par exemple à la coiffure ou à la cuisine ! Il fallait que j'apprenne.

Alors **en parallèle** de mon travail dans une banque, le soir j'étudie l'histoire de la mode, les morphologies, les couleurs, les coupes, les matières... Je découvre que **ça n'a rien à voir avec ce que l'on peut trouver dans les magazines !**

J'adore ça, ça me passionne ! **Et ça change ma vie 🎉 !**



# Mon histoire

Désormais, j'ai ENFIN une garde-robe idéale pour moi. Dans mes vêtements à présent, je me sens bien, je me sens moi, confiante et épanouie.

Mais je n'ai pas envie de m'arrêter à moi. Je comprends que j'ai acquis une tonne de connaissances qui pourraient aussi changer la vie de beaucoup d'autres femmes et ça me fait palpiter.

Alors je crée un blog, j'écris des livres, j'organise des ateliers autour de la mode et je fais des relookings. Mes clientes adorent. Mais le souci c'est que quand je ne suis pas là, elles n'arrivent toujours pas à bien gérer leur budget et à choisir des vêtements qui les mettent en valeur. Je comprends donc qu'il leur faut **une méthode progressive pour des résultats rapides ET durables ET économiques**.

Et c'est comme ça que je crée un programme d'accompagnement en ligne complet **à l'issue duquel je garantis aux femmes "une garde-robe idéale"**.

Le livre que tu lis en ce moment est une sorte d'introduction à **ma méthode** "Créez votre garde-robe idéale" dans lequel tu trouveras plein de pépites pour démarrer sur la bonne voie.

## JE GARANTIS AUX FEMMES "UNE GARDE-ROBE IDÉALE"







ERREUR

1

ACHETER DES VÊTEMENTS FAITS  
POUR LA MORPHOLOGIE DE  
QUELQU'UN D'AUTRE





# Les Morphologies

## ERREUR 1 : ACHETER DES VÊTEMENTS FAITS POUR LA MORPHOLOGIE DE QUELQU'UN D'AUTRE



Si tu as déjà par exemple acheté le même pull / pantalon / la même jupe / robe que ta copine, que ta voisine, que Kate Moss ou la princesse Kate Middleton, mais que toi tu as l'air d'un sac et ça te déprime... **C'est normal ! Ce n'est pas parce que tu es moins bien** que cette personne, et tu vas comprendre que ça peut vite s'arranger pour toi et je vais t'expliquer comment.

Une femme qui n'a aucun mal à bien s'habiller au quotidien ne choisit pas ses vêtements que sur un critère esthétique. Elle sait pertinemment qu'un joli vêtement sur cintre ne sera pas nécessairement un joli vêtement sur elle. Pas parce qu'elle n'est pas assez bien pour ce vêtement, mais tout simplement parce que la coupe ou la matière de ce vêtement n'est peut-être pas idéale pour la forme de son corps (pour sa morphologie).

### Qu'est-ce qu'une morphologie féminine ?

En X, V, A ou H voici les 4 morphologies de base qui distinguent le corps de chaque femme.

Cela peut paraître un peu étrange de catégoriser ainsi les morphologies, mais croyez-moi, ce n'est ni péjoratif ni discriminant. Chez la femme, la morphologie est tout simplement l'aspect visuel de la structure externe de son corps, donc de la forme de son corps. Alors quoi de mieux pour décrire une forme qu'une forme ?



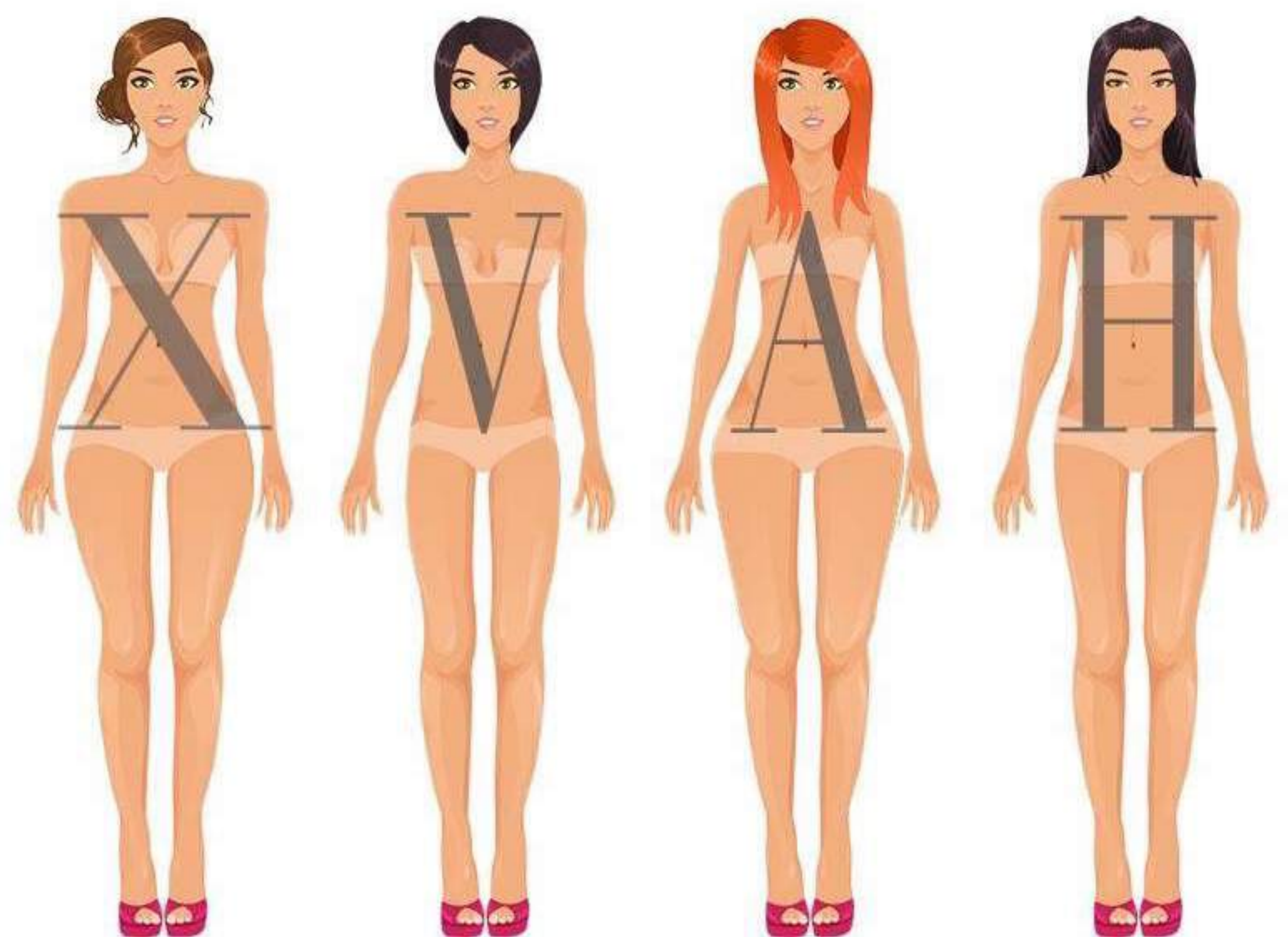
# Les Morphologies

Prenons l'exemple de la morphologie en A, la lettre « A » a la forme d'une pyramide ou d'un triangle, c'est pourquoi elle est aussi appelée morphologie triangle ou pyramide. Chaque lettre a une forme tout comme chaque corps a une forme. La détermination des morphologies par des lettres est tout simplement une question de bon sens.



## Quel rapport avec la mode ?

En mode, ce qui est recherché, c'est l'équilibre, l'équilibre des formes, des matières et des couleurs. Ce que l'on recherche donc nous aussi en portant nos vêtements, c'est ce même équilibre combiné à l'équilibre de notre silhouette. Connaître ta morphologie va donc te permettre d'arriver à ce fameux équilibre qui mettra l'ensemble de ta silhouette en valeur.



En X, en V, en A, et en H, voici les 4 types de morphologies qui distinguent le corps de chaque femme



# Les Morphologies

## La morphologie en O n'existe pas !

Avant d'entrer davantage dans le détail de chaque morphologie, je tiens à te donner mon point de vue sur la morphologie en O. Tu comprendras ainsi pourquoi cette appellation ne figure pas dans ma classification des morphologies. La morphologie en O aussi appelée morphologie ronde est censée correspondre à la morphologie des femmes rondes. Une femme qui a des rondeurs et qui ne semble pas posséder les caractéristiques des morphologies en X, V, A ou H serait donc automatiquement une femme O.

Voilà ce que j'ai appris au cours de mon parcours de formation de conseil en image et ce que tu peux trouver sur la majorité des sites français qui abordent le thème des « morphologies ».



Mais suite à mon expérience, je peux te dire que la morphologie en O est une bêtise, elle n'existe pas ! C'est une morphologie vexante qui n'apporte pas grand-chose en termes de connaissances vestimentaires à une femme ronde.

## *IL N'Y A PAS DE FEMMES O...*

C'est la morphologie des femmes qui ont des rondeurs et que les "conseillères en image" ne parviennent pas à classer parmi les autres morphologies.

### **Pas de morphologie en O, mais des morphologies X, V, A ou H pulpeuses à très pulpeuses**

La morphologie en O est aussi appelée "morphologie ronde" donc si je comprends bien une femme ronde est forcément O ? Non ! Une femme qui a des rondeurs est X, V, A ou H avec une corpulence plus ou moins pulpeuse (généreuse)... La morphologie en O n'existe pas. C'est une morphologie blessante qui n'a pas sa place dans la liste des morphologies féminines.

Je vais donc maintenant te donner les caractéristiques des 4 morphologies de base X, V, A ou H. Tu fais partie de l'une d'elles avec une corpulence pouvant aller de mince à très pulpeuse 😊



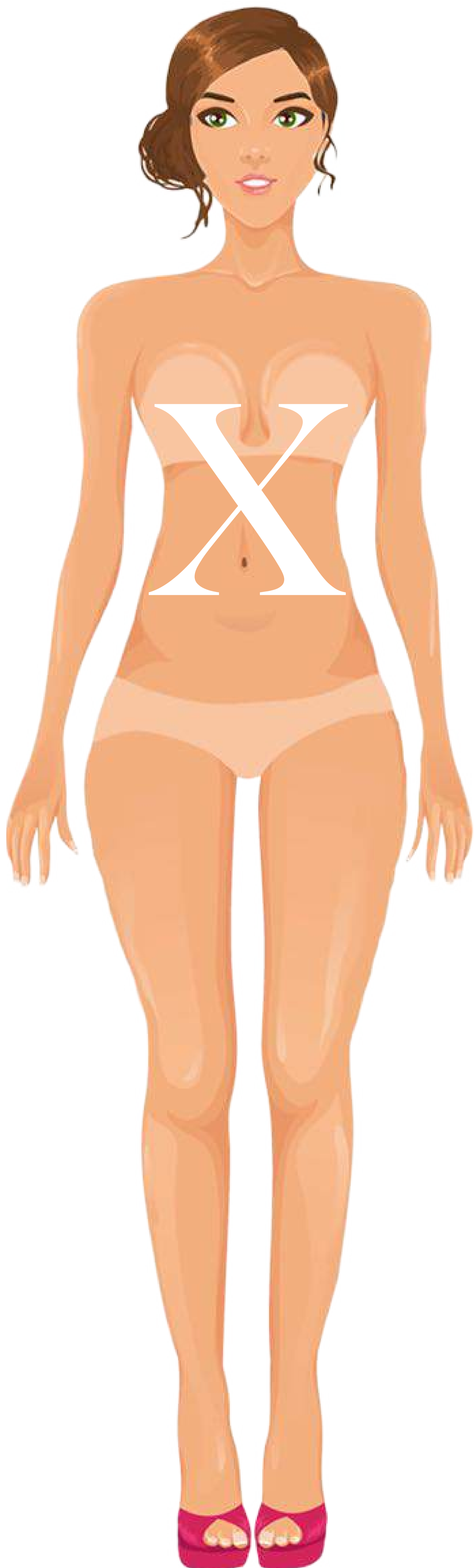


LES MORPHOLOGIES

**X, V, A ET H**  
EN DÉTAIL







## Morphologie X

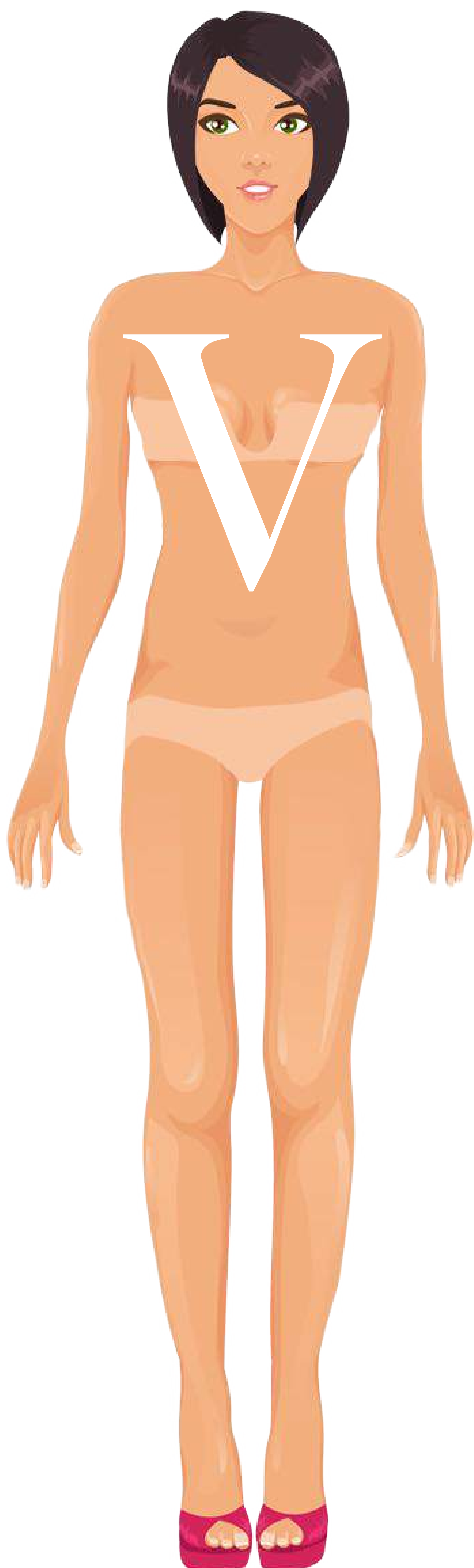
### Caractéristiques :

- ✓ Épaules et hanches dans le même alignement
- ✓ Taille marquée
- ✓ Silhouette mince à très pulpeuse

### Vêtements morphologie X mince à très pulpeuse :

- 😊 Les robes cintrées ou ceinturées qui soulignent ta taille marquée.
- 😊 Les jupes fluides évasées taille haute pour mettre en valeur ta taille marquée et souligner subtilement tes hanches.
- 😊 Les pantalons et jeans taille haute pas trop resserrés au niveau des mollets si tu as les hanches prononcées.
- 😊 Les manteaux ceinturés ou cintrés. Privilégie les décolletés en V si tu as une silhouette pulpeuse ou une forte poitrine.





## Morphologie **V**

### Caractéristiques :

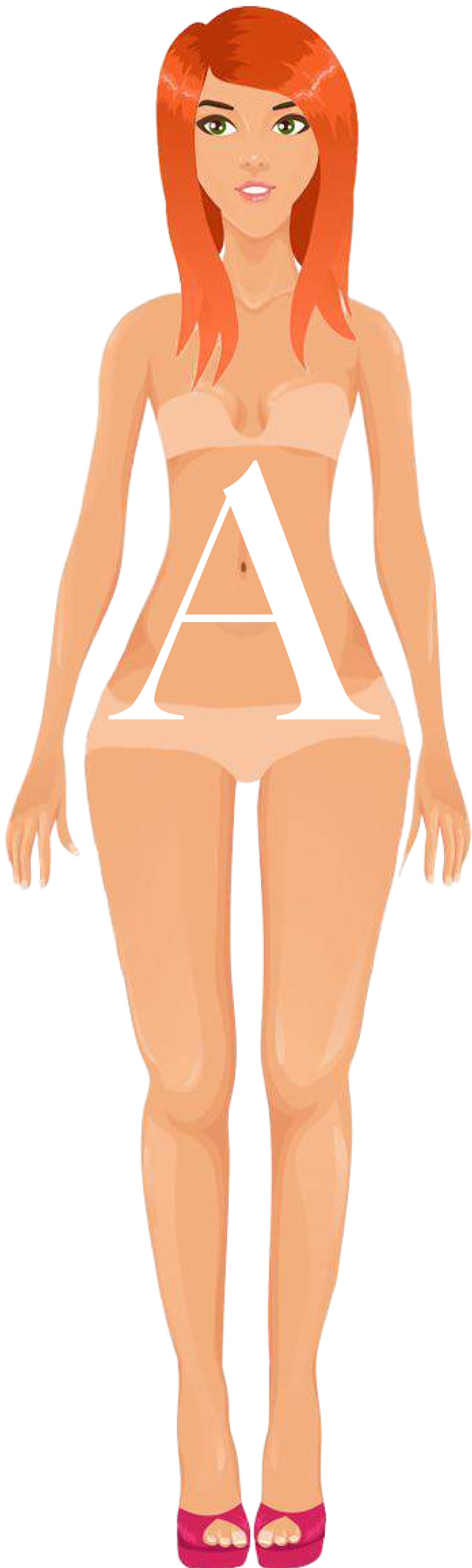
- ✓ Épaules plus larges que les hanches
- ✓ Hanches souvent étroites
- ✓ Silhouette mince à très pulpeuse

### Vêtements morphologie **H** mince à très pulpeuse :

- 😊 Les décolletés en V donnent une impression d'épaules moins larges
- 😊 Les formes qui vont étoffer un peu le bas de ta silhouette au niveau de la zone des hanches comme les pantalons carotte par exemple.
- 😊 Les couleurs claires ou intenses sur le bas du corps et foncées peu intenses sur le haut du corps seulement si tu cherches à atténuer ton buste visuellement.
- 😊 Si tu as une taille épaisse opte plutôt pour des pantalons taille normale et tu peux soit porter tes hauts par-dessus tes pantalons, soit les porter à l'intérieur les faisant blouser. Fais tout de même attention à ce que cela n'ajoute pas de volume à ton ventre si tu as le ventre rebondi. Si cela fait ressortir ton ventre, mieux vaut porter ton haut par-dessus ton bas.
- 😊 Privilégie les vêtements fluides ou peu épais si tu es pulpeuse pour mettre en valeur tes courbes sans t'épaissir.
- 😊 Si tu as une taille fine, n'hésite pas à la mettre en valeur avec des coupes cintrées, ceinturées à la taille ou taille haute.



## Morphologie A



### Caractéristiques :

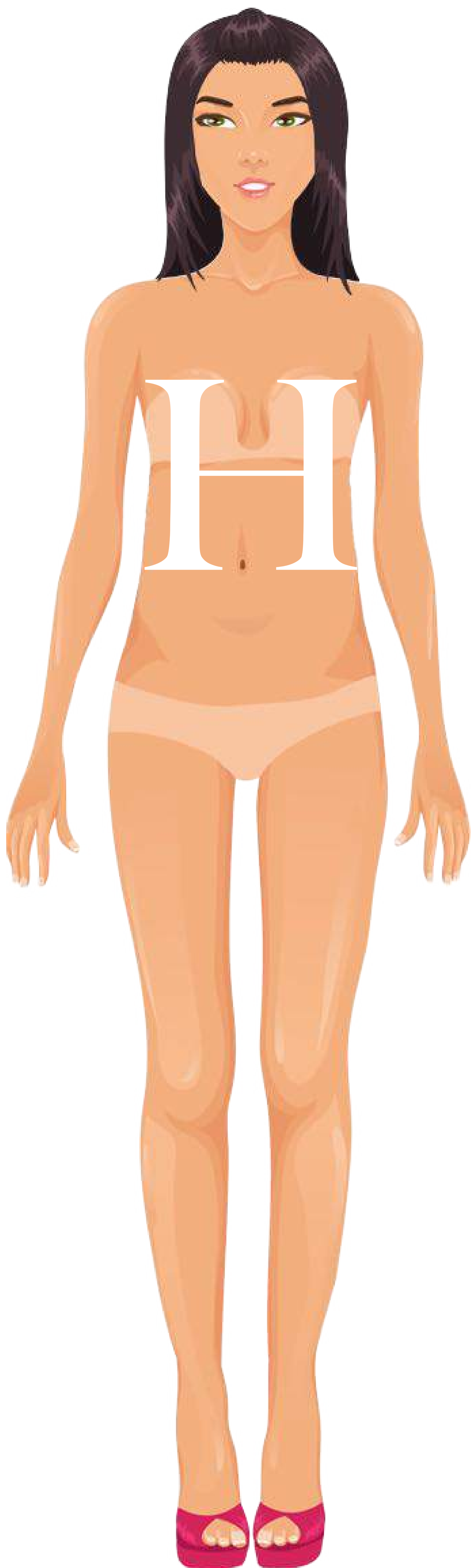
- ✓ Hanches plus larges que les épaules
- ✓ Hanches arrondies
- ✓ Taille plus étroite que les hanches
- ✓ Silhouette mince à très pulpeuse

### Vêtements morphologie A mince à très pulpeuse :

- 😊 Les formes structurées sur le haut de ton corps et fluides sur le bas.
- 😊 Il faut chercher à étoffer ton buste et ne pas exagérer la forme de tes jolies hanches.
- 😊 Les formes épaulées et cintrées sont idéales pour donner une impression d'épaules plus larges et souligner ta taille.
- 😊 Les couleurs claires ou intenses sur le haut du corps et foncées peu intenses sur le bas du corps si tu cherches à atténuer un peu tes hanches.
- 😊 Les formes fluides taille haute, cintrées ou ceinturées qui s'évasent sur le bas de ton corps et ne moulent pas tes hanches.
- 😊 Les pantalons et jeans taille haute pas trop resserrés au niveau des mollets.



## Morphologie **H**



### Caractéristiques :

- ✓ Épaules, taille et hanches dans le même alignement
- ✓ La taille n'est pas marquée mais elle peut-être fine
- ✓ Silhouette mince à très pulpeuse

### Vêtements morphologie H mince à très pulpeuse :

- 😊 Les encolures en V sont les plus flatteuses sur toi si tu as une silhouette pulpeuse ou une forte poitrine.
- 😊 La coupe droite te vas particulièrement bien (pantalons droits, jupes droites, robes droites, manteaux, vestes...)
- 😊 Les vestes légèrement cintrées portées ouvertes sont un bon moyen de créer une illusion de taille marquée si tu le souhaites.

😊 Si tu as une taille épaisse opte plutôt pour des pantalons taille normale et tu peux soit porter tes hauts par-dessus tes pantalons, soit les porter à l'intérieur les faisant blouser. Fais tout de même attention à ce que cela n'ajoute pas de volume à ton ventre si tu as le ventre rebondi. Si cela fait ressortir ton ventre, mieux vaut porter ton haut par-dessus ton bas.

😊 Privilégie les vêtements fluides ou peu épais si tu es pulpeuse pour mettre en valeur tes courbes sans t'épaissir.

😊 Si tu as une taille fine, n'hésite pas à la mettre en valeur avec des coupes cintrées, ceinturées à la taille ou taille haute.





# DÉTERMINE QUELLE EST TA MORPHOLOGIE





# Les Morphologies

## Il est temps de passer à l'action et découvrir quelle est ta morphologie !

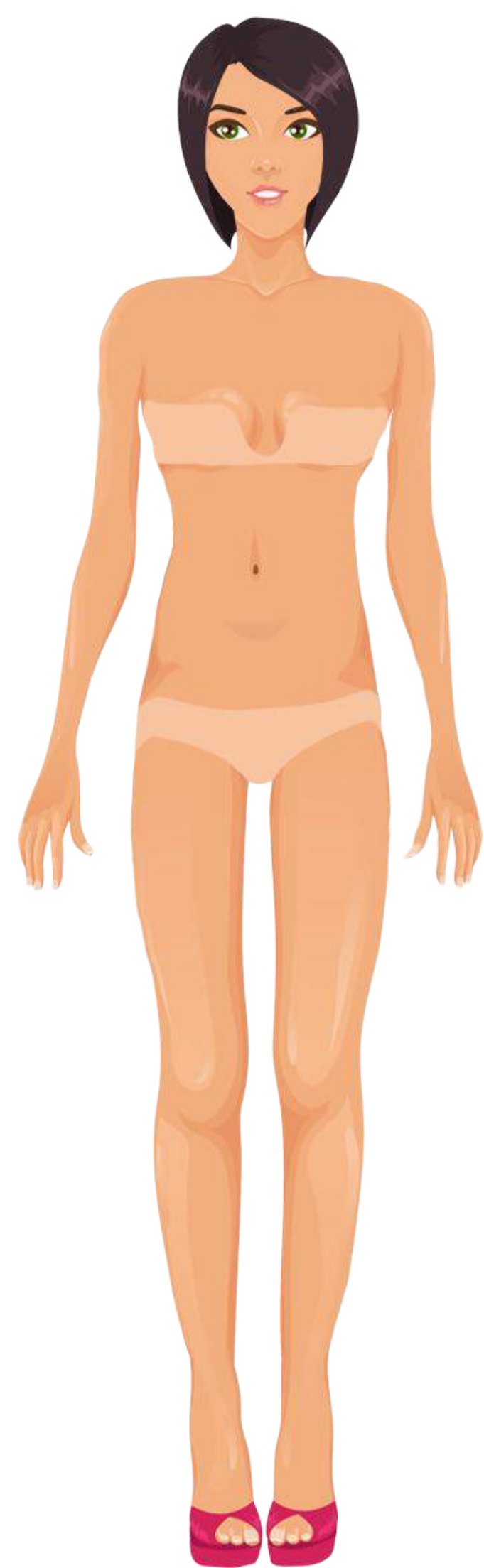
Allez, je compte sur toi pour te mettre tout de suite en sous-vêtements et filer devant le miroir, papier, stylo et ordinateur en main pour déterminer ta morphologie. Pas de triche, chaque morphologie possède de forts atouts séduction propre à elle, alors sois honnête avec toi-même.





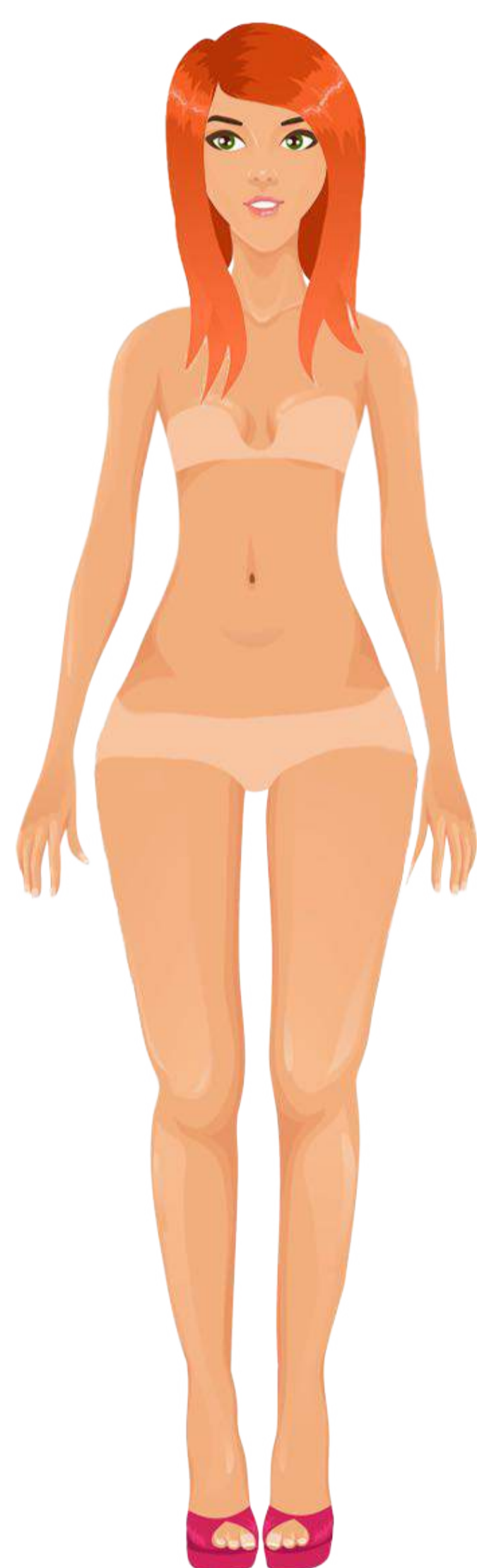
# Les Morphologies

Imprime cette page et coche les cases qui correspondent à la forme de ton corps



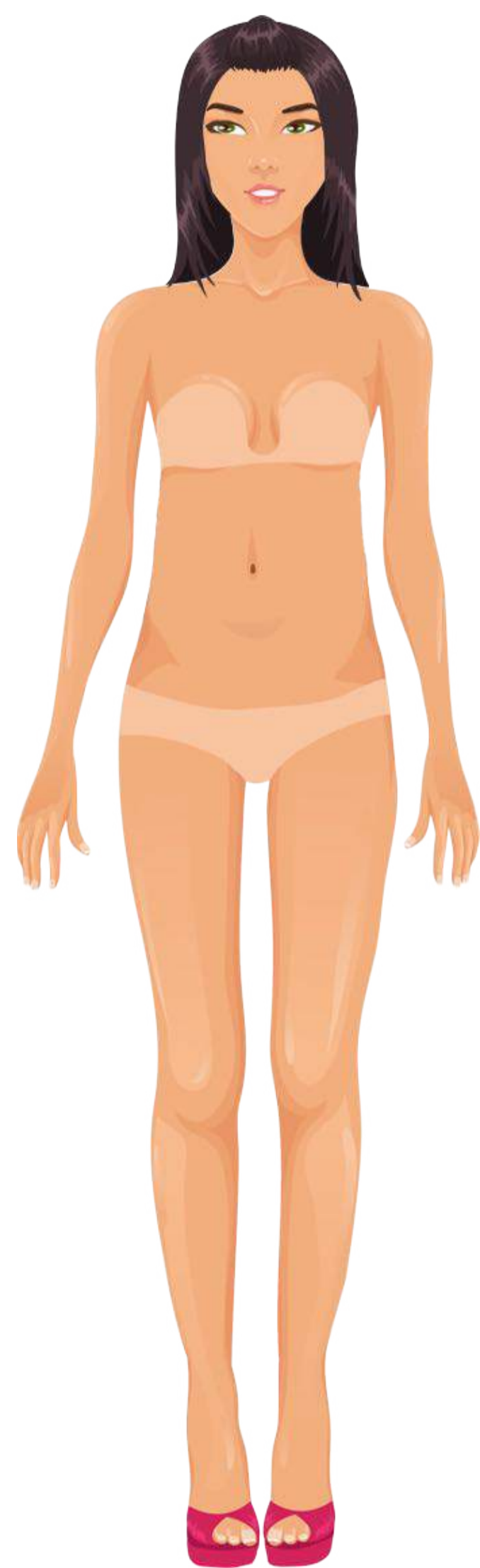
Je suis V si

- Épaules plus larges que les hanches
- Hanches souvent étroites
- Silhouette mince à très pulpeuse



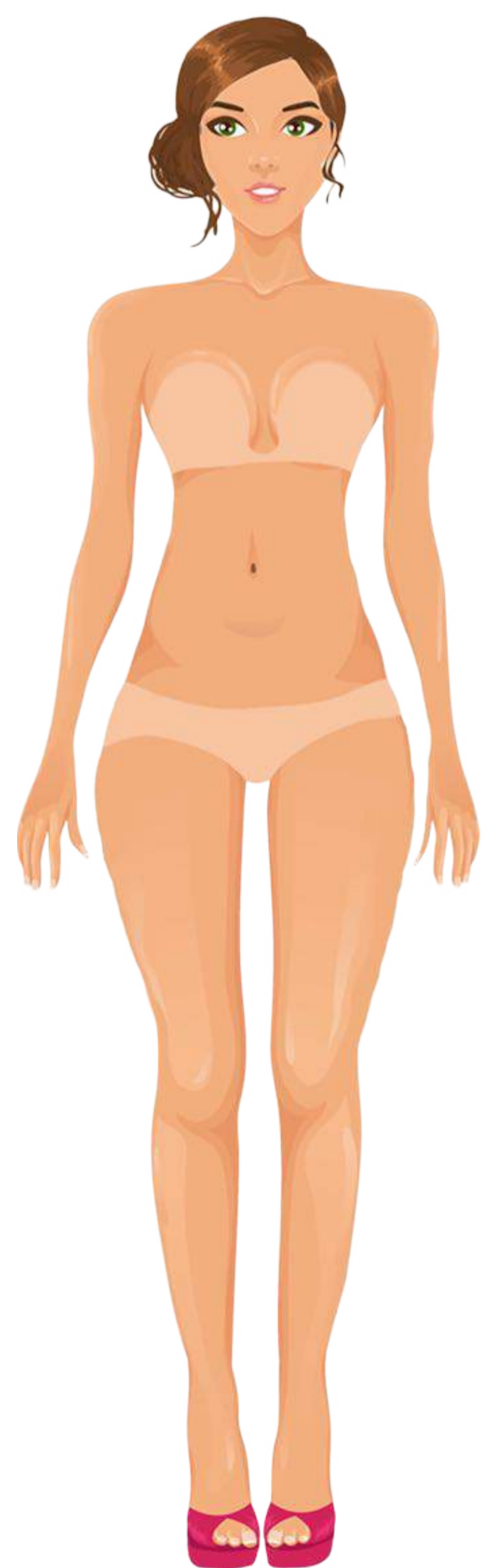
Je suis A si

- Hanches plus larges que les épaules
- Hanches arrondies
- Taille plus étroite que les hanches
- Silhouette mince à très pulpeuse



Je suis H si

- Épaules, taille et hanches dans le même alignement
- La taille n'est pas marquée mais elle peut-être fine
- Silhouette mince à très pulpeuse



Je suis X si

- Épaules et hanches dans le même alignement
- Taille marquée
- Silhouette mince à très pulpeuse



# Les Morphologies

## Connaître ta morphologie va t'aider à choisir les coupes de vêtements les plus valorisantes pour ton corps (pour ta morphologie)

Donc si tu en as marre de perdre un temps fou dans les magasins en t'énervant parce que tu as l'impression que rien ne te va, commence par définir les meilleures coupes de vêtements pour toi pour ensuite t'approprier celles que tu aimes le plus ! Ça va te changer la vie, fais-moi confiance.

Et même si jusqu'à présent tu trouvais que tu t'en sortais bien de ce côté-là, tu pourrais être surprise. En faisant cet exercice, tu vas sortir de ta zone de confort, tenter de nouveaux essayages et très probablement découvrir des vêtements bien plus flatteurs pour ta silhouette que ceux que tu portais jusqu'alors.

ÇA VA TE CHANGER LA VIE, FAIS-MOI  
CONFIANCE !







ERREUR

2

FAIRE CONFIANCE AUX MARQUES,  
AUX MAGAZINES ET AUX MÉDIAS MODE





# Les tendances de mode

## ERREUR 2 : FAIRE CONFIANCE AUX MARQUES, AUX MAGAZINES ET AUX MÉDIAS MODE



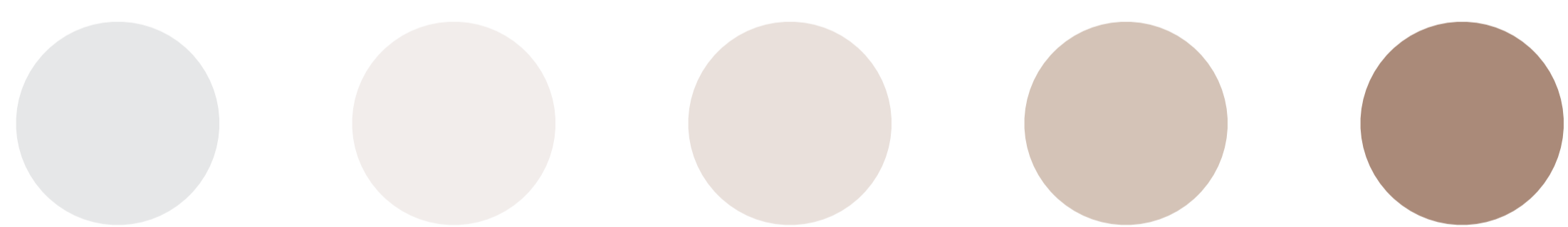
Énormément de femmes ne savent pas réellement ce que sont les tendances de mode et pensent même que ne pas être tendance, c'est être ringarde, manquer d'originalité ou ne pas avoir de style. Donc en bref, elles pensent que si une femme n'est pas tendance alors elle ne peut pas vraiment être bien habillée.

Mais en réalité, c'est tout le contraire. Et pour que tu comprennes bien, on va commencer par définir ce que sont les tendances de mode et ce que tu vas apprendre risque de beaucoup te surprendre ! :)

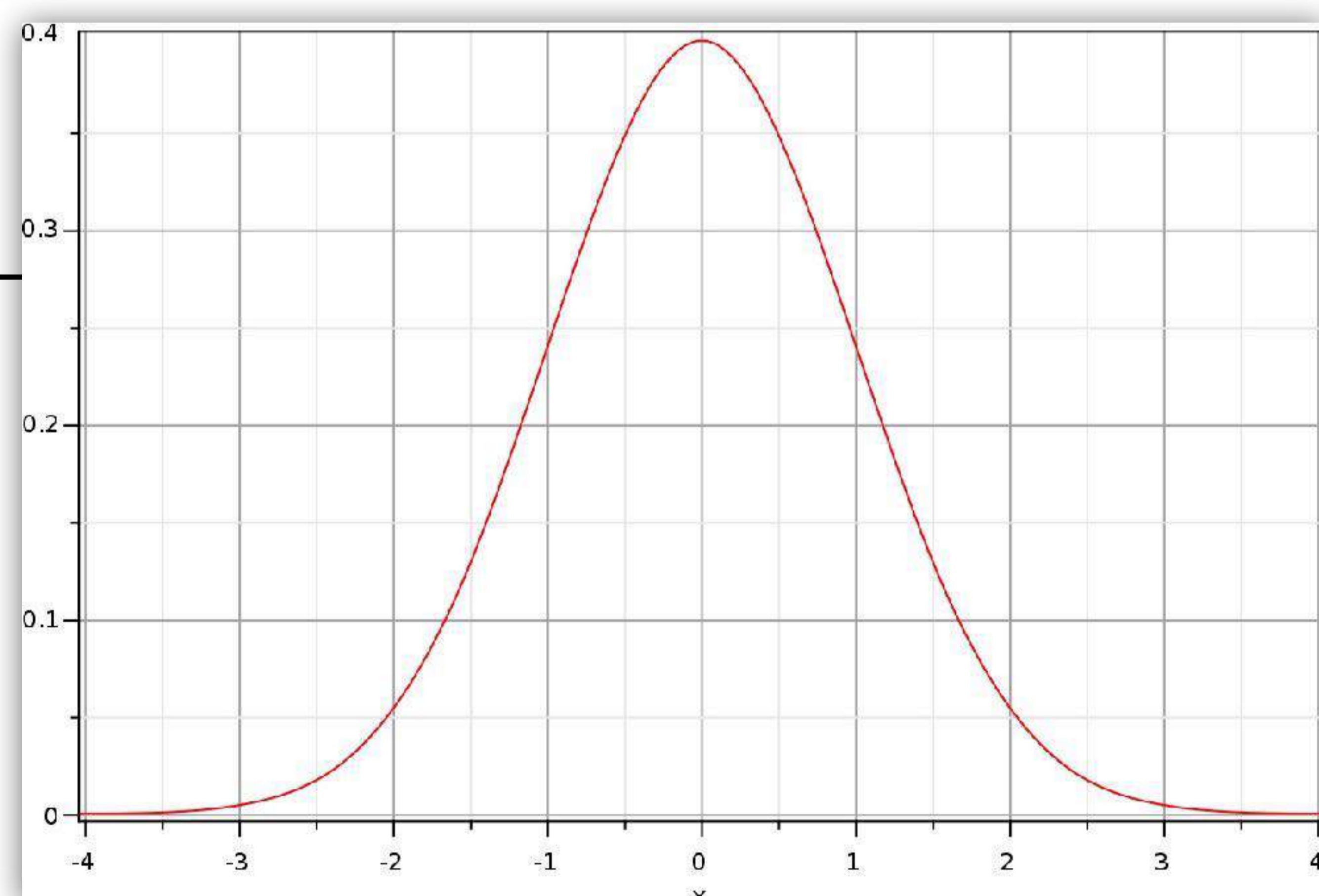
### Qu'est-ce qu'une tendance de mode ?

D'après le sociologue et philosophe Gilles Lipovetsky, la tendance de mode est **“un cycle durant lequel on observe un engouement collectif 🥰 suivi d'un rapide désamour” 💔**.

La tendance est spontanée, sans objectif défini et n'a pas vocation à durer plus d'une saison en général même s'il arrive parfois que certaines tendances deviennent des intemporels.



Les statisticiens associent la définition d'une tendance à une figure : **la courbe en cloche** 🔔 (ou courbe de Gauss). Cette fonction mathématique décrit parfaitement le cycle de la mode : la montée en puissance, l'apogée qui annonce le début du déclin puis la descente aux enfers qui transforme l'objet culte d'hier en accessoire démodé...





# Les tendances de mode

## ON OBSERVE 2 GRANDS TYPES DE TENDANCES DE MODE QUE J'APPELLE

1



Les tendances  
« **Éphémères** »

2



Les tendances  
« **Profondes** »

### 1- Les tendances éphémères

La tendance éphémère dure généralement entre **2 semaines** et **6 mois**.

Une tendance de mode éphémère n'est pas pensée pour s'adapter spécifiquement à toi, à tes besoins, à ton corps, à tes goûts. C'est purement commercial. Ça existe juste pour que tu renouvelles tes passages en caisse 💳 encore 💰 et encore 💰.

La tendance éphémère n'existe que pour faire naître en toi un sentiment perpétuel de "**j'ai rien à me mettre**" face à ta garde-robe. Elle te fait continuellement penser aux vêtements, à ce que tu vas devoir racheter pour ne jamais te retrouver hors de la tendance.

Ça pourrit l'habillement des femmes, ça tue le style, ça pousse à la surconsommation, ça conduit à la maltraitance humaine 🙄, animale 🐼 et ça détruit la planète 🌍.





# Les tendances de mode



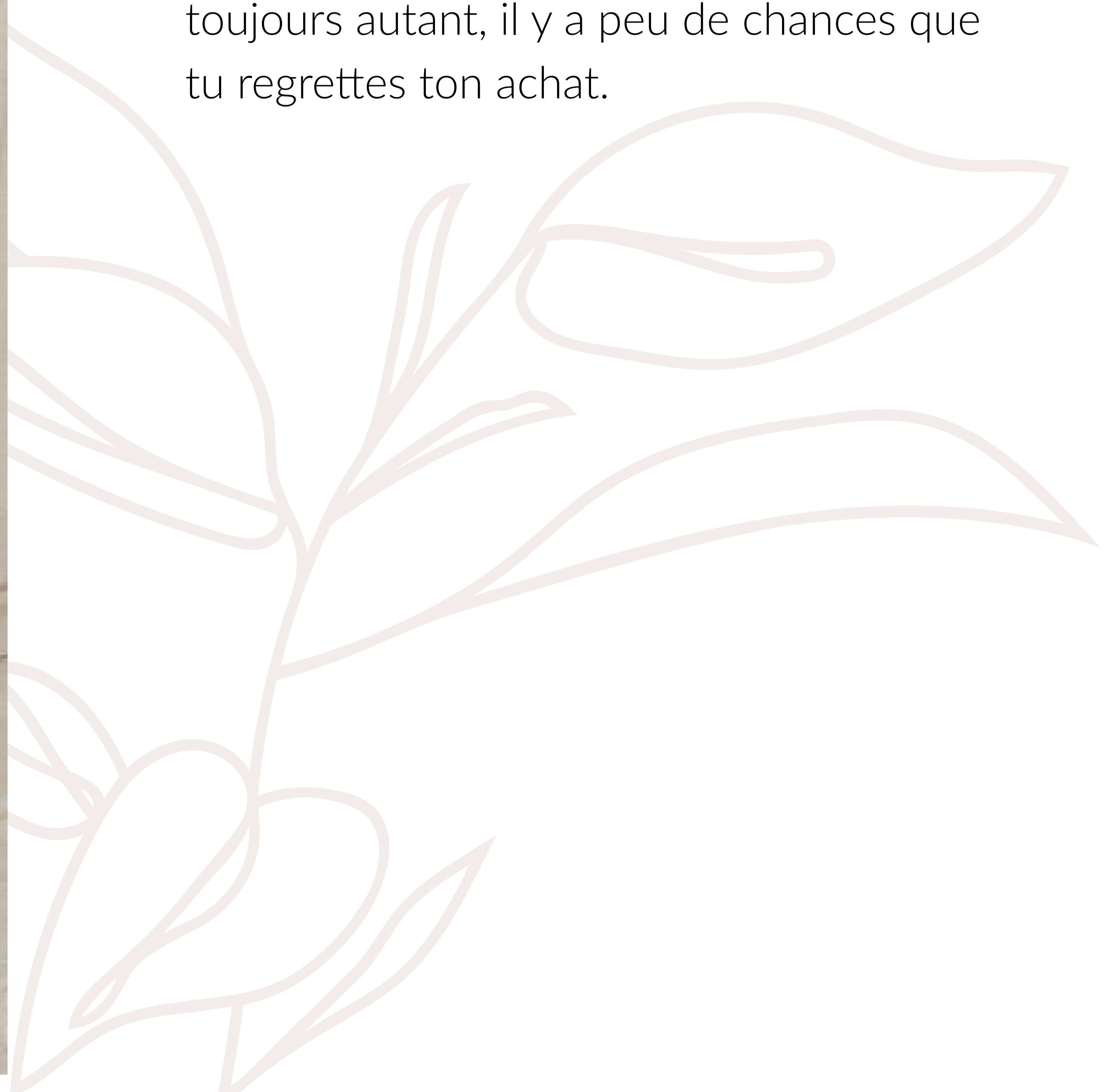
Jean Slim - Labdip

## 2- Les tendances profondes

Ce que j'appelle tendances profondes, ce sont ces tendances qui vivent entre 2 et 10 ans, voire qui perdurent dans le temps.

Je me souviens par exemple dans les années 2000 quand le jean slim a fait son apparition. C'était vraiment une grosse tendance de mode qui aurait pu tout à fait s'évaporer aussitôt, mais elle a perduré et c'est aujourd'hui devenu un intemporel.

💡 **Mon conseil**, si tu as l'impression d'être face à ce type de tendance et qu'elle te plaît beaucoup, c'est de ne pas te précipiter. Attends dans l'idéal au moins 6 mois avant de te l'offrir et réfléchis bien à la façon dont tu vas pouvoir la porter au quotidien sur le long terme. Passé ce cap des 6 mois, si cette tendance perdure et qu'elle te plaît toujours autant, il y a peu de chances que tu regrettes ton achat.





# Les intemporels

## LA SOLUTION : LES INTEMPORELS MES CHOU-CHOUS 🥰

Pour ne pas se faire avoir par toutes ces tendances et tous ces vêtements mis en avant par les marques, la solution, c'est : **avoir des intemporels !**

L'idéal est de ne pas chercher à suivre les tendances de mode et à opter directement pour de beaux intemporels qui font déjà partie du vestiaire intemporel féminin depuis de nombreuses années. Des valeurs sûres !

Un intemporel c'est une pièce de mode qui a été confectionnée dans une belle matière et qui possède une jolie coupe et des coloris ou motifs indémodables qui traversent les modes et les saisons.

### Quels intemporels choisir ?

Les intemporels qu'il te faut sont les intemporels qui te ressemblent ! Opte pour des vêtements en accord avec tes envies et ta personnalité.

### Exemple de 15 intemporels de la garde-robe féminine

La liste que je vais te partager est une liste de pièces intemporelles qui me ressemblent et qui sont en accord avec ce que je porte au quotidien. Ce sont des vêtements intemporels dans lesquels je me sens à l'aise et élégante, mais qui ne te correspondent peut-être pas tout à fait à toi. Dans ce cas, pas de soucis, car il existe des dizaines et des dizaines d'autres intemporels de tout style.

À toi de te composer une garde-robe avec tes propres intemporels chouchous.







EXEMPLE DE

# 15

INTEMPORELS DE LA  
GARDE-ROBE FÉMININE





Exemple de 15 intemporels

## LE BLAZER



*Blazer écru en laine organique "theory"*

1/15



Exemple de 15 intemporels

## LA CHEMISE BLANCHE / BLEUE



*Chemise blanche oversize (= ample)*

2/15



Exemple de 15 intemporels

## CONVERSE - ALL STAR MONTANTES OU BASSES



Converse All Star - Blanches

3/15



Exemple de 15 intemporels

LE JEAN  
BLEU / NOIR / BLANC / GRIS



jean droit noir éco responsable "The Reformation"

4/15



Exemple de 15 intemporels

## LE SAC EN CUIR NOIR / CAMEL / BEIGE



*Sac en cuir noir*

5/15



Exemple de 15 intemporels

## LA ROBE PORTEFEUILLE



Robe portefeuille écoresponsable "Aatise"

6/15



Exemple de 15 intemporels

## LES ESPADRILLES PLATES OU À TALONS



Espadrilles faites main  
Boutique "Mumico" vendues sur etsy.fr

7/15



Exemple de 15 intemporels

## LE TRENCH-COAT



Trench-Coat beige

8/15



Exemple de 15 intemporels

## LE PULL EN LAINE OU CACHEMIRE



*Pull en cachemire "Kujten"*

9/15



Exemple de 15 intemporels

LES BOTTINES EN CUIR  
NOIR / CAMEL / BEIGE PLATES  
OU À TALONS



Chelsea boots noires en cuir "AEYDE"

10/15



Exemple de 15 intemporels

## LE PANTALON FUIDE CLASSIQUE



*Pantalon droit classique en lyocell "Armedangels"*

11/15



Exemple de 15 intemporels

## LE MANTEAU EN LAINE OU CACHEMIRE



Manteau oversize en laine - Taupe

12/15



Exemple de 15 intemporels

## LE CARDIGAN EN LAINE OU CACHEMIRE



*Cardigan en coton biologique "L'envers"*

13/15



Exemple de 15 intemporels

## TOP / PULL MARINIÈRE



*Marinière bleu marine et blanc*

14/15



Exemple de 15 intemporels

## LA JUPE FLUIDE



*Jupe fluide fleurie de la marque éthique "Sezane"*

15/15



# Intemporels ou Tendances ?

## LES INTEMPORELS SE PORTENT TOUTE L'ANNÉE, TOUTE LA VIE...

Acquérir tes intemporels en une seule fois, n'est bien sûr pas une obligation et ce n'est d'ailleurs pas ce que je te recommande. Prends ton temps, fais des achats réfléchis et fais en fonction de ton budget.

N'hésite pas également à faire comme moi en optant pour des pièces de seconde main car c'est bon pour la planète, mais aussi pour ton portefeuille crois-moi 😊 Tu pourras aussi comme moi si tu le souhaites, accéder à des pièces de luxe à des prix vraiment abordables. Par exemple, **mon pantalon en laine de la marque de luxe Pierre Cardin que tu me vois porter en photo ci-dessous ne m'a coûté que 35 euros**...Et sa qualité est juste incroyable.





# Intemporels ou Tendances ?

Alors quand **tu lis dans la presse féminine** 👁️👁️ ou sur le web que cette saison la tendance est par exemple : au chemisier léopard, à la jupe fleurie, au jean flare, au trench-coat, au chapeau canotier, au panama, aux lunettes de soleil papillon, aux Wayfarer, etc.

**N'y prête pas attention** car il s'agit de pièces intemporelles de longue date que tu peux en réalité porter toute l'année sans jamais prendre le risque d'être perçue comme « **has been** » !



Ici on a par exemple le magazine « **Femme actuelle** » qui nous dit que **le jean flare est tendance pour cette saison...**



...Et quelques mois plus tard, on a le magazine « **Marie France** » qui nous dit que **le jean flare n'est déjà plus tendance et qu'il faut le « sortir » de sa garde-robe !**

⚠️ **Fais bien la distinction** entre les **tendances éphémères**, les tendances **profondes** et les tendances qui reprennent tout simplement des **intemporels** déjà établis depuis des années. Tu verras que ça te permettra de faire des achats beaucoup plus pertinents et durables.



# Intemporels ou Tendances ?

AVOIR DU STYLE PLUTÔT QU'ÊTRE TENDANCE !



Kate Moss



Lady Diana



Inès de la Fressange



Jackie Kennedy

Plutôt que de chercher à vouloir être tendance, cherche à avoir du style.

Construis-toi une identité vestimentaire, fais partie du cercle des 5% de femmes de cette planète qui ont compris qu'avoir du style est la base pour être une femme stylée.

Le style vestimentaire, c'est la façon personnelle d'exprimer ses sensations, ses pensées, et ses émotions à travers les vêtements.

Comme le disait Coco Chanel : **“La mode se démode, le style jamais”**

Les femmes les plus stylées de toutes les époques, celles qui ont vraiment marqué leur temps à travers leurs looks, sont toutes des femmes qui ont ou avaient une vraie identité vestimentaire !

Un style bien identifiable, et intemporel à l'instar de femmes comme la princesse Diana, Jackie Kennedy, Inès de la Fressange ou encore Kate Moss et son fameux style rock, etc.

Leurs looks ne sont pas le reflet de tendances de mode éphémères. Ils sont plutôt le résultat de la construction d'un style vestimentaire qui leur est propre et qui se compose de beaux intemporels de la garde-robe féminine.

Donc si tu veux toi aussi être une femme stylée dont l'allure ne laisse pas indifférent, **trouve ton style**, ton univers vestimentaire et fais-en ta marque de fabrique, ton identité, ta signature 🍷





ERREUR

3

ACHETER  
TROP DE VÊTEMENTS





# Besoins Vestimentaires

## ERREUR 3 : ACHETER TROP DE VÊTEMENTS

La plupart des gens achètent leur vêtements à l'oeil, c'est-à-dire juste sur un critère esthétique, en fonction de ce qui leur plaît sur l'instant.

La personne voit le vêtement et se dit « **il est joli, je le prends, ça va me permettre de me faire une super nouvelle tenue** » et puis c'est tout... Elle ne va généralement pas plus loin dans son raisonnement... Sauf que ça, ça ne mène à rien de bon.

Ça conduit à faire **des achats qui se révèlent rapidement inutiles**, lassants et peu flatteurs.

En agissant de cette façon, on jette littéralement notre argent par les fenêtres et on fait altère aussi notre estime de soi. Parce que se sentir mal fagotée, ça nous fait forcément **déprécier notre reflet dans le miroir et la confiance en soi en prend un coup**.

**La solution pour éviter ça : acheter moins et mieux réfléchir chaque achat**

Pour ça, tu dois tenir compte de l'ensemble de ta garde-robe **AVANT** d'acheter **ET** de tes besoins vestimentaires pour chacune de tes activités (travail, sport, intérieur, sorties, etc). Tu t'offres ainsi la possibilité de transformer 1 seul nouvel achat en une multitude de nouvelles tenues.

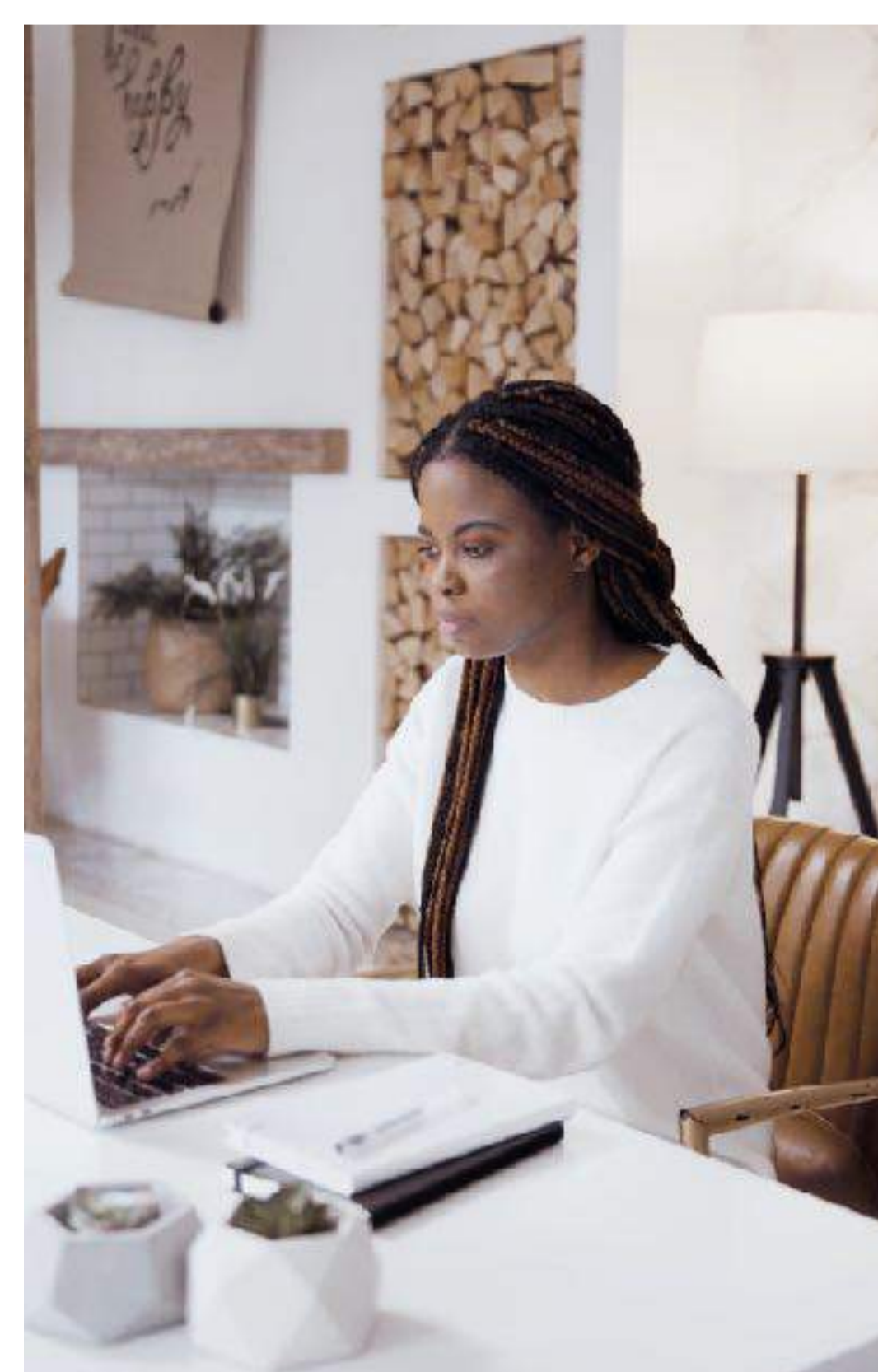
**Pour commencer, demande-toi donc quelles sont tes activités ?**



Jardinage



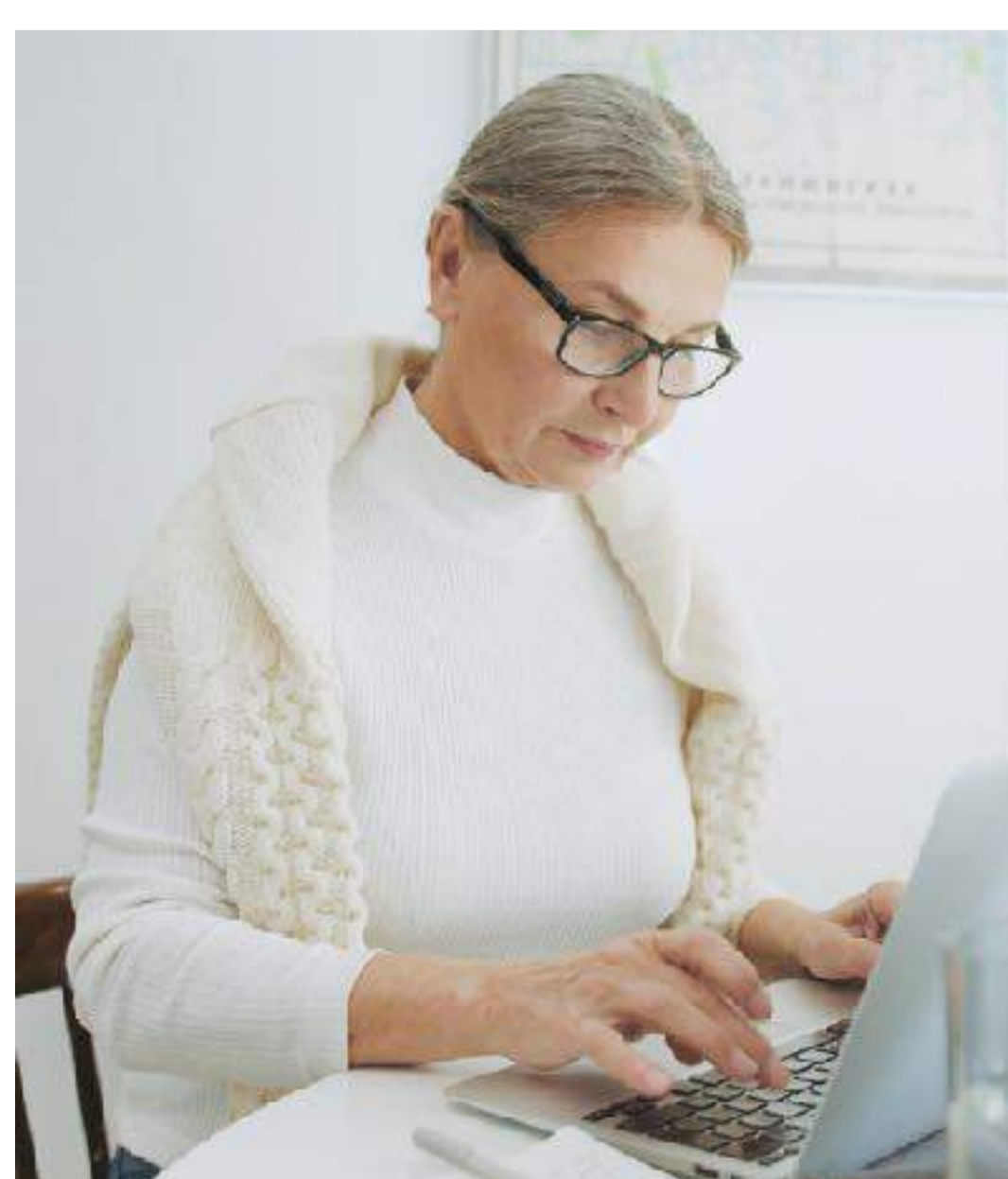
Yoga



Télétravail



Sortie en



Travail



Randonnée



Rester à la maison, etc...



# Besoins Vestimentaires

## Ensuite, calcule tes besoins vestimentaires exacts pour chacune de tes activités

Personne ne le fait, alors que c'est la clé !

Une fois que tu as défini tes besoins, fais en sorte que ton nouvel achat s'accorde bien avec les vêtements déjà en ta possession.

💡 Je te donne **un exemple concret** pour que tu comprennes mieux.

Si tu as calculé par exemple **qu'il te manque 1 haut pour le travail**. Eh bien si tu fais en sorte que ce haut en question s'accorde avec quasiment tous tes pantalons pour le travail, ça te fait potentiellement des dizaines de nouvelles tenues à réaliser à partir de cet unique achat.

Et si en plus de ça tu changes de chaussures, ou que tu accessorises un peu différemment tes tenues, alors là tu ouvres le champ des possibles en termes d'associations de vêtements. Ta garde-robe devient un immense terrain de jeu et un minimum de vêtements te permet désormais de te composer un maximum de tenues .

Mais pour que ça fonctionne, il faut que tu sois dans une démarche d'amélioration de ta garde-robe quand tu fais du shopping, pas dans un processus de renouvellement perpétuel de ce que tu possèdes.

### Donc ça implique le fait d'acheter des pièces :

- ✅ De qualité
- ✅ Intemporelles
- ✅ Adaptées à ta morphologie
- ✅ Dans ton style
- ✅ Qui te plaisent vraiment
- ✅ Qui s'associent bien avec les vêtements que tu possèdes déjà
- ✅ Et dont tu as réellement besoin !



Et si jusqu'à présent la qualité te semblait inaccessible niveau budget, en procédant de cette façon, tu pourras beaucoup plus facilement y accéder.

Si tu avais le budget pour t'acheter plusieurs pièces pas cher dans le mois, tu as aujourd'hui le budget pour t'acheter au moins 1 pièce de qualité par mois (neuve ou mieux : de seconde main).

Tu vas comme ça te constituer petit à petit un véritable patrimoine vestimentaire, que tu pourras même un jour légué à tes enfants ou petits-enfants. Tes vêtements sont à présent des investissements "rentables", tu ne jettes plus ton argent 🗑️ par les fenêtres et tu réalises même avec le temps des milliers d'euros d'économies.



# Besoins Vestimentaires



## Le shopping n'est pas un loisir !

La surconsommation est un fléau pour notre planète. Une personne en France consommerait en moyenne 30 kg de vêtements par an. C'est considérable sachant que l'industrie de la mode serait l'une des industries les plus polluantes au monde (émissions des gaz à effet de serre, occupation des sols, consommation d'eau et de matière, etc...). On dit même que ce serait la 2ème industrie la plus polluante au monde !

*"La moitié de l'impact est due à la production mais on oublie aussi la moitié de la pollution liée au consommateur : parce qu'il achète trop, parce qu'il consomme beaucoup d'eau et pollue en lavant son linge (micro-plastiques qui se détachent des vêtements au cours du lavage en machine), parce qu'un tiers seulement (36 %) des vêtements partent dans les bons bacs de recyclage, etc. »*

**Voilà ce que nous dit Erwan Autret, ingénieur à l'Agence de l'environnement (Ademe), dans une interview au Parisien.**

Et ça, c'est principalement dû au fait qu'acheter des vêtements est devenu une véritable activité de loisir (ex : tous les samedis, c'est journée shopping ! Ou même dès qu'on a un peu de temps sur internet...) et parce que les vêtements sont perçus comme des consommables à jeter et remplacer au plus vite.

Bien sûr que faire du shopping peut être un plaisir, un moment sympa et agréable, mais quand on devient accro à la sensation d'achat ou que l'on fait du shopping juste histoire de passer le temps ou pour remplacer continuellement nos vêtements, là ça pose problème.



# Besoins Vestimentaires

Acheter des vêtements devrait se faire uniquement pour répondre à des besoins réels ou pour se faire de petits plaisirs ponctuels.

Le vrai plaisir à tirer devrait provenir des vêtements que tu possèdes déjà dans ton armoire.

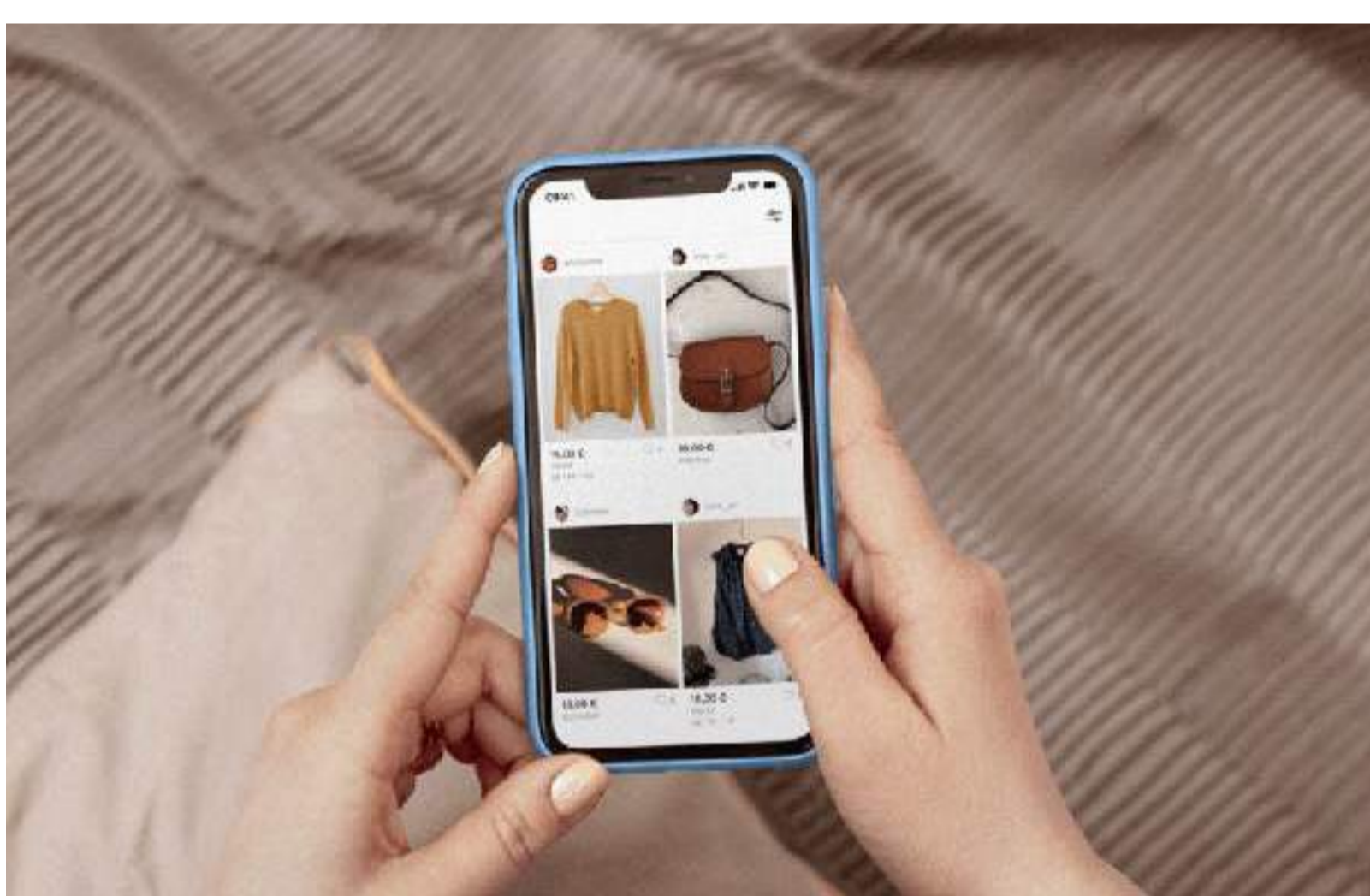
**Mais ça c'est possible seulement si tu fais en sorte d'avoir des vêtements que tu aimes, qui te vont bien, que tu portes tous, qui durent et qui s'associent super bien entre eux.**

S'habiller, c'est bien, mais avoir un endroit sain où vivre c'est encore mieux. Si demain je ne peux plus respirer l'air de notre belle planète ou qu'il fait 60°C à cause du réchauffement climatique, tous mes vêtements ne me seront d'aucune aide.

Aujourd'hui le meilleur moyen de limiter l'impact de nos achats de vêtements sur le monde (environnement, travailleurs, animaux, notre santé), c'est de diminuer drastiquement la quantité de nos achats). **C'est vraiment le plus important !**

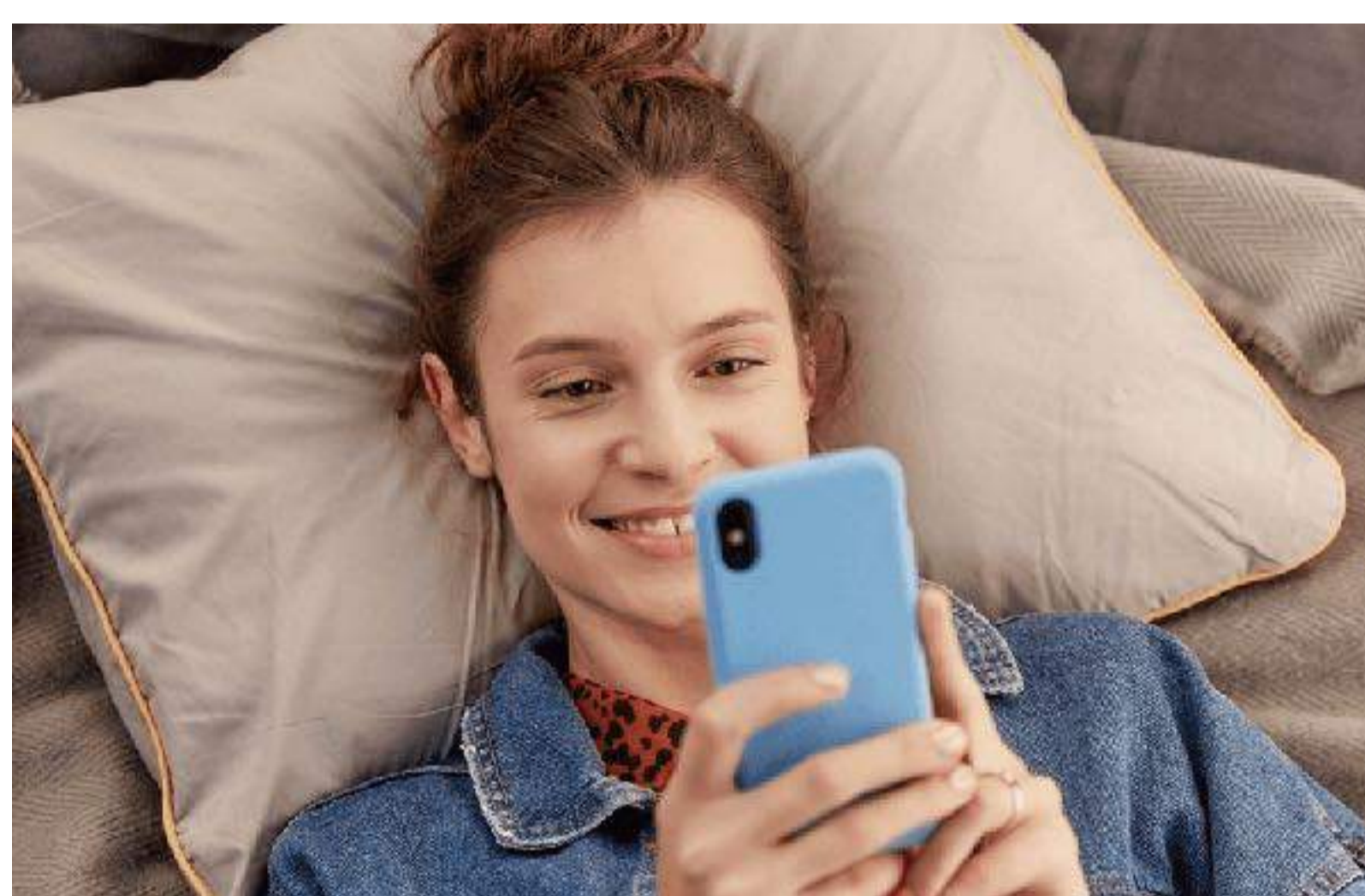
Ensuite si tu as besoin ou envie d'acheter des vêtements, tu peux aussi limiter ton impact en t'offrant des pièces de qualité achetées de préférence auprès d'enseignes éthiques **ou mieux encore dans des boutiques de seconde main.**

Voilà par exemple comment **acheter** des vêtements de seconde main sur le site « Vinted »



### 1. Trouve-le

Télécharge gratuitement l'appli Vinted. Trouve ton bonheur parmi des millions d'articles et des milliers de marques.



### 2. Achète-le

Echange avec le ou la vendeur-se et achète en un simple clic. Paie en sécurité avec Paypal, carte bancaire, Apple Pay ou le porte-monnaie Vinted.



### 3. Reçois-le

Suis l'arrivée de ton article grâce à la date de livraison estimée. Patience, ton article sera bientôt avec toi.

Et voilà comment **vendre** des vêtements de seconde main sur le même site



### 1. Mets en ligne gratuitement

Télécharge gratuitement l'appli Vinted. Prends ton article en photo, décris-le et fixe ton prix. Appuie sur "Ajouter" et ton annonce est en ligne !



### 2. Vends et envoie facilement

Vendu ! Emballe ton article et imprime le bordereau d'envoi. Tu as 5 jours pour le déposer au Point Relais proche de chez toi.



### 3. Jour de paie !

Il y a 0 frais de vente, ce que tu gagnes est à toi. Tu recevras l'argent quand l'acheteur aura validé la réception de l'article.



# Besoins Vestimentaires

## Être une consommatrice consciente

C'est la ligne directrice que je me suis par exemple fixée à moi-même. J'achète raisonnablement, le plus souvent en seconde main ou en boutique éthique.

Même si, je t'assure que ce n'est pas toujours facile. Parfois, je dois vraiment me forcer pour ne pas craquer. Ce n'est pas évident parce qu'on est constamment confrontées sur les réseaux sociaux à de magnifiques photos de looks 100% fast-fashion.

Et quand, c'est très beau et en plus pas cher, honnêtement c'est difficile de résister, je comprends.

Mais quand tu deviens une consommatrice consciente, tu sais ce qu'il se cache derrière la confection de ces "beaux vêtements" (salaire de misère pour les travailleurs, condition de travail horribles, maltraitance animale, qualité médiocre des tissus, coupe du vêtement souvent très approximative, etc.) Donc tu reprends vite tes esprits et tu passes ton chemin.

## Tes achats ont désormais du sens, ils sont le symbole des valeurs que tu portes au quotidien.

Et aussi paradoxale que ça puisse paraître, toutes ces "restrictions" (limiter ses achats, acheter de la qualité, tenir compte de ses besoins, etc.), sont aussi la clé d'un habillement facile et toujours réussi au quotidien. Ça te pousse à n'acheter que la crème de la crème pour toi et à maximiser tout le potentiel de ta garde-robe en redoublant d'inventivité pour te composer toujours plus de nouvelles associations de vêtements à partir de ce que tu possèdes déjà.

**C'est donc du gagnant-gagnant !** Non seulement tu agis positivement sur le monde qui t'entoure mais tu t'habilles aussi largement mieux qu'avant 😊.







# CONCLUSION





# Apprends à te connaître

## CONCLUSION

### Si malgré tes dépenses et tes efforts tu te sens toujours mal fagotée 😞

Sache que c'est normal parce que la mode telle qu'on la connaît fonctionne à l'envers. Bien s'habiller, c'est d'abord **apprendre à se connaître** et rester connectée à qui on devient au fur et à mesure que notre corps change avec la vie qui nous traverse.

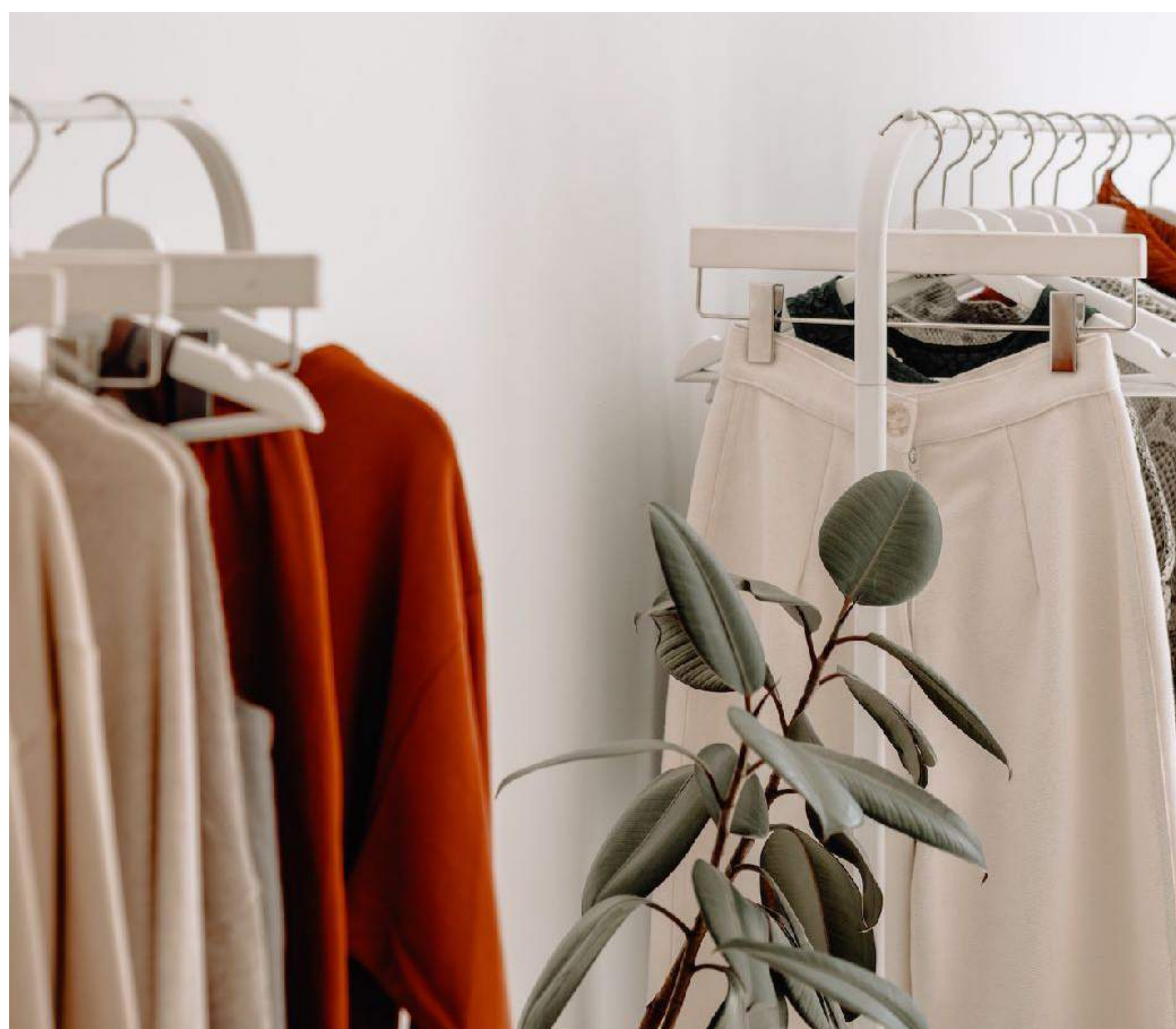
Ça peut sembler évident, mais pour la plupart d'entre nous, ça ne l'est pas du tout. Ça fait même plusieurs générations que **l'industrie de la mode nous a bien pourri notre estime de nous, notre confiance en nous.**

Les livres, les magazines, les réseaux sociaux (voire la famille 😊) nous donnent constamment l'impression qu'il y a truc qui ne va pas avec notre corps : trop petit, trop grand, trop de formes, pas assez de formes, trop mince, trop rond, trop aguicheur, trop âgé, trop enfantin 😞!

Même si les mentalités évoluent, on baigne encore très largement dans une culture qui nous fait bien comprendre qu'on pourrait quand même se muscler un peu, perdre du poids, cacher nos rides, teindre nos cheveux, faire plus jeune, plus pro, plus féminine mais pas trop non plus, bref !

**En réalité, tu as juste besoin** d'identifier clairement l'univers stylistique dans lequel tu veux évoluer au quotidien, connaître toutes les coupes de vêtements les plus valorisantes pour ton corps (pour ta morphologie), créer les meilleures associations de vêtement pour toi et apprendre à te composer une multitude de tenues différentes à partir d'un minimum de vêtements !

Et c'est exactement ce que je te propose de faire, en créant **TA garde-robe idéale...**







VOUDRAIS-TU COMMENCER DÈS  
MAINTENANT À TE CONSTITUER  
TA GARDE-ROBE IDÉALE ?





# Ta Garderobe idéale

## VOUDRAIS-TU COMMENCER DÈS MAINTENANT À TE CONSTITUER TA GARDE-ROBE IDÉALE ?

Mais avant d'aller plus loin, je vais te donner ma définition d'une garde-robe idéale 😍.



Une garde-robe idéale, c'est une **garde-robe vivante**. C'est-à-dire pratique : avec **des tenues confortables** pour tout ce que tu as envie de faire ET qui rentrent dans ton placard (ça ne déborde pas ! 😊) ET dans ton budget.



C'est une garde-robe **que tu AIMES** 😍 parce qu'elle te met en valeur et que tu te sens jolie et bien habillée avec ton ventre, tes fesses, tes seins tels qu'ils sont aujourd'hui (yes! Pas besoin de perdre du poids, pas besoin d'étouffer dans une gaine non plus).



Ta garde-robe idéale, c'est celle qui te permet de **te sentir confiante et bien habillée** que tu aies une réunion importante au travail, une randonnée avec des amis, une sortie en amoureux, une balade avec tes enfants ou la famille qui vient manger à la maison.



**Tu te sens bien, tu te sens toi**, tu as confiance en toi et ça se voit 😊. On te regarde et on te parle différemment d'ailleurs.



Maintenant imagine que tu aies retrouvé **confiance en toi**. Que t'habiller le matin soit **facile, rapide** et **satisfaisant**. Que tu te trouves jolie face au miroir. Que tes enfants, petits-enfants, amis et même collègues te **complimentent** sur tes looks. Que tes rapports avec les autres soient plus agréables...

Alors, si tu es partante pour ne plus dilapider ton argent dans des achats inutiles et te constituer une garde-robe qui te permet de te sentir confiante et bien habillée, adaptée à ta morphologie, à ton travail (tes activités), à ton budget, etc.

Je te propose de t'accompagner pas à pas dans ce processus...



# Ta Garderobe idéale

## Je t'accompagne pour que toi aussi tu puisses te créer ta garde-robe idéale

Si tout ce que tu as lu te semble difficile à mettre en place et que tu te sens perdu face à ta garde-robe ou que tu veux de l'aide, **j'ai une solution pour toi.**

Il s'agit de la première formation en ligne pour réellement apprendre à te créer TA garde-robe idéale. Celle qui te permet de te sentir confiante et bien habillée au quotidien, que tu aies une réunion importante au travail, une randonnée avec des amis, une sortie en amoureux, une balade avec tes enfants ou la famille qui vient manger à la maison. Une garde-robe que tu aimes parce qu'elle te met en valeur et que tu te sens jolie et bien habillée avec ton ventre, tes fesses, tes seins tels qu'ils sont aujourd'hui...

**C'est un programme étape par étape** que j'ai conçu pour t'accompagner personnellement, je réponds à tes questions et je te définis même ta morphologie sur photo si tu le désires.

Je t'aide concrètement à choisir les bons vêtements, ceux que tu aimes vraiment et qui te mettent parfaitement en valeur. Tu auras une énorme liste en images de vêtements (tops, jupes, robes, pantalons, vestes et manteaux) qui correspondent à ta morphologie. Tu découvriras comment reconnaître les vêtements de qualité, comment trouver ton style vestimentaire, comment bien associer les vêtements et les couleurs et beaucoup d'autres choses.

C'est une formation privée accessible **uniquement à quelques femmes motivées** qui veulent se sentir confiante, bien habillées et plus sûres d'elles !

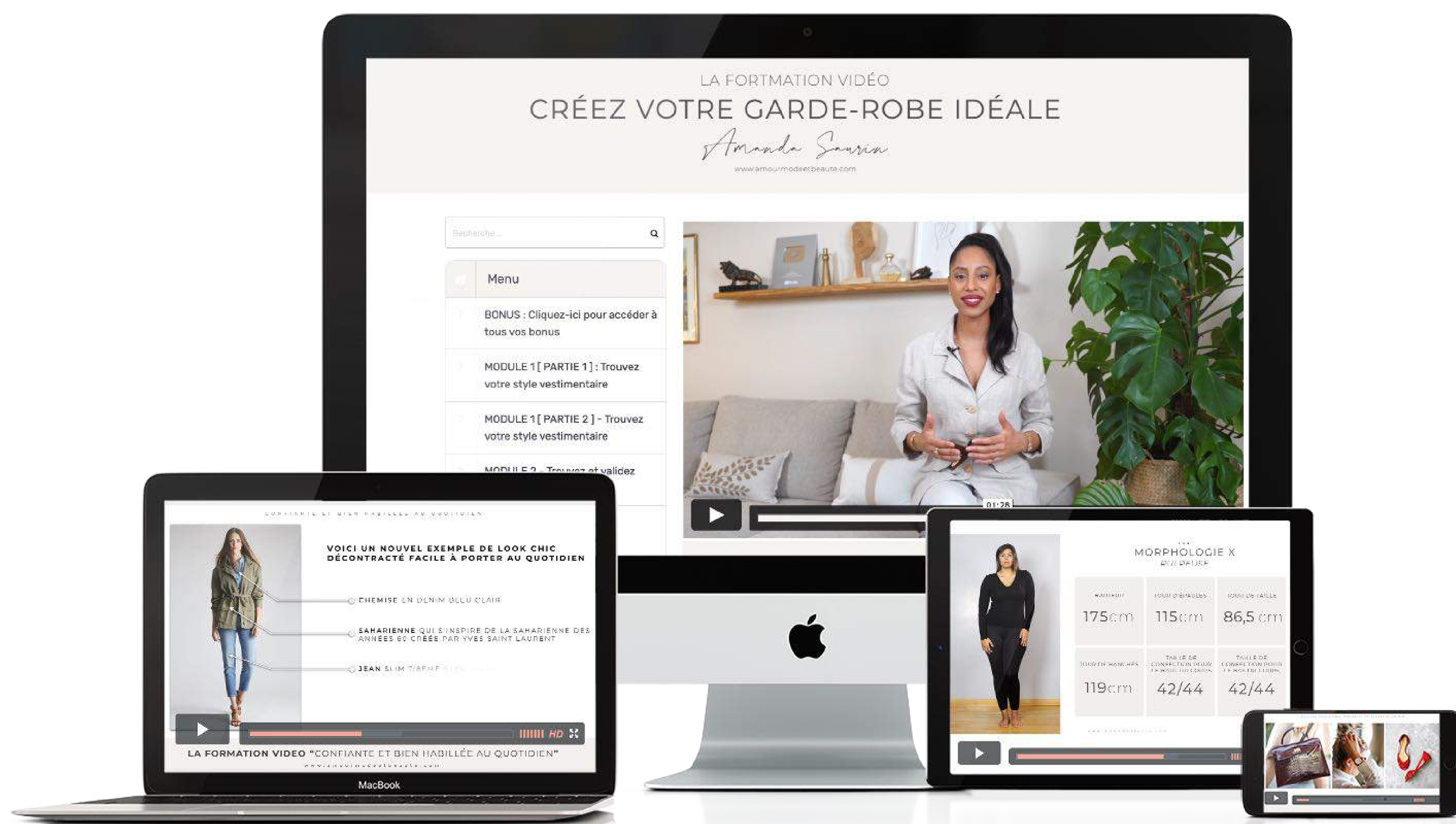




# Ta Garderobe idéale

MON PROGRAMME D'ACCOMPAGNEMENT

« CRÉEZ VOTRE GARDE-ROBE IDÉALE »



Le programme est sous forme de vidéos à suivre à ton rythme et **accessible en ligne partout dans le monde** 🌍. Peu importe par exemple que tu sois en France, en Belgique ou encore au Canada 🇨🇦

En plus des vidéos de cours, tu bénéficies aussi de mon accompagnement. Je t'accompagne tout au long de ton apprentissage en répondant à toutes tes questions et en te partageant mes conseils. Tu ne te sens jamais seule durant ta progression, on avance ensemble ❤️

Si tu as apprécié ce livre, je sais que tu apprécieras mon programme en vidéo « Créez votre garde-robe idéale » et mon accompagnement **pour être bien dans ta peau, dans ta vie et dans ton âge.**

[CLIQUE ICI](#) pour découvrir comment rejoindre mon programme d'accompagnement et réussir à te créer TA garde-robe idéale sans avoir à te ruiner, sans avoir à te grimer et sans avoir à racheter sans cesse de nouveaux vêtements.



# Merci

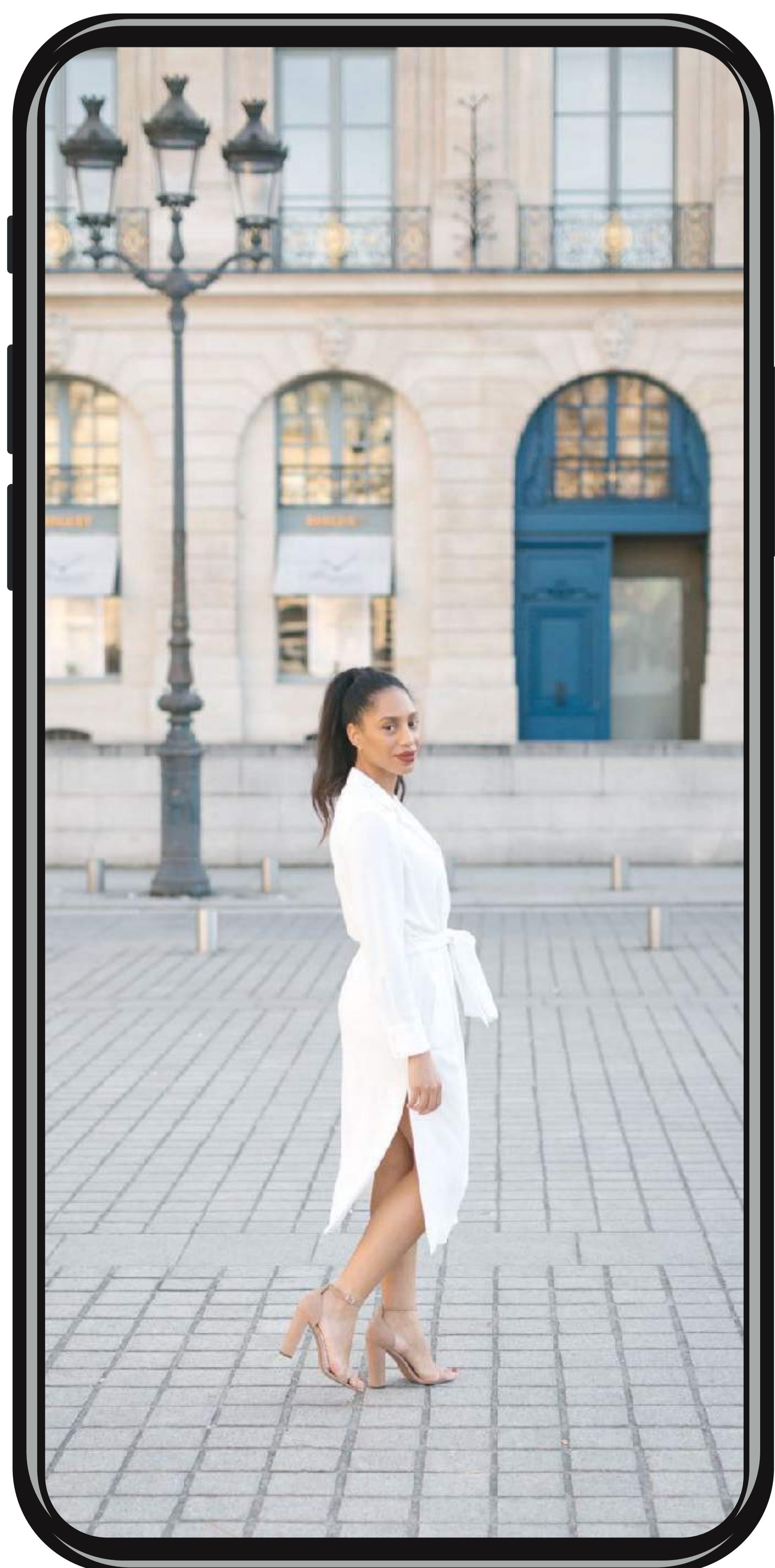
## MERCI À TOI D'AVOIR TÉLÉCHARGÉ ET LU CE LIVRE !

C'est avec plaisir que j'ai partagé ce livre gratuit avec toi. Je tenais à te délivrer un contenu de qualité et des conseils pertinents.

Tu mérites de te sentir bien dans ta peau et cela me fait un immense plaisir de contribuer à ton bien-être et celui de la planète.

Amanda Saurin

Pour **rester en contact** avec moi,  
clique sur un des liens ci-dessous



 **Le Blog** : [amourmodeetbeaute.com](https://amourmodeetbeaute.com)

 **YouTube** : [Amanda Saurin](https://www.youtube.com/AmandaSaurin)

 **Instagram** : [amanda\\_saurin\\_1](https://www.instagram.com/amanda_saurin_1)

 **Pinterest** : [amourmodeetbeauteblog](https://www.pinterest.com/amourmodeetbeauteblog)

 **Mail** : [amanda@amourmodeetbeaute.com](mailto:amanda@amourmodeetbeaute.com)