



# DRESSING MINIMALISTE : mode d'emploi

---

Selon les statistiques, nous ne portons que 30% des vêtements contenus dans notre dressing !

## Capsule wardrobe: kézaco?

---

« Une collection capsule désigne, dans le monde du vêtement et de la mode, une ligne de vêtements ou produits, généralement composée de quelques pièces en série limitée, diffusée pendant un temps assez court, de quelques jours à quelques semaines, et venant se placer dans la gamme hors collection permanente ou saisonnière. »

Source: Wikipédia

## Nouvelle DEFINITION

---

« Garde-robe minimaliste composée de pièces que l'on adore porter »

## LE CONCEPT

---

Créer Le Parfait DRESSING 100% NOUS

Il ne comprendra **QUE DES VETEMENTS AU TOP...** le reste : ON S'EN SEPRE !

## POURQUOI C'EST GENIAL?





---

On GAGNE...

- ✓ **DU TEMPS** : on ne met plus 3 plombs à décider quoi mettre & on passe moins de temps à faire les boutiques
- ✓ **DE L'ARGENT** : on achète moins mais mieux.
- ✓ **DU BIEN ETRE** : je ne suis pas contrarié car je sais que tout me va

## REGLES DU JEU

---

- 1) Une capsule = 3 mois (soit 1 par saison)  
- 2) Stop aux achats compulsifs : shopping interdit pendant 3 mois  
- 3) Une semaine avant la fin de la période : shopping autorisé pour constituer sa prochaine capsule



## EXEMPLE AVEC 30 PIECES

---

(On ne compte pas les accessoires, sous-vêtements, tenues pour le sport & pyjamas)

- ✓ 9 BAS
- ✓ 10 HAUTS
- ✓ 4 ROBES
- ✓ 2 VESTES
- ✓ 5 PAIRES DE CHAUSSURES

## C'EST PARTI !

---

- VIDER SA GARDE-ROBE SUR SON LIT.
- TRIER SES VETEMENTS EN 4 CATEGORIES.

1) **Les vêtements fétiches:** ce sont nos vêtements préférés, on les garde !!!

2) **J'hésite:** (trop petits ou trop grands, délavés, tâchés, cadeaux que l'on n'ose pas jeter...) on les mets dans un carton et si dans 6 mois, ils ne nous ont pas manqués, on s'en sépare.

3) **Oulala NON !** Donnez ou vendez-les.

4) **De saison:** on ne garde pas sa doudoune l'été

- CONSTITUER SA CAPSULE AVEC SON NOMBRE DE PIECES (DE 30 A 40)  
QUI DEVRONT POUVOIR SE MIXER ENTRE ELLES

## ASTUCE !

---

