



Quand le vêtement devient soutien

Vestiaire d'Âmes

Cadre, approche et accompagnements

Pourquoi Vestiaire d'Âmes existe

Vestiaire d'Âmes est né d'un constat simple et pourtant peu nommé : lorsque la santé psychique vacille, le rapport au corps, à l'image et au vêtement se fragilise profondément.

Dans ces moments de vulnérabilité, des gestes ordinaires — se regarder dans un miroir, choisir une tenue, s'habiller — peuvent devenir lourds, voire douloureux.

Vestiaire d'Âmes propose un espace pour **réinvestir ces gestes autrement**, dans la douceur, l'écoute et le respect du rythme de chacun.

Ici, le vêtement n'est ni un outil de performance ni un objet esthétique à corriger. Il devient un **médiateur sensible**, un appui possible pour se reconnecter à soi.

Ce document présente le cadre, l'esprit et les formes d'accompagnement proposées par Vestiaire d'Âmes.

Stéphanie Abrousse

Fondatrice de Vestiaire d'Âmes

Accompagnante – médiation corps, image et vêtement

L'esprit Vestiaire d'Âmes

Une démarche humaine, non médicalisante et complémentaire du soin

Vestiaire d'Âmes s'inscrit dans une approche non médicale, fondée sur l'expérience vécue, l'écoute du corps et la symbolique du vêtement.

Il ne s'agit pas :

- d'un relooking,
- d'un accompagnement thérapeutique,
- d'une méthode de développement personnel normative.

Il s'agit d'un **espace d'exploration sensible**, où la personne est invitée à **se reconnecter à ses ressentis corporels et émotionnels**, à travers son vestiaire et son image.

L'accompagnement proposé se veut :

- complémentaire d'un suivi psychologique ou médical lorsqu'il existe,
- respectueux des limites individuelles,
- fondé sur la lenteur, la sécurité et le consentement.

Fondements et éthiques

Un cadre sécurisant pour les personnes en fragilité

Vestiaire d'Âmes repose sur un cadre éthique clair, indispensable à l'accompagnement de personnes en fragilité psychique ou émotionnelle.

Les principes fondamentaux sont :

Bienveillance et non-jugement

Aucune norme de beauté, de style ou de performance n'est attendue.

Respect du rythme

Chaque personne avance à sa manière. Rien n'est forcé.

Consentement et sécurité émotionnelle

Les propositions sont toujours adaptables.

Le retrait, la pause ou le silence sont respectés.

Clarté des limites

Vestiaire d'Âmes ne se substitue jamais à un suivi thérapeutique et oriente, si nécessaire, vers des professionnels de santé.

Le vêtement comme médiateur

Le vêtement accompagne nos vies depuis l'enfance

Il est chargé de souvenirs, de sensations, de projections, parfois de blessures.

Sans mots, il peut dire beaucoup de notre rapport à nous-mêmes.

Vestiaire d'Âmes propose de :

- ralentir face au vêtement,
- écouter ce qu'il fait au corps,
- observer ce qu'il réveille émotionnellement,
- redonner une place juste à l'image.

Le vêtement devient alors :

- un langage non verbal,
- un point d'appui,
- parfois un refuge,
- parfois un révélateur.

L'approche privilégie le ressenti corporel et l'expérience vécue plutôt que l'analyse esthétique.

Le Journal de mon Vestiaire d'Âmes

Fil rouge du parcours

Au cœur de l'accompagnement se trouve le Journal de mon Vestiaire d'Âmes.

Il accompagne la personne tout au long du chemin comme un **espace personnel d'auto-écoute, de symbolisation et d'intégration.**

Ce journal permet :

- de déposer des **sensations**,
- de noter des **émotions**,
- de repérer des **évolutions**,
- de garder une **trace** du chemin parcouru.

Il ne s'agit ni d'un carnet à « bien remplir », ni d'un exercice scolaire.

Il est avant tout un **outil vivant**, au service de la personne accompagnée.

Les grands axes du parcours

Une progression douce et modulable

Les accompagnements proposés s'articulent autour de grandes intentions, évolutives :

- **Rencontrer et écouter** : créer un lien de confiance avec le corps et le vêtement
- **Explorer et ressentir** : identifier ce qui soutient ou alourdit
- **Alléger et faire de la place** : libérer ce qui n'est plus juste
- **Réguler et apaiser** : recréer un lien doux avec son image
- **Incarner et ancrer** : soutenir une présence alignée
- **Structurer et intégrer** : donner du sens au chemin parcouru
- **Célébrer et reconnaître** : honorer les transformations vécues

Ces axes ne constituent pas un protocole figé, mais une trame sensible et adaptable.

Les formats d'accompagnement

Individuel et collectif

Vestiaire d'Âmes propose :

- des accompagnements **individuels**, centrés sur l'**intimité**, la **parole** et le **ressenti**,
- des accompagnements **collectifs**, en groupes réduits, favorisant le **partage sans obligation de verbalisation**.

Les formats sont pensés pour préserver :

- la **sécurité émotionnelle**,
- l'écoute du **rythme individuel**,
- le respect des **singularités**.

A qui s'adresse Vestiaire d'Âmes

L'accompagnement s'adresse notamment à :

- des personnes traversant une **fragilité psychique ou émotionnelle**,
- des périodes de **transition de vie**,
- des **questionnements identitaires** ou **corporels**,
- des parcours de **reconstruction**.

Certaines situations nécessitent une vigilance particulière ou un relais vers des professionnels de santé.

Ces **limites** sont toujours **posées clairement**.

Ce que les personnes accompagnées peuvent en retirer

Les bénéfices observés varient selon les parcours, mais peuvent inclure :

- un **apaisement** du rapport au corps et à l'image,
- une **meilleure écoute** des sensations,
- un sentiment de **dignité retrouvée**,
- une **autonomie** accrue dans les **choix vestimentaires**,
- des **repères** symboliques **durables**.

Cadre pratique

Les accompagnements peuvent se dérouler :

- en **présentiel** ou **à distance**,
- de manière **ponctuelle** ou sur un **temps plus long**,
- avec des **ajustements possibles** selon les besoins.

Les modalités sont toujours discutées en amont, dans un esprit de clarté et de respect.

Pour les structures et partenaires

Travailler ensemble

Vestiaire d'Âmes intervient également auprès :

- d'**associations**,
- de **structures médico-sociales**,
- de **dispositifs d'accompagnement** à la santé mentale.

Les collaborations sont pensées comme des **partenariats**, avec une attention particulière portée :

- à l'**accessibilité**,
- à la **sécurité** des publics,
- à la **cohérence** avec les suivis existants.

Mot de clôture

Une invitation

Vestiaire d'Âmes est une **invitation à ralentir, à écouter, à ajuster.**

Une invitation à **considérer le vêtement** non comme une injonction sociale, mais comme un **soutien possible.**

Parce que s'habiller, ce n'est pas seulement paraître.

C'est parfois se souvenir, se raconter, se protéger.

Et souvent, faire un pas de plus vers soi.

Mention de cadrage

Ce document présente le cadre et l'esprit de l'accompagnement Vestiaire d'Âmes.

Il ne constitue ni un protocole, ni une méthode transmissible.

Les contenus détaillés et rituels sont réservés à l'accompagnement.