

# LE DRESSING IDÉAL

Anne Montecer

LA GARDE-ROBE  
POUR SE RÉCONCILIER  
AVEC SON IMAGE ET  
CONSOMMER AUTREMENT

**INCLUS :  
LE DRESSING  
DES ENFANTS  
ET ANTI-FAST-  
FASHION**

LEDUC 

## VOUS RÊVEZ D'UN DRESSING QUI VOUS RESSEMBLE ET VOUS DONNE CONFIANCE EN VOUS ? QUI CORRESPONDE À VOS VALEURS ET VOS CONVICTIONS ?

C'est le pari qu'a fait Anne Montecer en octobre 2017. Férue de mode, mais ne se reconnaissant plus à travers ses vêtements, elle a pris la décision de repartir de zéro en créant son dressing idéal. Une garde-robe simplifiée, plus responsable, personnelle et authentique, qui redonne un sens tout particulier aux basiques, fondements de nos tenues.

À travers ce livre, Anne vous délivre sa méthode pour vous réconcilier avec votre image et consommer autrement : liste de basiques à porter au quotidien, découverte de la mode éthique, conseils pour vous lancer dans la seconde main, assumer votre style, faire durer vos vêtements...

À contre-courant de l'ultra-fashion et des nouvelles tendances, Anne vous propose une vision écoresponsable qui redonne du sens et de la valeur à vos vêtements.

**INCLUS : deux chapitres bonus pour échapper à la déferlante de la fast-fashion et constituer le dressing idéal des enfants.**

**Anne Montecer** a été rédactrice en chef. Elle est l'ex-fondatrice de **Hellocoton** et la fondatrice de la marque **Anke** (anciennement Les Sublimes). Amoureuse de la mode, elle crée le blog **Le Dressing idéal** et le compte Instagram **@anne\_dressingideal**.

**19,90 EUROS**

Prix TTC France

Rayon : Vie quotidienne

ISBN : 979-10-285-3461-5



editionsleduc.com  
**LEDUC** ➔



# LE DRESSING IDÉAL

## REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !  
Rendez-vous ici : **[bit.ly/newsletterleduc](https://bit.ly/newsletterleduc)**

Retrouvez-nous sur notre site **[www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)**  
et sur les réseaux sociaux.



### **Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !**

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.  
Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité.  
Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Cet ouvrage est une nouvelle édition du titre éponyme paru  
aux éditions Leduc en 2022.

Avec la participation d'Anne-Solange Tardy.

Correction : Clémentine Sanchez

Préparation de copie de la présente édition : Camille Le Dain

Correction de la présente édition : Anne-Lise Martin

Création graphique et mise en page : Studio Blink

Design de couverture : Studio Blink

Photographies : Noémi Micheau

© 2025 Leduc éditions  
76, boulevard Pasteur  
75015 Paris – France  
ISBN : 979-10-285-3461-5

Anne Montecer

# LE DRESSING IDÉAL

LA GARDE-ROBE POUR SE RÉCONCILIER  
AVEC SON IMAGE  
ET CONSOMMER AUTREMENT

INCLUS :  
LE DRESSING  
DES ENFANTS  
ET ANTI FAST-  
FASHION

LEDUC 



# SOMMAIRE

Avant-propos.....	6
Partie 1 – La base.....	11
Partie 2 – Quatre saisons pour créer son dressing idéal.....	88
Le printemps – Le renouveau. Je deviens experte de la seconde main.....	90
L'été – La légèreté. J'assume qui je suis ou l'inclusion dans la mode.....	129
L'automne – L'efficacité. Les bonnes résolutions de la rentrée, je découvre la mode éthique.....	162
L'hiver – Cocooning. J'exploite à fond ma garde-robe.....	209
Conclusion .....	253
Remerciements .....	255

# AVANT-PROPOS

Je m'appelle Anne, j'ai deux enfants et je suis le parfait cliché de la maman qui travaille et qui a toujours l'air débordée. L'idée de créer mon dressing idéal est née un matin d'octobre 2017. Je venais de reprendre mon travail de cheffe de rédaction dans un groupe de presse, après un congé parental de neuf mois pour la naissance de mon second garçon. Avec la grossesse, j'avais donc passé plus d'un an loin de mon travail, à nager dans une sorte de béatitude maternelle. Après un post-partum haut en couleur et des centaines de nuits sans sommeil, le contenu de ma garde-robe ne m'intéressait plus vraiment. Mes copines n'en revenaient pas. Moi, la dingue de mode qui dépensait des fortunes chaque mois pour m'acheter de nouvelles fringues, j'observais désormais mon dressing avec un détachement inattendu. À vrai dire, je n'avais plus le temps d'y penser. Basile était un bébé mignon comme tout, mais il passait l'essentiel de ses journées à pleurer (j'apprendrai plus tard que c'était à cause d'un vilain reflux gastro-œsopha-

gien, très courant chez les bébés, mais ces quelques mois d'impuissance pendant lesquels je ne savais pas comment le consoler ont été un enfer). Ma joie habituelle de m'habiller avait disparu. À quoi bon me faire jolie avec de beaux habits puisque je serais probablement rapidement recouverte de bave ou de vomi de bébé ? D'ailleurs, c'est durant ce congé parental (période bénie de ma vie) que j'ai découvert les avantages de porter un uniforme, quand il s'agit de gagner du temps et de ne pas se prendre la tête. Tous les matins au réveil, je sautais dans mon jean de grossesse devenu trop grand et j'enfilais le même pull douillet bleu pastel que je lavais et relavais. Dieu merci, j'ai fini par me lasser de cette tenue spéciale « je viens d'accoucher et j'ai encore 10 kg en trop, laissez-moi tranquille ou je mords » et, de toute façon, mon pull a fini par rendre l'âme. Mais cette expérience m'a permis de comprendre une chose très importante : je ne voulais plus que m'habiller soit une source de tracas dans ma vie.



Pendant longtemps, mon rêve a été de suffisamment bien gagner ma vie pour m'acheter tous les vêtements que je voulais, de préférence les marques milieu de gamme et chères comme BA&SH, Sandro, Maje, etc. Un jour, ce rêve est devenu réalité. Mon salaire confortable de rédactrice en chef me permettait enfin de satisfaire toutes mes envies (que je qualifie plutôt de pulsions, avec le recul) et de ne jamais me sentir frustrée. Mais était-ce vraiment le cas ? Pas du tout. Au contraire, même. Je ne me sentais jamais assez bien habillée. J'avais beau posséder des vêtements issus des dernières collections, je ne me trouvais pas jolie ni stylée. J'enviais les femmes capables de créer des looks de folie avec trois bouts de chiffon ou celles qui arrivaient à être élégantes sans effort. Et puis celles qui avaient trouvé leur style, aussi. Moi, j'avais le sentiment de n'être rien de tout ça et de ne jamais avoir les bons vêtements, alors que je portais tous les jours ou presque une somme astronomique sur le dos. Pire, j'avais l'impression qu'il me manquait TOUJOURS quelque chose. Je me disais que c'était normal puisque j'avais toujours été moyenne en tout dans ma vie : moyenne à l'école, moyenne cuisinière, moyenne maman... Question confiance en soi, je n'y étais pas.

Mais revenons-en à ce fameux jour d'octobre 2017 qui a changé ma vie. Ce matin-là, j'avais une réunion à 9 heures au bureau et, bien sûr, j'étais encore en retard. J'avais calculé que pour arriver

à l'heure, il fallait que je mette le réveil à 6 h 30. Le temps de nous habiller, mon mari, moi et nos deux enfants, de déposer le grand à l'école, le petit à la crèche, de ranger un peu la maison avant de partir pour que la baby-sitter ne retrouve pas un champ de bataille après avoir récupéré nos enfants le soir, et c'était déjà le moment de sauter dans le métro... bondé évidemment. En m'habillant, je pleurais toutes les larmes de mon corps. Une fois de plus, je venais de perdre une heure à essayer différentes tenues sans jamais trouver la bonne. Rien ne m'allait, je n'avais plus que des robes trop habillées ou des trucs déjà démodés dans mon placard alors que je venais de passer neuf mois en jean et en pull doudou. Je me sentais fade, fatiguée et perdue. Je ne reconnaissais plus cette fille en robe dans le miroir, ce n'était plus moi. En seulement un an, j'étais devenue une autre femme. Une femme qui avait moins de temps à consacrer à ses looks mais qui ne voulait pas renoncer à l'élégance ni au confort pour autant. Je ne sais même plus quelle tenue j'ai fini par enfiler ce jour-là. Mais je me souviens d'avoir déposé Basile à la crèche et, dans le métro qui me conduisait au bureau, d'avoir décidé que ce moment de désespoir que je venais de vivre avec ma garde-robe serait le dernier.

Restait à savoir comment.

Pour commencer, comment allais-je m'organiser ? Préparer ma tenue la veille au soir comme ma maman me l'a toujours conseillé serait sans doute une bonne

solution, mais je voyais ça quand même comme une contrainte. Le soir, c'est toujours la course et j'ai déjà mille et une choses à faire. Il me fallait un moyen plus efficace d'en finir avec le stress du choix de mes vêtements. C'est là que l'idée de repartir de zéro et de créer mon dressing idéal a germé. C'était décidé, j'allais créer la garde-robe adaptée à mon nouveau rythme de maman de non plus un, mais deux enfants (croyez-moi, un enfant de plus au compteur, ça change sacrément la donne) pour ne plus jamais dire en pleurant « J'ai rien à me mettre ! » le matin.

L'ironie de cette histoire, c'est que les vêtements ont finalement pris encore plus de place dans ma vie. La manière dont j'ai entièrement repensé ma garde-robe a tellement bien fonctionné pour moi que j'ai eu envie de partager cette expérience en créant le blog « Le Dressing idéal ». Ce blog a très vite trouvé son public. Nous sommes nombreuses à nous sentir déconfitées quotidiennement devant notre placard. Ainsi, au fil du temps, c'est devenu le lieu de rencontre d'une belle communauté de lectrices très engagées, partageant toutes la même envie de simplifier leur garde-robe, de retrouver confiance en elles, mais aussi la volonté profonde de changer le monde en s'habillant de manière plus responsable et durable.

Et puis en 2020, je me suis lancée dans une aventure un peu folle en créant ma propre marque de mode écoresponsable :

Les Sublimes, devenue Anke Paris en septembre 2025.

À l'époque, je savais à peine coudre un bouton, encore moins dessiner quoi que ce soit qui ressemble de près ou de loin à un vêtement. Mais j'avais une idée très précise de ce qui manquait dans les boutiques. En créant mon dressing idéal, j'ai réalisé qu'il était devenu étonnamment difficile de se procurer de bons basiques bien coupés et de qualité. Bien sûr, on trouve encore de jolies pièces en magasin, mais elles suivent souvent une tendance. Moi, je cherchais autre chose : des vêtements simples mais élégants, qu'on garde et qui aident les femmes à se sentir belles, tout simplement. Et puis, à chaque fois que je regardais nos vieux albums photos de famille, j'étais envahie par la nostalgie. Je remarquais, rien qu'à l'image, que les vêtements de mon enfance n'avaient rien à voir avec ceux d'aujourd'hui. Alors j'ai eu envie de retrouver nos vêtements d'avant. Ceux que je voyais dans la penderie de ma maman dans les années 1980-1990 et qu'elle gardait pendant des années. Cette qualité-là, nous l'avons laissée filer. Elle s'est perdue dans la frénésie des collections à répétition et des matières synthétiques à bas prix.

Cinq ans après avoir lancé ma marque, je me dis que c'était un projet sacrément ambitieux. Mais j'étais guidée par la conviction qu'il fallait redonner

aux vêtements une vraie place dans nos vies.

Depuis, la mode est devenue mon métier. J'ai visité des usines, échangé avec des fabricants de tissu du monde entier et découvert l'envers du décor de cette industrie. Je me suis entourée d'une équipe de stylistes engagées, avec qui je travaille encore aujourd'hui. Elles m'ont transmis énormément sur les coupes, les matières et les détails qui font toute la différence. Et j'ai réalisé à quel point notre regard de consomma-

trice est souvent déconnecté de la réalité de la fabrication. On oublie que derrière chaque vêtement, il y a des heures de travail, et parfois un vrai savoir-faire. Et que tout cela a un coût, qu'on n' imagine pas toujours, au moment de sortir sa carte bleue.

C'est donc avec cette double casquette de maman débordée et de créatrice de mode que je vais vous guider dans ce livre, afin que vous puissiez créer le dressing de vos rêves : celui qui vous ressemble.



PARTIE 1

# LA BASE

# CHAPITRE 1

## CINQ BONNES RAISONS DE CRÉER SON DRESSING IDÉAL

Ça y est, vous avez décidé de repartir de zéro avec votre garde-robe. Croyez-moi, vous ne le regretterez pas. Votre projet vous mènera bien au-delà d'une armoire bien rangée et de vêtements à votre image. En créant votre dressing idéal, vous vous donnez les moyens d'être vous-même, en mieux, qu'il s'agisse de modifier votre apparence physique ou d'être enfin la personne sereine que vous aspirez à devenir lorsque vous vous habillez chaque matin. Un dressing à votre image vous permettra par exemple de...

### DÉVELOPPER UNE MEILLEURE CONFIANCE EN VOUS

Ah, la fameuse confiance en soi. Elle nous fait souvent défaut, n'est-ce pas ?

Mais j'ai une bonne nouvelle : choisir ses vêtements en quelques minutes seulement et se sentir bien habillée et jolie pour la journée, c'est possible. Il y a deux ingrédients essentiels à cette recette magique. Le premier, c'est un dressing bien rangé qui vous permet de trouver vos vêtements en un coup d'œil. Cela peut sembler tomber sous le sens, mais si vos matinées commencent par la recherche de vos vêtements parmi les piles entassées en boule dans votre armoire, vous allez perdre du temps, râler, stresser... et peut-être choisir la mauvaise tenue.

Le second ingrédient, c'est d'avoir dans son dressing uniquement des vêtements dans lesquels vous vous sentez bien, qui vous donnent confiance en vous. Apprenez à les repérer : avec quels vêtements vous sentez-vous le mieux ? Lesquels vous



font vous sentir belle, forte ou en harmonie avec vous-même ? Est-ce une jolie robe, un chemisier en soie ou un simple tee-shirt blanc que vous adorez ? Quelle est votre tenue idéale lorsque vous avez besoin d'être sûre de vous ? Retenez bien ceci : un vêtement dans lequel vous n'êtes pas à l'aise ni tout à fait vous-même n'a rien à faire dans votre dressing.

### ÉVITER LA FRUSTRATION

Si votre garde-robe n'est pas adaptée à vos besoins ou à vos envies, vous risquez d'être frustrée et d'acheter sans arrêt de nouveaux vêtements pour combler un manque. Or, vous n'avez pas besoin de nouveautés en permanence pour vous sentir bien habillée, à la mode ou en paix avec votre garde-robe. Oubliez les injonctions à consommer ou à suivre les tendances, qui donnent le sentiment de ne jamais être « assez ». Jamais assez bien habillée ou assez à la mode. Créer votre dressing idéal avec des pièces intemporelles et bien choisies calmera à coup sûr vos ardeurs et vous aidera à consommer de manière plus réfléchie.

Cela ne veut pas dire qu'il ne faut pas vous faire plaisir de temps en temps, en vous offrant une pièce qui vous fait vraiment envie. Mais petit à petit, vous verrez que vous accorderez moins d'importance aux tendances. Vous profiterez davantage des vêtements que vous possédez déjà et subirez beaucoup moins

la pression commerciale. Vous serez moins frustrée.

### FAIRE DES ÉCONOMIES

Créer son dressing idéal est un cercle vertueux. En faisant cette démarche, vous aurez davantage confiance en vous, vous serez moins tentée et... vous ferez des économies ! Ne posséder que des vêtements qui nous plaisent et de bonne qualité réduit la plupart de nos pulsions d'achat et, par la même occasion, nos dépenses. Cet argent que vous économiserez, pourquoi ne pas l'investir dans d'autres plaisirs moins habituels pour vous ? Un massage, un week-end en amoureux réservé à la dernière minute, un dîner gastronomique dans un très bon restaurant ? Pour ma part, depuis que j'achète moins de vêtements, je m'offre une coupe chez un très bon coiffeur deux ou trois fois par an. Collectionner des bons moments plutôt que des choses matérielles, c'est aussi bon pour le moral que pour la planète.

### REDONNER DE LA VALEUR AUX CHOSES

Je vais être honnête : créer votre dressing idéal vous demandera quelques efforts. Il faudra réfléchir à vos besoins, à vos envies réelles et à l'histoire que vous voulez raconter à travers votre style vestimentaire. À l'heure de la mode jetable

où les vêtements ne sont pas fabriqués pour durer, où nous sommes appelé-e-s à consommer partout et tout le temps, il faudra faire des choix, et si possible les bons en privilégiant la qualité plutôt que la quantité, en choisissant des matières qui durent et en vous projetant dans un avenir plus lointain. N'ayez pas peur, je suis là pour vous guider et pour partager avec vous les clés pour créer une garde-robe à votre image et durable.

C'est en prenant le temps de créer votre dressing idéal que vous donnerez de la valeur à vos vêtements. Vous apprécierez d'autant plus de porter cette belle chemise que vous avez choisie pour ses qualités (sa coupe, sa matière, son éthique, sa marque...) si vous avez dû économiser quelques mois pour vous l'offrir. Ou que vous avez renoncé à d'autres achats moins essentiels ou qui ne sont rien de plus que des envies passagères.

## BOOSTER SA CRÉATIVITÉ ET SE SENTIR LIBRE

Pour finir, créer son dressing idéal permet de booster sa créativité ! Posséder moins de vêtements nous oblige à nous réinventer et à faire preuve d'imagination pour imaginer de nouvelles tenues. C'est fou le nombre de looks que l'on peut créer avec des basiques comme une chemise blanche ou une veste en jean. Mon blog de mode m'a d'ailleurs permis de sortir de ma zone de confort et de réaliser que j'étais bien plus créative que je ne le pensais. Moi qui avais tendance à m'habiller toujours de la même façon (ce qui n'est absolument pas un problème en soi), j'ai pu explorer une infinité de nouvelles combinaisons. J'ai appris à porter une même chemise de différentes manières, à booster mes basiques avec de la couleur ou avec des accessoires, j'ai osé de nouvelles coupes de jeans... Je me suis énormément amusée, et aujourd'hui, je me sens plus libre, affranchie des tendances et du regard des autres. Quel bonheur de se sentir parfaitement alignée avec soi-même dans ses vêtements !



# CHAPITRE 2

## TRIER ET RANGER SA GARDE-ROBE EN CINQ ÉTAPES

Pour commencer, je vous propose de repartir sur de bonnes bases : trier et ranger votre garde-robe. Cet état des lieux est essentiel pour vous aider à y voir plus clair. En sortant tous vos vêtements de l'armoire, vous réaliserez vite que vous portez toujours la même chose, que certains vêtements sont démodés, trop petits ou trop grands, qu'ils encombrant votre placard mais aussi votre esprit.

Une demi-journée, c'est le minimum ; trier sa garde-robe n'est pas un acte anodin. C'est une invitation à se projeter autrement, à laisser place à la nouveauté et au changement. Mais pour que ce rangement soit vraiment efficace, vous devez être dans un état d'esprit positif et avoir du temps devant vous afin de pouvoir vous concentrer à 100 % sur ce que vous

faites. On ne plaisante pas avec le tri d'une garde-robe ! Dites-vous que ces quelques heures passées au milieu de vos piles de vêtements seront autant de temps de gagné pour plus tard.

Vous êtes perdue ? Vous ne savez plus si vous devez garder ce pull violet qui ne vous va pas au teint ou si vous reporterez cette jupe à sequins un jour ? Si vous manquez totalement de confiance en vous et avez besoin d'un vrai coup de pouce, n'hésitez pas à vous faire aider par une conseillère en image. Son approche bienveillante vous aidera à passer ce cap et à retrouver le plaisir de vous habiller. Gardez toutefois à l'esprit que vous seule connaissez vos limites et que cette étape de rangement, vous la faites avant tout pour ne garder que les vêtements qui vous

plaisent à vous et à vous uniquement. Il est très tentant de solliciter l'avis de votre partenaire ou de votre meilleur-e ami-e, mais à moins que le conseil en image soit leur métier, ces personnes beaucoup trop proches de vous manqueront sans doute d'objectivité. Ou n'oseront pas vous dire ce qu'elles pensent ! Or, vous avez besoin de découvrir ce qui vous plaît surtout à vous.

### ÉTAPE 1 : SORTIR TOUS LES VÊTEMENTS DE L'ARMOIRE

Attention, vous risquez un électrochoc. Vous constaterez sûrement que vous avez trop de vêtements par rapport à ce que vous portez réellement tous les jours. C'est normal, une grande enquête menée en 2018 par l'entreprise de déménagement Movinga auprès de 18 000 personnes dans 20 pays différents a montré que les Français ne portaient que 30 % du contenu de leur garde-robe. Les 70 % restants dorment dans l'armoire le reste du temps. Quel gâchis ! Ne pas profiter des choses que l'on possède n'est ni gratifiant ni écologique, il est temps de changer cela.

« Le vêtement qui pollue le plus est celui qui reste au fond de l'armoire. »

Sortez donc tout ce qui se trouve dans votre placard, y compris les sous-vêtements, chaussettes, accessoires : foulards, ceintures, sacs à main et chapeaux. On a tendance à collectionner les chaussettes identiques, les culottes usées ou les accessoires inutiles sans se rendre compte que

ça occupe une place folle. Cette méthode est très efficace pour prendre conscience que l'on accumule vite et pour se débarrasser plus facilement du superflu.

### ÉTAPE 2 : LA TECHNIQUE DES TROIS PILES

Maintenant que vous avez sorti tous vos vêtements de l'armoire, faites trois piles :

- pile n° 1 : les vêtements que vous portez tout le temps et que vous adorez (vos basiques, en quelque sorte) ;
- pile n° 2 : les vêtements que vous ne portez jamais (des erreurs d'achat, des problèmes de taille...) ;
- pile n° 3 : j'appelle ça la pile « seconde chance ». Ce sont les vêtements que vous ne portez pas souvent mais aimez quand même. Ou les vêtements chargés en affect (votre robe de grossesse même si vous avez accouché il y a dix ans, le pull hérité de votre maman, le tee-shirt de votre premier concert de rock...).

### ÉTAPE 3 : RANGER SOIGNEUSEMENT LES VÊTEMENTS DE LA PILE N° 1 DANS SON ARMOIRE

Normalement, cette pile de vêtements doit représenter vos basiques. Jeans, pantalons, pulls, tee-shirts, chemises... Rangez-les de préférence sur un portant avec des cintres. Je n'aime pas trop plier

mes vêtements et les ranger en pile dans mon armoire, je trouve que l'on n'y voit plus rien. Essayez vraiment d'aménager une penderie (même petite) dans votre placard, c'est tellement plus pratique et agréable de choisir ses vêtements quand ils sont suspendus. Et, cerise sur le gâteau, cela évite de les retrouver froissés et de perdre davantage de temps le matin !

#### ÉTAPE 4 : VENDRE, DONNER, RECYCLER LES VÊTEMENTS QUE L'ON NE PORTE JAMAIS DE LA PILE N° 2

Vous ne les reporterez jamais, donc ne leur faites pas de quartier. Si cela peut vous rassurer, j'ai longtemps été la fille qui garde tout « au cas où » parce que cela me faisait mal au cœur de me débarrasser de mes affaires. Parce que certaines pièces m'avaient coûté cher et que dans ce cas, les garder me donnait bonne conscience. Ou encore parce que j'attendais de grandes occasions pour les porter (un mariage, un dîner chic...), mais quand celles-ci se présentaient enfin, j'avais envie de porter autre chose, souvent des basiques de mon armoire que je rehaussais avec des accessoires chics comme une belle pochette ou des bijoux vintage dorés. Ou alors, je craquais pour une nouvelle pièce, plus adaptée à mon envie ou à mon style du moment, parce qu'entre-temps, de l'eau avait coulé sous les ponts et que les vêtements que j'avais gardés étaient déjà démodés... Toutes ces robes, escarpins et accessoires

bling-bling que j'avais accumulés au fil des années m'ont fait comprendre que je devais me concentrer sur des basiques et des vêtements plus intemporels. Et que suivre les tendances à tout prix et consommer de la mode jetable (la fameuse fast-fashion) n'était plus en accord avec mes principes et ma manière réelle de m'habiller au quotidien.

Gagnez du temps : séparez-vous rapidement des vêtements que vous ne mettez pas ou plus. La règle d'usage est que tout ce qui n'a pas été porté depuis deux ans ne le sera sans doute jamais plus. Normalement, à la fin de cette étape, vous devriez déjà y voir beaucoup plus clair.

#### BON À SAVOIR

Saviez-vous qu'il ne faut jamais jeter de vêtements à la poubelle ? Beaucoup d'entre eux contiennent des matières synthétiques et des produits chimiques qui ne sont pas biodégradables et peuvent être toxiques pour l'environnement. Vous pouvez choisir de donner vos vêtements à des connaissances ou à des associations autour de chez vous. Vous pouvez également les vendre sur des sites de seconde main spécialisés comme Vinted. Personnellement, je fais un mix des deux, mais je ne donne que des affaires en très bon état. Je dépose les vêtements usés ou tachés dans les bennes de recyclage de mon quartier.

## ÉTAPE 5 : LAISSER UNE CHANCE AUX VÊTEMENTS DE LA PILE N° 3, QUE L'ON NE PORTE PAS SOUVENT MAIS QUE L'ON AIME BIEN

La pile « seconde chance » est la plus compliquée à trier, car elle est brouillée par une charge affective. On hésite parfois à se séparer d'un vêtement parce qu'il nous rappelle de bons souvenirs, un amour perdu ou un idéal à atteindre, comme ce jean trop petit que vous gardez en espérant rentrer à nouveau dedans, après un régime que vous n'avez même pas encore commencé. Il y a aussi des vêtements moins évidents à porter tous les jours. Par exemple, je n'aime pas porter de jupe si je me sens fatiguée ou moche (merci les hormones), mais ce n'est pas pour ça que je n'en porte jamais ; au contraire, j'aime avoir une ou deux jupes intemporelles qui me plaisent vraiment dans mon armoire. Il faut savoir donner une chance à vos vêtements, surtout quand ils évoquent pour vous quelque chose de positif. Vous déciderez plus tard, lors d'un autre tri, ce que vous souhaitez réellement en faire. Gardez ceci en tête : vous n'êtes obligée à rien et trier votre garde-robe ne doit pas être un supplice.

J'ai mis des années à me débarrasser d'une robe moulante rose fuchsia à fleurs, que je trouverais absolument affreuse aujourd'hui mais que j'avais beaucoup portée l'année où j'ai passé mon bac, puis à la fac. Cette robe était le symbole de ma jeunesse perdue et de belles années d'insouciance, et je n'ai pu m'en séparer que très récemment. Pendant plus de quinze ans, je l'ai conservée comme une relique. Et puis un jour, en faisant un énième tri de ma garde-robe, j'ai réalisé en la voyant que je ne ressentais plus aucune nostalgie : j'acceptais enfin d'avoir vieilli. Le moment était donc venu de me séparer de cette robe rose à fleurs qui ne me correspondait plus. Je n'ai pas gagné une place folle dans mon armoire en la donnant, mais le fait de réussir à la donner a été une étape marquante dans ma vie intérieure.

Remettez ces vêtements de la troisième pile dans votre armoire en les regroupant, si possible à côté des vêtements que vous portez tous les jours. Cela vous permettra de garder un œil dessus et de pouvoir agir quand bon vous semble. Soit pour les porter les jours « avec », soit pour vous en débarrasser quand vous serez enfin prête.

# MES ASTUCES

## POUR UN DRESSING TOUJOURS BIEN RANGÉ

**Notre rêve ultime : le dressing de Marie Kondo. La réalité ? Une armoire remplie de fringues dépareillées qui tombent quand on ouvre la porte. Si nous ne pouvons pas toutes avoir une pièce entière dédiée à nos vêtements comme Céline Dion, voici quelques astuces pour une garde-robe toujours bien rangée, ou presque.**

### **LA RÈGLE D'OR**

**Faites le tri régulièrement : une fois par saison, c'est bien. Vous gagnez ainsi de la place et évitez d'entasser ce qui ne sert à rien.**

### **LES CINTRES SONT VOS AMIS**

- Suspendez le maximum de vêtements possible sur des cintres, vous y verrez plus clair ! Pantalons légers (pas les jeans, trop lourds) et jupes sur des cintres à pinces, tee-shirts, robes, chemises, vestes et manteaux sur des cintres normaux. Organisez-les par catégories. Par exemple, tous les manteaux à gauche, tous les tee-shirts au milieu, etc.
- Attention : on ne suspend jamais des pulls en laine sur des cintres, car ils ont la manie de les déformer. On les range soigneusement en piles sur des étagères. Mais gare aux mites ! Après avoir testé toutes les astuces possibles (trucs de grand-mère et produits du commerce), je dois admettre que je ne suis jamais parvenue à

m'en débarrasser totalement. Si vous avez la solution miracle, n'hésitez pas à la partager avec moi.

- Ne lésinez pas sur le budget cintres : ils ne doivent pas être dépareillés au risque de s'emmêler entre eux, en plus de donner une impression de désordre. Mes préférés ? Les cintres en bois, jolis, robustes et plus écolos que les cintres en plastique. Ceux de chez Ikea sont très bien.
- On les accroche tous dans le même sens et on ne suspend qu'un vêtement à la fois, sinon on ne voit plus rien.
- Vous manquez de place et de budget pour créer la penderie de vos rêves ? Le portant en métal Mulig d'Ikea à 9,90 euros est PAR-FAIT. On peut suspendre pas mal de choses dessus et son design minimaliste s'intègre dans tous les intérieurs. C'est celui que j'utilise dans ma chambre et que l'on peut voir régulièrement sur mon blog.

#### LES PILES, OK MAIS...

- On les organise par catégories : une pile de jeans, une pile de pulls, etc.
- On fait des piles pas trop hautes : 5 ou 6 vêtements max, sinon tout s'écroule ou alors c'est trop serré et on ne s'y retrouve plus.
- Ne mettez jamais deux piles l'une derrière l'autre. C'est le meilleur moyen de tout renverser quand vous voulez accéder à celle du fond.
- Quand on veut prendre un vêtement au milieu de la pile, on ne tire pas dessus comme une forcenée... On sort toute la pile de l'armoire, on retire le vêtement souhaité et on la remet délicatement dans l'armoire.

#### SOUS-VÊTEMENTS, ACCESSOIRES, ON LES RANGE OÙ ?

- Le *must* est d'avoir une commode dédiée aux sous-vêtements, foulards, ceintures, etc. Le tout bien rangé par compartiments.
- Une petite étagère d'appoint avec des boîtes en tissu (sans couvercle, sinon on ne voit rien) peut très bien faire l'affaire.

- Si vous avez un grand dressing, installez des crochets pour suspendre vos foulards, écharpes, chapeaux, etc.
- On range si possible ses sacs à main en cuir dans leur « dust bag » d'origine quand on ne les utilise pas, pour les protéger de la poussière et de la lumière. On ne les jette pas en vrac dans une boîte, ça les écrase ! On peut aussi les ranger à l'horizontale sur une étagère. L'objectif, dans tous les cas, est de ne pas les déformer et de les protéger des rayures.

# CHAPITRE 3

## POURQUOI LE DRESSING IDÉAL EST UN DRESSING RESPONSABLE ?

Bravo, vous venez de passer quelques jours à trier votre dressing pour repartir sur de meilleures bases et faire enfin la paix avec votre garde-robe. Puisque vous désirez aussi que votre dressing soit responsable, il est temps de passer à l'étape suivante : adopter une démarche durable et plus éthique dans vos futurs achats. Eh oui, le dressing idéal est celui qui vous facilite la vie et vous donne confiance en vous. Mais pour que la joie soit entière, votre dressing doit correspondre à vos nouvelles valeurs. Ce qui veut dire respecter le plus possible l'environnement et les personnes qui ont fabriqué les vêtements que vous allez porter au quotidien. C'est très important pour trois raisons.

### FABRIQUER DES VÊTEMENTS POLLUE

On estime que la mode est la deuxième industrie la plus polluante. Ce classement est à prendre avec des pincettes tant il est difficile d'obtenir des chiffres avec précision. À ce jour, il existe un manque de transparence réel de la part de tous les acteurs, aussi bien des agriculteurs depuis leurs champs de coton que des fabricants et des industriels, voire des marques de vêtements elles-mêmes qui ne comprennent pas toujours ce qu'elles vendent, ou qui sont incapables de remonter leur chaîne d'approvisionnement. Beaucoup de données sur l'usage des pesticides ou sur l'utilisation de l'eau sont encore tenues secrètes et ne sont pas accessibles au public. En revanche, même si certains chiffres obsolètes circulent (parfois dans



le but de faire du sensationnalisme à des fins marketing), cela donne néanmoins une idée de l'ampleur du problème, et des dérives de l'industrie textile. Oui, la mode pollue, et ce à tous les niveaux : de la fabrication de la matière première au dernier cycle de vie du vêtement qui n'est pas toujours biodégradable. Autant dire que l'équation la plus simple serait de ne plus fabriquer de vêtements du tout. Avec les 100 milliards de vêtements vendus chaque année dans le monde depuis plus de vingt ans\*, il y aurait de quoi habiller la planète pour un bon bout de temps. Aujourd'hui, la majorité des vêtements que nous portons contiennent encore des pesticides, des métaux lourds et des perturbateurs endocriniens qui menacent notre écosystème mais aussi notre santé. On pense souvent, à tort, que les matières dites « naturelles » sont moins polluantes, mais ce n'est pas toujours vrai. Prenons l'exemple du coton. Il représente à lui seul 25 % de la production textile dans le monde (selon l'Ademe). C'est la deuxième fibre la plus utilisée après le polyester, et sa culture ferait vivre environ 150 millions de personnes qui en tirent leurs revenus, soit environ 2 % de la population mondiale. Or, si le coton est une fibre naturelle, sa production, elle, ne l'est pas toujours. Une bonne dose de pesticides

et beaucoup, beaucoup, d'eau sont parfois nécessaires à sa récolte pour suivre la demande mondiale. Enfin, la récolte du coton va malheureusement de pair avec des droits humains bafoués, notamment par le recours au travail forcé dans certaines régions du monde aux régimes autoritaires. C'est le cas du Xinjiang, en Chine, accusé de possible génocide du peuple ouïghour et de crime contre l'humanité, dans un rapport accablant publié par l'ONU en septembre 2022.

Quant au coton biologique, souvent présenté comme la solution magique à tous nos problèmes, il ne représenterait que 1 % du coton utilisé dans le monde\*\*. Pas encore de quoi sauver la planète, donc. Ce pourcentage infime s'explique par plusieurs facteurs. D'abord, la transition vers le bio coûte cher : les rendements sont plus faibles, et les semences bio difficiles à trouver. Ajoutons à cela la dépendance aux OGM et aux pesticides, un soutien quasi inexistant des gouvernements, et une demande encore trop timide. Pas étonnant que les agriculteurs hésitent à franchir le pas ! Et ce d'autant plus que le coton est largement cultivé dans des pays sous-développés qui n'ont pas les moyens d'investir (notamment l'Inde qui en est le deuxième producteur). Pourtant, le coton est parfois injuste-

\* Selon l'Ademe (Agence de la transition écologique), infographie « La mode sans dessus-dessous ».

\*\* Selon une étude menée par l'Unesco, intitulée « The green, blue and grey water footprint of crops and derived crop products ».

ment montré du doigt, alors que d'autres matières bien pires sur le plan environnemental mériteraient d'être davantage dénoncées (je pense au polyester, qui, rappelons-le, est une matière issue de la pétrochimie !).

Comme je le disais plus haut, beaucoup de chiffres qui circulent dans les médias ou sur les réseaux sociaux sont issus de vieilles études datant des années 1990-2000. Ils n'ont plus vraiment de valeur aujourd'hui, tant ils sont sortis de leur contexte social ou géographique.

#### LE COTON : DÉMÊLER LE VRAI DU FAUX

Le coton est souvent blâmé pour la quantité d'eau et de pesticides que sa culture requiert. C'est l'un des exemples les plus cités lorsqu'il s'agit d'évoquer les dérives de l'industrie textile et l'argument numéro 1 des marques pour défier la concurrence et vous vendre du coton biologique. Mais selon un rapport de Transformers Foundation publié en juillet 2021\*, il est urgent de lutter contre la désinformation : beaucoup de chiffres à propos du coton sont obsolètes voire complètement faux.

L'un des chiffres que nous voyons apparaître le plus souvent est celui-ci : il faudrait 20 000 litres d'eau pour fabriquer un tee-shirt en coton. La

culture du coton consommerait également à elle seule ¼ de la production mondiale de pesticides. Mais selon Transformers Foundation, ces chiffres ne sont basés sur aucune statistique fiable et ne représentent pas la réalité d'aujourd'hui. Premièrement, ils font circuler l'idée que le coton a besoin de tellement d'eau qu'il peut pousser dans les régions arides uniquement grâce à l'intervention de l'homme et à une irrigation mécanique. Or, le coton est une plante adaptée aux régions sèches comme l'Égypte, la Turquie ou la Grèce. C'est précisément parce qu'il peut survivre à ce climat aride et produire une récolte importante que les agriculteurs choisissent de cultiver le coton ! Si cette idée que le coton est gourmand en eau est tant véhiculée, c'est que sa culture a parfois lieu dans des régions soumises à un stress hydrique (pénurie d'eau), comme l'Ouzbékistan.

De plus, il est important de faire le distinguo entre l'eau de pluie avec laquelle le coton pousse naturellement (eau verte), et l'eau issue de nos rivières et réserves souterraines (eau bleue) car cela varie considérablement en fonction des pays. Certains agriculteurs n'utilisent que l'eau de pluie (eau verte) et d'autres utilisent

\* <https://www.transformersfoundation.org/>

l'irrigation (eau bleue) ou un mélange des deux. Un peu plus de la moitié (52%) de tout le coton mondial est pluvial, en Afrique ce chiffre atteint même 95 %. À l'inverse, l'Égypte, l'Australie ou l'Iran ont l'empreinte en eau verte la plus faible. Mais qu'advient-il de ces eaux une fois utilisées ? Sont-elles nettoyées et réutilisées ?

Vous voyez bien à la lecture de ces quelques lignes que nos fameux 20 000 litres d'eau nécessaires pour la fabrication de nos vêtements n'ont plus beaucoup de sens : la consommation d'eau, lorsqu'elle est sortie de son contexte, n'est pas à elle seule un indicateur valable pour mesurer l'impact environnemental d'un vêtement. Ce chiffre a notamment été donné par la World Wildlife Fund dans un rapport intitulé *L'impact du coton sur les ressources en eau douce et les écosystèmes* datant de... 1999 ! Selon Transformers Foundation, ces données ne doivent plus être utilisées : la désinformation brise la confiance mutuelle entre l'industrie et les consommateurs. Or, l'heure est plutôt à inviter les consommateurs à réfléchir à ce qu'ils achètent et les industriels à développer de meilleures pratiques dans l'utilisation des fibres.

Il en va de même pour l'impact lié aux pesticides ou l'impact social (conditions de travail). Sur ce plan, la culture

du coton est loin d'être rose. Le scandale révélé au grand jour en 2020 lié au travail forcé des milliers de Ouïgours en Chine dans des camps d'internement nous l'a rappelé à juste titre. Cela est impardonnable, et s'il y a bien un point sur lequel nous ne pouvons pas débattre ni apporter de nuance, c'est bien celui des conditions de travail des personnes qui fabriquent nos vêtements.

Pour le reste, je ne peux que vous conseiller d'apprendre à lire au-delà des chiffres, à croiser les informations et à toujours vérifier vos sources quand vous le pouvez. Analyser une situation par vous-même est le seul moyen de développer votre libre arbitre !

Gardez à l'esprit que la mode est avant tout une industrie commerciale. Beaucoup de faux chiffres circulent uniquement dans le but de faire du sensationnalisme, aussi bien sur les réseaux sociaux dans le but de gagner des likes et des abonnés, que de la part des marques qui les utilisent à des fins marketing en faisant du *greenwashing*.

## UN DRESSING IDÉAL EST UN DRESSING QUI DURE

Ainsi, si nos vêtements s'usent naturellement avec le temps, les remplacer à