

## Comment choisir ses lunettes ?



**A l'heure des lunettes à montures invisibles ou des opérations de la myopie, savez-vous que des lunettes adaptées à votre morphologie peuvent changer la perception de votre visage ? En effet, ces accessoires signent la personnalité de celui qui les porte à condition de savoir les choisir.**

L'importance du visage et du regard dans le relationnel est primordiale puisque l'on sait que plus de 90 % de la communication est non-verbale. Si vous portez des lunettes de vue, ne vous privez pas de cet accessoire qui peut changer votre allure. Sachez qu'un mauvais choix de lunettes peut nuire à la communication et vous desservir.

### Pour aller plus loin

- Forum bien-être/santé/nutrition

Isabelle Montané, consultante en image personnelle et professionnelle, spécialisée dans la couleur, nous donne quelques trucs pour éviter les impairs :

- Choisissez toujours vos lunettes avec **une vue de vous en pied**. Les proportions doivent être harmonieuses entre la silhouette et les lunettes. Exemple : évitez des montures légères sur une silhouette lourde.
- Attention aux **couleurs qui modifient votre teint** même avec des montures très fines. Exemple : les teintes rose, mauve ou bordeaux donnent bonne mine à l'inverse des jaune, vert anis ou orange. Les teintes claires apportent de la douceur et illuminent le visage alors que les foncées donnent un côté sérieux voire austère.
- Soyez vigilant à **ne pas couper la ligne de sourcils** car ceux-ci symbolisent la dynamique de l'expression.
- Idem pour les yeux : une monture au milieu du regard coupe la relation à l'autre. Centrez **les yeux au milieu du verre**. (Il est plus facile de choisir des lunettes de soleil car on ne voit pas le regard.)
- Les **lunettes fantaisie** correspondent à très peu de morphologies mais quand elles vont bien, c'est souvent très réussi. Pour le savoir, cela vaut la peine d'essayer !
- Les **lunettes à montures invisibles** ont une qualité qui peut se révéler être un défaut : si elles sont mal choisies, cela ne se voit pas mais du coup, on ne profite pas du fait de porter des lunettes.
- Les **lunettes rondes** donnent souvent un air juvénile de même qu'elles accentuent la douceur du visage. A l'inverse, les **lunettes rectangulaires** structurent, accentuent le dynamisme et la force de caractère...
- Si les lunettes correspondent, **peu importe votre coupe ou la longueur de vos cheveux**. Elles vous iront toujours quoi que vous fassiez.

Tous ces conseils restent des généralités et d'autres critères peuvent intervenir dans votre choix. La chose la plus importante à prendre en compte est le message que vous voulez faire passer. Déterminez l'aspect de votre personnalité à mettre en valeur, les lunettes vous y aideront. Elles peuvent totalement changer votre look, à votre avantage d'autant plus qu'elles sont aujourd'hui devenues des accessoires de mode à part entière, notamment depuis que les créateurs se sont lancés sur ce secteur.



Si on hésite, une "bon truc" peut être de choisir des montures différentes en fonction des moments de votre vie. "Certaines personnes ressentent le besoin d'avoir un look différent entre leur vie professionnelle et leur vie personnelle" observe Isabelle Montané.

Enfin n'hésitez pas à vous faire accompagner par un proche afin qu'il vous conseille, des professionnels peuvent également vous aider.

Accompagnement professionnel par **Etre en couleurs** (Isabelle Montané) : 50 €

Du 6 au 19 juin 2005, le syndicat national Lunettes de France et IDTGV s'associent pour guider les voyageurs dans la recherche de leurs lunettes idéales. Rendez-vous à ces dates sur la ligne IDTGV Paris-Marseille pour découvrir les conseils d'Isabelle Montané. Pour plus d'infos :

[www.changezdelunettes.com](http://www.changezdelunettes.com)