

MINDSET - COUTURE

J'AI CONFIANCE EN MA CRÉATIVITÉ

Le guide complet
pour ne plus douter de vous

Efemera
CRÉATIVES

Bienvenue

dans votre voyage créatif



Cet ebook est conçu spécialement pour vous, femmes créatives qui cherchez à explorer, et à cultiver votre passion pour la couture.

QUE VOUS SOYEZ...

- une Aspirante, avec peu de temps pour créer,
- une Rêveuse, en quête de motivation,
- une Passionnée, toujours prête à se lancer dans de nouveaux projets,

CE GUIDE EST FAIT POUR VOUS !

VOUS Y TROUVEREZ...

Des outils puissants pour renforcer votre confiance en vous, et comprendre comment créer de manière fluide et inspirée. Chaque page de cet ebook vous accompagne pas à pas à vous reconnecter à votre créativité avec des conseils pratiques et des exercices inspirants.

Pour que cette aventure vous soit le plus favorable possible, il est indispensable que vous preniez votre temps pour savourer chaque exercice, et de célébrer chaque étape franchie.

Laissez-vous surprendre par tout ce que vous pouvez accomplir.
Je vous souhaite une belle aventure créative...

Efemera

COLLECTION

CRÉATIVES

Je m'appelle Elize, il y a quatre ans, pour suivre mes envies, j'ai créé Efemera. Une marque d'accessoires pour femmes et enfants. Peu sûre de moi, j'ai gardé mon emploi de graphiste à côté... jusqu'à l'inévitable. Me noyer dans les tâches à exécuter.

Les enfants, le mari, le travail la journée, la couture le soir et les week-end. Il me fallait faire un choix crucial pour éviter le surmenage. Est-ce que j'étais capable de croire assez en moi et en ma créativité pour me lancer à 100% dans Efemera ?

Après des semaines d'introspection, j'ai décidé de m'écouter, moi, pas la mère que je suis, pas l'épouse que je suis, juste moi. J'ai fait le grand saut, et même si c'est loin d'être facile tous les jours, je suis persuadée que c'était le meilleur choix.

Dans cet ebook se trouve quatre années de travail sur moi-même. Des exercices qui m'ont aidé, m'ont forgé, m'ont inspiré. Je tenais aujourd'hui à vous les partager pour que vous aussi, vous trouviez le chemin de la créativité sans vous perdre vous même.

Mentions légales et droits d'auteur

Ce guide est protégé par les lois internationales sur le droit d'auteur et la propriété intellectuelle. Voici quelques points importants à respecter :

USAGE PERSONNEL

Ce guide est destiné à un usage personnel uniquement. Vous ne pouvez pas le partager, le distribuer, le revendre, ou le reproduire sans autorisation préalable.

NON-DISTRIBUTION

Il est interdit de distribuer ce guide, que ce soit en format numérique ou imprimé, à d'autres personnes, ou groupes. Toute forme de partage sans autorisation constitue une violation des droits d'auteur.

UTILISATION COMMERCIALE

Ce guide ne peut être utilisé à des fins commerciales sans l'accord préalable d'Efemera. Cela inclut, mais ne se limite pas, à la revente et à l'utilisation du contenu pour générer des revenus.

REMERCIEMENTS ET ATTRIBUTION

Si vous souhaitez citer des extraits de ce guide, veuillez en attribuer correctement la source et obtenir l'autorisation nécessaire avant toutes publications.

En respectant ces droits, vous contribuez à protéger le travail et la créativité d'Efemera.

Merci de votre compréhension et de votre coopération.

Elize



Sommaire

05 - 10 MOI CRÉATIVE ? MÊME PAS EN RÊVE !

- Test des affirmations
- Résultats et Analyse

11 - 30 MAIS AU FAIT...JE SUIS QUI MOI ?

- Exercice d'introspection
- Journal des gratitude
- Reconnaître ses compétences
- Les bienfaits de la couture

31 - 58 MONTREZ CE TALENT QUE JE NE SAURAI VOIR !

- Test de personnalité
- Carte des passions
- Définir son style personnel
- Objectif couture

59 - 66 IL EST GRAND TEMPS DE SE FAIRE CONFIANCE !

- Plan d'action
- Evaluation des progrès

67 - 70 OK...ET APRÈS ?

- Routine créative
- Bien-être vs Créativité

71 - 85 LE MOT DE LA FIN

- Je vous raconte une histoire
- Digital Freedom Academy
- Liens utiles
- Conclusion
- Notes



Moi créative ? Même pas en rêve !

- Test des affirmations
- Résultats et Analyse



CRÉATIVE :

adj

Personne capable d'inventer, d'imaginer, de réaliser quelque chose de nouveau ou d'original.



Tout voyage commence par de bases solides,
Il est important pour vous de connaître VOS bases.

Comprendre qui vous êtes pour mieux développer votre créativité.

Entourez les affirmations suivantes en fonction de celles
qui sont vraies pour vous.

Puis référez-vous à l'analyse sur la page suivante
pour vous découvrir.



J'ai fait de ma passion pour la couture mon métier.



J'ai déjà acheté un magazine DIY, mais je n'ai rien fabriqué avec.



J'aime l'idée de créer, mais j'ai du mal à m'y mettre.



J'ai déjà dit que je n'avais pas le temps de coudre.



J'aime apprendre de nouvelles techniques de couture
et les mettre en pratique.



J'ai déjà acheté du tissu ou du matériel de couture,
et ils sont toujours dans un coin.



Je ne peux pas ressortir d'un magasin de tissus sans rien dans les mains.



Je partage mes créations avec fierté sur les réseaux sociaux.



Si j'ai un moment pour coudre, j'hésite et je décide finalement de me poser avec un livre ou de me mettre devant la tv.



Je me suis déjà sentie découragée en voyant les créations parfaites des autres sur Instagram.



Je ressens souvent le besoin de m'organiser pour trouver du temps pour mes passions.



J'ai souvent commencé des projets sans les finir par manque de motivation.



Je me sens souvent frustrée de ne pas pouvoir créer autant que je le voudrais.



J'aime fabriquer et offrir mes créations à mes proches



Je regarde souvent des tutoriels sans avoir le temps de les réaliser.



L'ASPIRANTE

Vous avez un fort désir de créer, mais le manque de temps constitue votre principal obstacle.

Vous êtes souvent frustrée de ne pas pouvoir concrétiser vos idées en raison de votre emploi du temps chargé.

Défi: Manque de temps et gestion des priorités.

Solution: Intégrer des petites sessions de couture dans votre routine, même si c'est juste 10-15 minutes par jour.

Chaque petite avancée compte.

Cet ebook vous aidera à intégrer la couture dans votre vie de manière réaliste et productive.

Vous découvrirez des techniques pour planifier efficacement vos projets et transformer votre frustration en satisfaction en voyant vos créations prendre forme.



LA RÊVEUSE

Vous avez le temps de créer, mais vous manquez souvent de motivation pour passer à l'action.

Vous aimez l'idée de réaliser des projets, mais la procrastination et le manque d'inspiration peuvent freiner votre élan.

Défi: Procrastination et manque de motivation.

Solution: Se fixer des objectifs simples et gratifiants, commencer par des projets faciles et rapides pour retrouver l'envie de créer.

Ce guide vous apprendra à dépasser les barrières de la procrastination, et à trouver la satisfaction dans chaque étape du processus créatif.

Vous découvrirez comment établir des routines inspirantes et comment rester motivée tout au long de vos projets.



LA PASSIONNÉE

Vous adorez créer et êtes toujours prête à vous lancer dans de nouveaux projets.

La couture est pour vous une source de plaisir et d'épanouissement. Cependant, vous pouvez parfois vous disperser en voulant entreprendre trop de projets à la fois.

Défi: Rester organisée et ne pas se laisser déborder par trop de projets en même temps.

Solution: Planifier et prioriser les projets, finir un projet avant d'en commencer un autre pour éviter la dispersion.

Cet ebook vous fournira des outils pour canaliser votre énergie créative et pour rester concentrée sur vos projets prioritaires.

Vous apprendrez à planifier vos créations de manière stratégique, à gérer votre temps efficacement et à mener à terme chacun de vos projets avec succès.

Vous avez maintenant une meilleure compréhension de votre profil créatif, et c'est une première étape cruciale.

Quel que soit le nombre d'affirmations que vous avez cochées, sachez que la créativité est un voyage personnel et unique à chacun. Dans cet ebook, vous trouverez des exercices spécialement conçus pour vous aider à explorer et à développer votre potentiel créatif.

Ces exercices nécessitent du temps, de la patience et une attention particulière. Ne vous précipitez pas.

Prenez le temps nécessaire pour bien les travailler, quitte à y consacrer plusieurs jours. Chaque réflexion, chaque réponse est une brique de plus dans la construction de votre confiance en vous et de votre talent créatif.



Mais au fait... Je suis qui moi ?

- Exercice d'introspection
- Journal de gratitude
- Reconnaître ses compétences
- Les petits défis hebdomadaires

INSTROSPECTION ?

Un exercice d'introspection est un moment où vous réfléchissez à vos pensées, vos émotions et vos expériences. C'est une façon de mieux vous comprendre et de découvrir ce qui vous motive.

POURQUOI ?

Prendre le temps de faire cette introspection vous aide à identifier vos passions, vos peurs, et vos rêves. Cela vous permet de mieux comprendre ce qui vous pousse à agir, et de trouver des réponses à vos questions internes.

VOUS Y GAGNEZ QUOI ?

- Clarté sur vos aspirations personnelles et créatives.
- Confiance en vos capacités et votre potentiel.
- Découverte de facettes de vous-même que vous ignoriez peut-être.



Pour cet exercice d'introspection, ainsi que tous les autres exercices de ce guide, asseyez-vous au calme. Le travail peut parfois être long à faire. Ne vous découragez pas, c'est tout à fait normal. Prenez votre temps pour répondre à chaque question avec précision.

Pour vous aider à comprendre comment répondre aux questions, Voici un exemple :

Qu'est-ce qui vous apporte une satisfaction profonde dans votre vie quotidienne, même dans les petites choses?

Quel est le moment de satisfaction dans ma journée ?

Pensez à un moment précis de votre journée où vous vous êtes sentie particulièrement satisfaite. Notez ce moment en détail.

J'ai pris un café ce matin en lisant mon livre avant que les enfants ne se lèvent.

Pourquoi c'était une satisfaction, qu'est-ce que ça m'a apporté ?

Réfléchissez aux raisons pour lesquelles ce moment vous a apporté de la satisfaction. Qu'avez-vous ressenti ?

Qu'est-ce que cela vous a apporté sur le plan émotionnel ou pratique ?

Cela me permet de commencer ma journée de manière tranquille et d'apprécier un moment de calme avant de m'attaquer aux tâches de la journée.

Si je le retranscris dans ma créativité, comment ça peut l'aider ?

Analysez comment ce moment de satisfaction peut être appliqué à votre pratique de la couture.

Partitionner ma journée avec des moments de calme me permet d'être plus active dans les moments de travail.

Qu'est-ce qui vous apporte une satisfaction profonde dans votre vie quotidienne, même dans les petites choses?

Quel est le moment de satisfaction dans ma journée ?

Pensez à un moment précis de votre journée où vous vous êtes sentie particulièrement satisfaite. Notez ce moment en détail.

Pourquoi c'était une satisfaction, qu'est-ce que ça m'a apporté ?

Réfléchissez aux raisons pour lesquelles ce moment vous a apporté de la satisfaction. Qu'avez-vous ressenti ?

Qu'est-ce que cela vous a apporté sur le plan émotionnel ou pratique ?

Si je le retranscris dans ma créativité, comment ça peut l'aider ?

Analysez comment ce moment de satisfaction peut être appliqué à votre pratique de la couture.



Quelle activité ou projet avez-vous abandonné par manque de confiance, mais que vous rêvez encore de reprendre?

Quel projet ou activité ai-je abandonné par manque de confiance ?

Identifiez un projet ou une activité que vous avez commencée mais que vous n'avez pas terminée en raison de doutes ou de manque de confiance.

Pourquoi ce projet m'attire-t-il encore ?

Réfléchissez aux raisons pour lesquelles ce projet ou cette activité continue de vous attirer. Qu'est-ce qui vous plaît dans ce projet ?

Comment pourrais-je reprendre ce projet de manière progressive et réussie ?

Analysez comment vous pouvez reprendre ce projet en petites étapes. Quels premiers pas pouvez-vous faire pour redémarrer votre projet ?



Quels obstacles ou peurs avez-vous surmontés par le passé, et que vous pouvez utiliser comme source d'inspiration aujourd'hui?

Quel obstacle ou peur ai-je surmonté par le passé ?

Identifiez un défi que vous avez réussi à surmonter précédemment dans votre vie.

Comment ai-je surmonté cet obstacle ?

Réfléchissez aux stratégies et aux actions que vous avez mises en place pour surmonter cette difficulté. Quelles forces ou qualités avez-vous utilisées ?

Comment cette expérience peut-elle m'inspirer dans mes projets de couture ?

Analysez comment cette expérience peut vous inspirer et vous aider à surmonter les défis dans vos projets de couture. Quelles leçons pouvez-vous appliquer ?



Quelle personne ou quel événement a le plus influencé votre vie créative, et pourquoi?

Qui ou quoi a le plus influencé ma vie créative ?

Identifiez une personne ou un événement marquant qui a eu un impact significatif sur votre créativité.

Pourquoi cette influence est-elle si importante pour moi ?

Réfléchissez aux raisons pour lesquelles cette personne ou cet événement a eu un tel impact sur vous. Qu'avez-vous appris ou ressenti ?

Comment cette influence peut-elle guider mes projets actuels ?

Analysez comment cette influence peut vous guider dans vos projets de couture actuels. Quelles idées ou inspirations pouvez-vous en tirer ?



Si vous pouviez vous donner un conseil à vous-même il y a cinq ans, quel serait-il et pourquoi?

Quel conseil me donnerais-je il y a cinq ans ?

Pensez à un conseil précieux que vous aimeriez donner à votre version d'il y a cinq ans.

Pourquoi ce conseil est-il important pour moi ?

Réfléchissez aux raisons pour lesquelles ce conseil est pertinent et significatif pour vous. Qu'avez-vous appris depuis ?

Comment ce conseil peut-il m'aider dans mes projets de couture actuels ?

Analysez comment ce conseil peut vous aider à progresser dans vos projets de couture aujourd'hui. Quelles actions pouvez-vous entreprendre basées sur cette sagesse ?





CONCLUSION

Bravo d'avoir pris le temps de répondre à ces questions ! Peu importe votre profil de couturière, cet exercice est un bon moyen de mieux vous connaître et de comprendre ce qui vous motive. Vous avez exploré vos passions, vos rêves, vos peurs et vos forces, et chaque réponse vous aide à vous rapprocher de votre véritable essence créative.

En comprenant ces aspects, vous êtes maintenant mieux préparée pour aborder vos projets de couture avec plus de confiance et de clarté. Vous savez ce qui vous inspire, ce qui vous fait vibrer, et comment surmonter les obstacles sur votre chemin.

Utilisez cette introspection comme un guide, et revenez-y chaque fois que vous en avez besoin. Continuez à utiliser ce que vous avez appris pour alimenter votre créativité.

Chaque moment de couture peut devenir une chance de grandir et de vous épanouir.

JOURNAL DE GRATITUDE ?

Tenir un journal de gratitude est une pratique puissante pour renforcer la confiance en soi et améliorer le bien-être général. En notant chaque jour des moments de gratitude, vous vous concentrez sur les aspects positifs de votre vie, ce qui cultive un état d'esprit optimiste. Cela vous aide à reconnaître vos efforts et vos réussites, créant ainsi un sentiment de compétence et de confiance en soi.

POURQUOI ?

Ça permet de cultiver un état d'esprit positif en se concentrant sur les aspects positifs de votre vie, même les petites choses. Cela peut améliorer votre bien-être général et renforcer votre confiance en vous.

COMMENT ?

Chaque jour, écrivez trois choses pour lesquelles vous êtes reconnaissante. Elles peuvent être simples, comme un sourire d'un proche, une réussite au travail ou même un moment de détente.



Chaque jour, écrivez trois choses pour lesquelles vous êtes reconnaissante.

Cela peut être quelque chose de simple, comme un sourire, une réussite au travail, ou un moment de détente.

Pour vous aider à comprendre comment remplir votre journal de gratitude, Voici un exemple :

Lundi :

- Je suis reconnaissante pour le sourire de mon enfant ce matin.
- J'ai réussi à terminer un projet au travail.
- J'ai apprécié une tasse de thé en fin de journée.

Mardi :

- J'ai retrouvé un billet dans ma poche de jean.
- Ma fille m'a dit qu'elle m'aimait.
- J'ai fait une soirée filles avec mes copines.



JOURNAL DE GRATITUDE

Semaine du au

Lundi :

-
-
-

Mardi :

-
-
-

Mercredi :

-
-
-

Jeudi :

-
-
-



JOURNAL DE GRATITUDE

Semaine du au

Vendredi :



Samedi :



Dimanche :



Bravo!

Chaque remerciement écrit sur ces pages prouve le bonheur que vous avez ressenti dans votre vie cette semaine.

Continuez, et vous verrez que votre gratitude rendra chaque jour un peu plus heureux et enrichissant.

RECONNAÎTRE SES COMPÉTENCES

C'est un exercice où vous allez lister vos compétences, c'est-à-dire les savoir-faire et aptitudes que vous possédez.

Vous allez réfléchir à ce que vous faites bien et ce que vous aimeriez améliorer.

POURQUOI ?

Ce travail va vous permettre de mieux vous connaître. En identifiant vos compétences, vous saurez mieux comment les utiliser dans votre vie quotidienne et aussi voir où vous pouvez progresser.

QU'EST CE QUE ÇA VA VOUS APPORTER ?

Cela vous aidera à vous sentir plus confiante et à exploiter vos talents au maximum. Vous verrez que cette prise de conscience peut vous donner un coup de pouce pour atteindre vos objectifs et vous épanouir.



Prenez un moment pour réfléchir à toutes les compétences que vous avez acquises, que ce soit dans la couture, au travail ou dans votre vie personnelle.

Notez-les sur une feuille.

Ensuite, choisissez une compétence et décrivez comment elle peut être appliquée dans vos projets créatifs.

Voici un exemple :

Compétences ? Organisation

Comment avez-vous développé cette compétence ?

J'ai développé une bonne organisation en gérant et notant à l'avance mon emploi du temps quotidien.

Comment pouvez-vous appliquer cette compétence en couture ?

En couture, cette compétence peut m'aider à planifier mes projets, à gérer mes matériaux et à suivre les étapes de réalisation de mes créations de manière efficace. Je connais les tâches à faire de chaque journée de la semaine, ce qui m'aide à rester productive, et à remplir mes objectifs

Maintenant c'est à vous de faire le travail des compétences. N'ayez pas peur de dévoiler vos expériences, et votre savoir-faire, même les plus minimes ont leurs importances.

Vous verrez que prendre conscience de vos compétences peut transformer votre manière d'aborder vos projets de couture et augmenter votre assurance au quotidien.

Compétences ?

Comment avez-vous développé cette compétence ?

Comment pouvez-vous appliquer cette compétence en couture ?

A close-up photograph of a white sewing machine. The machine is positioned in the upper left corner, with its needle and foot visible. A large piece of light orange or peach-colored fabric is draped over the machine and extends across the foreground, creating soft folds and highlights. The background is blurred, showing more fabric and a warm, golden light source, possibly a window, creating a soft, artistic atmosphere.

Les bienfaits de la couture

COUTURE :

nom féminin

La couture est le processus qui consiste à utiliser une aiguille et du fil pour relier des morceaux de tissu ou les fixer sur des surfaces en tissu .

C'est une compétence pratique utilisée pour fabriquer ou réparer des vêtements ou des accessoires. Elle peut également servir d'exutoire créatif.



RÉDUCTION DU STRESS ET DE L'ANXIÉTÉ

La couture peut servir de forme de méditation. Coudre aide à calmer l'esprit et à se concentrer sur l'instant présent.

Le rythme et la répétition des gestes de couture permettent de réduire le stress et l'anxiété en offrant une pause mentale loin des soucis quotidiens.

AMÉLIORATION DE LA CONCENTRATION ET DE LA PATIENCE

La couture demande de l'attention aux détails. Travailler lentement et minutieusement renforce la capacité de concentration. On apprend aussi à être plus patient et persévérant.

RENFORCEMENT DE LA CONFIANCE EN SOI

Terminer un projet de couture, même simple, procure un sentiment de réussite. Voir une création prendre forme sous ses mains renforce la confiance en soi et la satisfaction personnelle.



COMMENT INTÉGRER LA COUTURE CHEZ VOUS ?

Chaque personne peut trouver une manière de faire de la couture qui lui correspond, en surmontant ses propres défis et en exploitant ses forces.



LES ASPIRANTES

Vous aimez la couture, mais votre emploi du temps chargé rend difficile de trouver des moments pour s'y consacrer.

Conseils : Intégrer des petites sessions de couture dans votre routine, même si c'est juste 10-15 minutes par jour. Chaque petite avancée compte.

LES RÊVEUSES


Vous avez du temps libre, mais la motivation manque pour commencer un projet de couture.

Conseils : Se fixer des objectifs simples et gratifiants, commencer par des projets faciles et rapides pour retrouver l'envie de créer.

LES PASSIONNÉES

Vous êtes toujours prêtes à commencer un nouveau projet même si vous n'avez pas terminé celui d'avant.

Conseils : Planifier et prioriser les projets, finir un projet avant d'en commencer un autre pour éviter la dispersion.



Montrez ce talent que je ne saurais voir

- Test de personnalité
- Carte des passions
- Définir son style personnel
- Faire un moodboard
- Objectif couture

TEST DE PERSONNALITÉ

Un test de personnalité est un outil qui vous aide à mieux comprendre qui vous êtes. Il explore vos traits de caractère, vos points forts, et vos talents naturels.

POURQUOI C'EST UTILE ?

Il vous donne une perspective précieuse sur vous-même. En identifiant vos compétences, vous pourrez choisir des projets qui vous passionnent vraiment et utiliser vos talents au maximum. Cela vous permettra de vous épanouir pleinement dans la couture et dans d'autres domaines de votre vie.

COMMENT ÇA FONCTIONNE ?

Le test se compose de plusieurs questions qui explorent vos préférences et comportements. Chaque question vous propose plusieurs choix de réponses. Lisez chaque question attentivement. Sélectionnez la réponse qui vous correspond le mieux. Puis analysez vos résultats. Vous découvrirez quel profil correspond le mieux à votre personnalité créative.



QUESTION 1 : PRÉFÉRENCES CRÉATIVES

Quelle activité créative préférez-vous spontanément ?

- A) Dessiner ou peindre
- B) Créer des objets pratiques (comme de la menuiserie ou du tricot)
- C) Imaginer des histoires ou écrire
- D) Coudre des vêtements ou des accessoires

ANALYSE DE VOTRE RÉPONSE :

A) Vous avez une forte inclination artistique et un bon sens des couleurs. Dans vos projets couture, explorez les tissus avec des motifs audacieux et expérimentez avec des combinaisons de couleurs.

B) Vous aimez les projets fonctionnels et utiles. Choisissez des projets couture qui ont une application pratique, comme des accessoires pour la maison ou des vêtements de tous les jours.

C) Vous avez un esprit imaginatif et créatif. Intégrez des éléments narratifs dans vos créations couture, comme des motifs inspirés de contes ou des designs originaux.

D) Vous êtes déjà passionnée par la couture. Continuez à explorer différents types de tissus et techniques pour diversifier vos compétences.

QUESTION 2 : GESTION DES PROJETS

Comment gérez-vous habituellement vos projets ?

- A) Je commence plusieurs projets à la fois et les termine au fur et à mesure
- B) Je planifie minutieusement chaque étape avant de commencer
- C) Je suis spontanée et je change souvent d'idée en cours de route
- D) Je préfère les projets rapides et faciles à réaliser

ANALYSE DE VOTRE RÉPONSE :

A) Vous avez beaucoup d'idées et aimez la diversité. Essayez de maintenir un équilibre pour éviter la surcharge. Variez les projets simples et complexes pour maintenir votre intérêt.

B) Vous êtes méthodique et organisée. Utilisez cette force pour entreprendre des projets de couture plus complexes qui nécessitent une planification détaillée.

C) Vous êtes flexible et créative. Optez pour des projets de couture qui permettent une certaine liberté et adaptation en cours de route.

D) Vous aimez voir des résultats rapidement. Concentrez-vous sur des projets de couture courts mais gratifiants, comme des accessoires ou des vêtements simples.

QUESTION 3 : RESSOURCES ET MATÉRIEL

Comment choisissez-vous vos matériaux de couture ?

- A) Je choisis toujours les matériaux les moins chers
- B) J'investis dans des matériaux de haute qualité
- C) Je préfère recycler et réutiliser des matériaux existants
- D) Je choisis en fonction de l'inspiration du moment

ANALYSE DE VOTRE RÉPONSE :

A) Vous êtes pragmatique et économe.
Cherchez des projets de couture qui maximisent l'utilisation de matériaux abordables sans sacrifier la qualité.

B) Vous valorisez la durabilité et l'excellence.
Vos projets couture bénéficieront de tissus et matériaux premium pour un rendu impeccable.

C) Vous êtes créative et écoresponsable.
Explorez des projets de couture qui mettent en valeur le recyclage et la transformation de vieux vêtements ou tissus.

D) Vous êtes spontanée et flexible.
Suivez vos instincts et laissez-vous guider par votre créativité pour choisir vos matériaux.

QUESTION 4 : GESTION DU TEMPS

Comment gérez-vous votre temps de couture ?

- A) J'y consacre un peu de temps chaque jour
- B) Je réserve des créneaux spécifiques chaque semaine
- C) Je couds uniquement quand j'en ai envie
- D) J'attends d'avoir une longue période libre

ANALYSE DE VOTRE RÉPONSE :

A) Vous êtes disciplinée et constante.
Continuez cette pratique pour maintenir un flux créatif régulier.

B) Vous êtes organisée et structurée.
Planifiez vos projets en fonction de ces créneaux pour une productivité optimale.

C) Vous suivez votre intuition et vos envies.
Assurez-vous d'avoir tout le matériel prêt pour pouvoir commencer dès que l'inspiration frappe.

D) Vous préférez des sessions de couture plus intensives.
Choisissez des projets qui peuvent être réalisés en une ou deux sessions prolongées.

QUESTION 5 : MOTIVATION ET INSPIRATION

Qu'est-ce qui vous motive le plus dans vos projets couture ?

- A) Créer quelque chose d'unique
- B) Apprendre de nouvelles techniques
- C) Offrir des créations en cadeau
- D) Voir et utiliser le produit fini

ANALYSE DE VOTRE RÉPONSE :

A) Vous êtes innovatrice et aimez l'originalité. Poussez vos limites avec des designs uniques et des techniques moins conventionnelles.

B) Vous êtes curieuse et toujours en quête d'amélioration. Suivez des tutoriels et participez à des ateliers pour élargir vos compétences.

C) Vous êtes généreuse et aimez partager. Concentrez-vous sur des projets de couture qui peuvent être personnalisés et offerts.

D) Vous êtes pragmatique et orientée vers les résultats. Choisissez des projets utiles et pratiques que vous pourrez intégrer dans votre quotidien.

**Bravo ! Vous avez terminé le test de personnalité.
Vous devez à présent mieux comprendre vos préférences,
vos forces et vos motivations.
Vous pourrez choisir des projets de couture en fonction
de vos aptitudes et de vos envies.
Cela vous aidera à utiliser pleinement vos talents.**

**Utilisez ces informations pour orienter vos choix, fixer des
objectifs réalistes et vous épanouir dans votre pratique
de la couture.**



C'EST QUOI UNE PASSION ?

Une passion est un intérêt ou une activité qui vous enthousiasme profondément et que vous aimez faire. C'est quelque chose qui vous inspire, vous motive et vous apporte un sentiment de satisfaction et de bonheur.

À QUOI SERT UNE CARTE DES PASSIONS ?

C'est un outil visuel qui vous aide à identifier et organiser vos centres d'intérêt et ce qui vous passionne vraiment.

Elle vous permet de mettre en lumière les domaines qui vous inspirent et vous motivent, en les regroupant de manière structurée.

Cela vous aide à mieux comprendre ce qui vous anime et comment intégrer ces passions dans vos projets créatifs.

COMMENT ELLE S'UTILISE ?

Commencez par noter toutes les activités, domaines et intérêts qui vous passionnent.

Regroupez-les en catégories ou thématique (comme la couture)

Ensuite, répondez aux questions pour chaque passion.

Utilisez cette carte comme guide pour orienter vos choix, fixer vos objectifs, et vous améliorer.

Rendez vos créations encore plus importantes, personnelles, et authentiques.



LES 6 PASSIONS PAR DESCARTES

René Descartes, philosophe français, a identifié six passions fondamentales qui motivent les comportements humains. Selon lui, les passions sont les émotions qui influencent fortement nos actions.

Chaque passion vous aide à comprendre ce qui vous inspire, ce qui vous motive, et comment surmonter les obstacles.

Cela vous permet de choisir des projets qui résonnent avec vous et de transformer chaque moment créatif en une expérience enrichissante.

L'ÉTONNEMENT

- Notez des moments où vous avez été agréablement surprise ou émerveillée.
- Identifiez ce qui vous émerveille vraiment.
- Réfléchissez à comment ces moments peuvent vous pousser à essayer de nouvelles choses.

L'AMOUR

- Quels sont les activités, objets, ou moments que vous appréciez le plus ?
- Pensez à ce que ces éléments vous apportent en termes de joie et satisfaction.
- Utilisez cet amour pour choisir des activités qui vous apportent le plus de bonheur.

LA HAINE

- Quels sont les défis ou éléments qui vous posent problème ?
- Quelles sont les raisons derrière cette aversion ?
- Comment pouvez-vous utiliser cette aversion pour vous améliorer ?

LE DÉSIR

- Quelles sont les compétences que vous souhaitez acquérir et les projets de rêve que vous aimeriez réaliser ?
- Pourquoi ces désirs sont-ils importants pour vous ?
- Utilisez ces désirs pour orienter votre parcours et fixer des objectifs clairs.

LA JOIE

- Qu'est-ce qui vous apporte de la joie et de la satisfaction dans vos passions ?
- Réfléchissez à ce que ces moments signifient pour vous, et pourquoi ?
- Comment ces moments de joie peuvent-ils vous motiver à continuer ?

LA TRISTESSE

- Quels mauvaises expériences avez-vous rencontrés dans vos passions ?
- Pensez aux raisons derrière cette déception.
- Comment pouvez-vous utiliser ces expériences pour apprendre et grandir ?

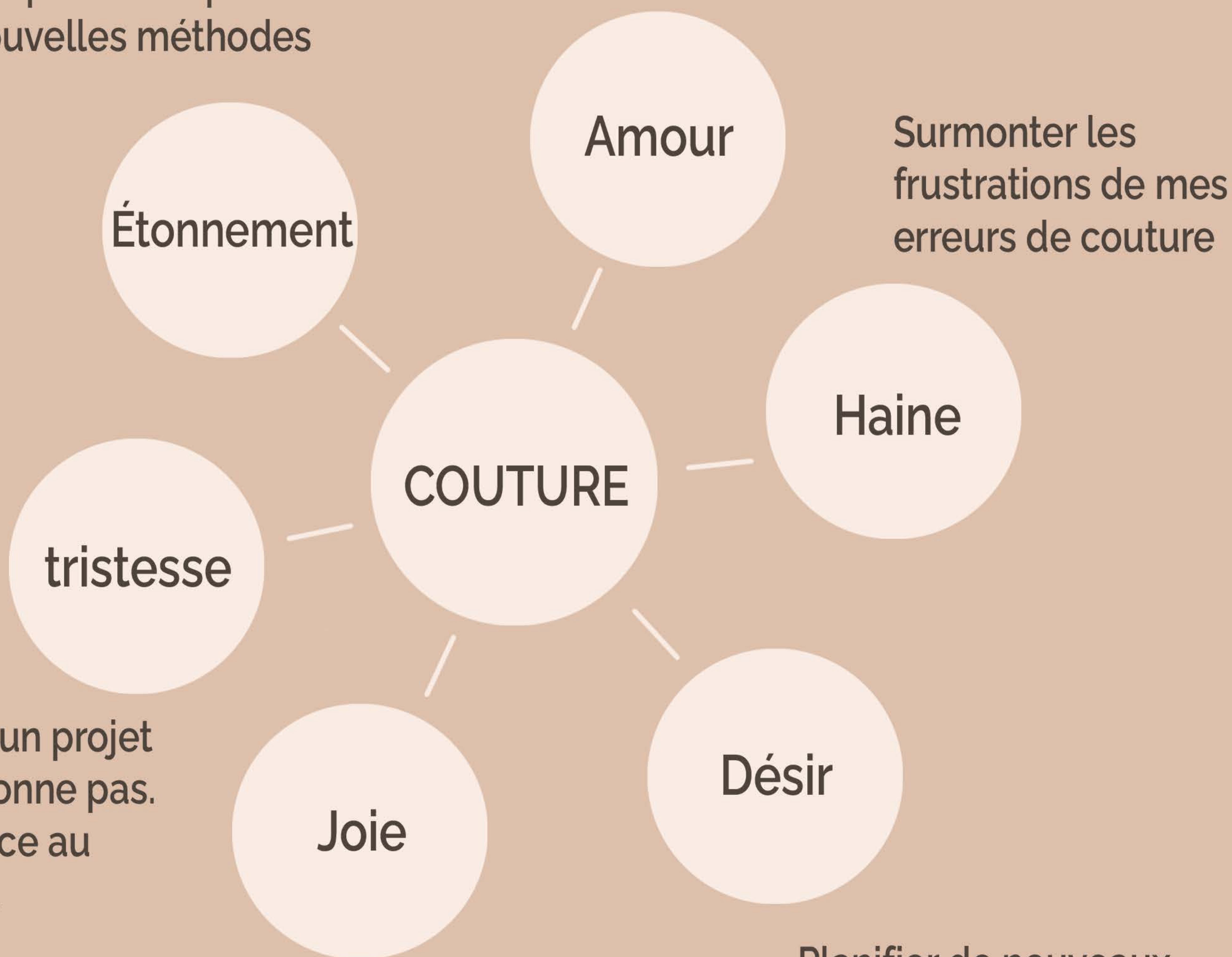
EXEMPLE

MA PASSION EST LA COUTURE

Les 6 passions fondamentales influencent mes choix et mes actions, en fonction de ce que je ressens et que je désire.
Si je reponds aux questions des 6 passions et que je les attribues à la couture, voici le schéma que j'obtiens :

Découvrir de nouvelles techniques et acquérir de nouvelles méthodes

Création de pièces uniques
Travail avec des tissus de qualité. Offrir des cadeaux à mes proches



À l'issue de ce schéma, voici l'analyse de ma carte des passions.
Et comment je peux m'en servir dans mon quotidien de couturière.

L'ÉTONNEMENT

Découvrir de nouvelles techniques et des idées garde ma pratique de la couture enrichissante et ma créativité active.

L'AMOUR

L'amour pour la couture me motive, rendant chacun de mes projets personnel, important, et authentique.
Cela renforce aussi mon lien avec mes créations.

LA HAINE

Même si c'est négatif, la haine peut me pousser à m'améliorer.
Surmonter mes frustrations et les défis techniques renforce ma résilience et mes compétences.

LE DÉSIR

Ces désirs m'aide à fixer des objectifs. Je veux apprendre et créer.
Cette envie alimente ma curiosité et me pousse à explorer de nouveaux horizons créatifs.

LA JOIE

Que ce soit terminer un projet ou voir quelqu'un porter une de mes créations, ces moments de joie sont essentiels.
Ils me rappellent pourquoi j'aime créer et me motivent à continuer.

LA TRISTESSE

Quand un projet ne se passe pas comme prévu, j'utilise cette expérience pour apprendre et grandir, en trouvant des façons de m'améliorer et de surmonter les obstacles futurs.

L'IMPORTANCE DE CONNAÎTRE SON STYLE PERSONNEL

Connaître son style personnel est essentiel pour s'exprimer pleinement et authentiquement à travers ses créations. Le style que vous choisissez reflète votre personnalité, vos goûts et vos valeurs, et il en dit long sur qui vous êtes.

En définissant clairement votre style, vous pouvez créer des pièces qui vous ressemblent vraiment et qui vous apportent une satisfaction personnelle immense.

Cela vous aide également à prendre des décisions de conception plus cohérentes et harmonieuses, et à développer une signature artistique unique qui vous distingue des autres.

Avoir un style bien défini renforce votre confiance en vous et rend vos créations plus significatives et personnelles.



DÉFINIR SON STYLE PERSONNEL

L'objectif de cet exercice est de découvrir et d'affirmer votre style unique pour enrichir vos projets de couture.

Il se passera en deux étapes :

- Etape 1 : Répondre aux questions posées avec des détails
- Etape 2 : Faire un moodboard d'inspiration pour chaque question



C'EST QUOI UN MOODBOARD ?

C'est un tableau d'inspiration visuel qui rassemble des images, des couleurs, des textures et des mots clés représentant une idée, un concept ou un style.

C'est un outil puissant pour visualiser et clarifier vos pensées, en vous aidant à donner forme à votre vision créative.

COMMENT FABRIQUER UN MOODBOARD ?

Définir l'objectif et déterminez le thème ou le concept que vous souhaitez explorer avec votre moodboard (par exemple, un style de couture particulier, une ambiance pour une collection de vêtements).

RASSEMBLEZ LES ÉLÉMENTS

Collectez des images, des échantillons de tissus, des couleurs, et des mots clés qui représentent le mieux votre thème.

Vous pouvez utiliser des magazines, des sites web comme Pinterest, ou même vos propres photos.

ORGANISEZ LE TABLEAU

Disposez les éléments sur une planche physique ou utilisez un outil numérique (comme Canva ou Photoshop).

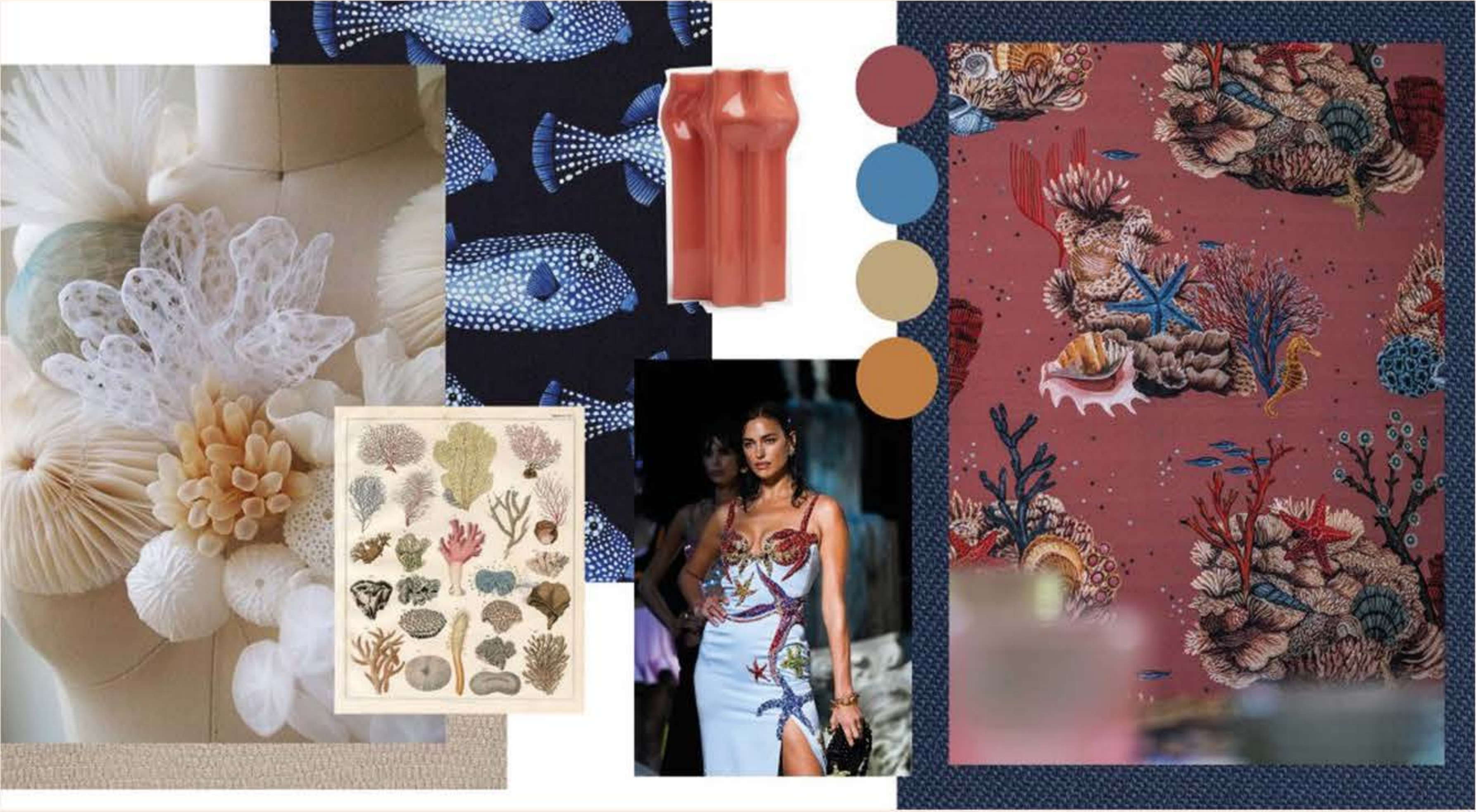
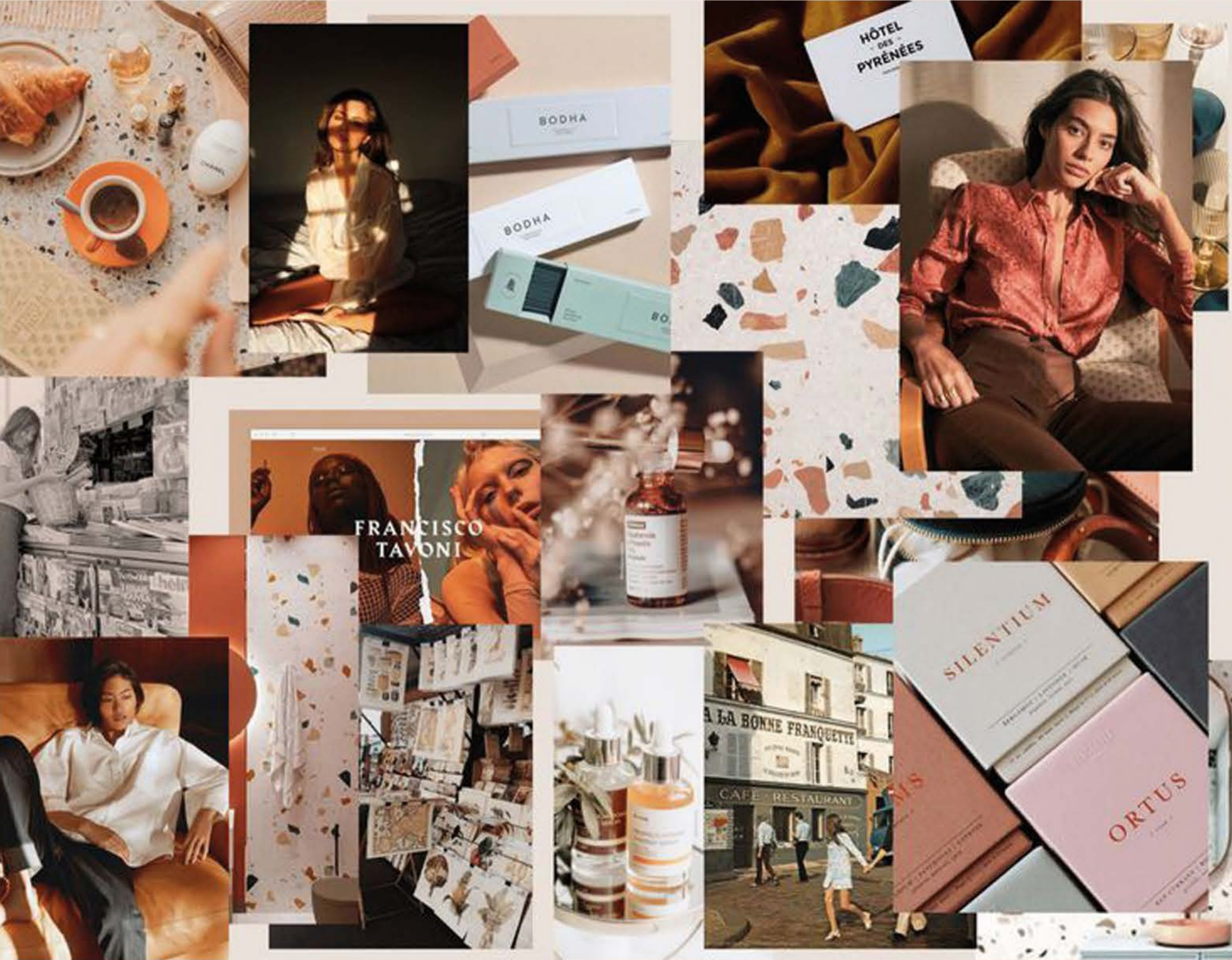
Essayez différentes combinaisons jusqu'à ce que vous trouviez une disposition qui vous satisfait.

ASSEMBLEZ LE MOODBOARD

Collez ou épinglez les éléments ensemble pour créer un tableau cohérent et visuellement attrayant. Assurez-vous que les éléments sont bien organisés pour refléter l'harmonie de votre concept.



EXEMPLES DE MOODBOARD





RÉFLEXION SUR VOS PRÉFÉRENCES

Quels types de vêtements ou d'articles aimez-vous le plus porter et créer ?

Cette question vous aide à identifier vos préférences esthétiques et fonctionnelles.

Vous pouvez noter les types de vêtements ou d'accessoires, les coupes, les motifs et les couleurs que vous préférez.

Des textures de tissus que vous aimez travailler ou porter etc...

Tout ce que vous allez noter est une avancée vers votre style personnel.



INSPIRATION VISUELLE

Quels créateurs, artistes ou styles vous inspirent le plus ?

En réfléchissant à vos sources d'inspiration, vous pouvez mieux comprendre les éléments qui vous attirent et pourquoi.



RECHERCHE D'AMBIANCE ET D'UNIVERS

Quel univers et quelles ambiances souhaitez-vous créer dans vos projets de couture ?

Cette étape vous permet de déterminer l'atmosphère que vous voulez transmettre à travers vos créations, en vous basant sur vos goûts et préférences.

Imaginez l'ambiance générale de vos projets : est-ce une ambiance vintage, moderne, romantique, minimaliste, ou autre ?

Notez les éléments qui caractérisent cet univers, comme les couleurs dominantes, les motifs, et les matériaux. etc



ESSAYER DE NOUVEAUX STYLES

Quels nouveaux styles aimeriez-vous expérimenter, et pourquoi ?

Explorer de nouveaux styles peut vous aider à élargir votre horizon créatif et à découvrir de nouvelles préférences.

Voulez-vous coudre de nouvelles matières ?

Vous essayez au zéro déchet ? Au monde de l'enfance ? etc



CRÉATION DE VOTRE SIGNATURE

Comment décririez-vous votre style personnel actuel en quelques mots ?

Cette étape finale vous aide à synthétiser vos découvertes et à définir clairement votre style.

Après avoir réfléchi à vos réponses aux questions précédentes, écrivez une phrase ou deux qui décrivent votre style personnel.

Exemple : Du monde de l'enfance aux premières joies de la maternité, mon style est féminin et doux. Avec des touches rétro venant des matières premières que j'utilise, mes créations deviennent uniques grâce à la nostalgie qu'elles transmettent.



POURQUOI EST-IL ESSENTIEL DE SE FIXER DES OBJECTIFS ?

Un objectif est une sorte de guide qui vous indique où vous voulez aller et ce que vous voulez accomplir. Imaginez-le comme une destination sur une carte : savoir où vous voulez aller vous aide à planifier comment y arriver.

MOTIVATION ET DIRECTION

Des objectifs bien définis vous donnent une direction claire à suivre et vous motivent à avancer. Savoir ce que vous voulez accomplir vous permet de rester concentrée et déterminée.

GESTION DU TEMPS

Des objectifs spécifiques vous aident à planifier votre temps de manière efficace. Vous pouvez diviser un grand projet en tâches plus petites et plus gérables, ce qui rend le travail moins accablant et plus structuré.

SUIVI DES PROGRÈS

En ayant des objectifs clairs, vous pouvez facilement suivre vos progrès et ajuster votre plan si nécessaire. Cela vous permet de voir les étapes franchies et de célébrer vos réussites, renforçant ainsi votre confiance en vous.

SATISFACTION PERSONNELLE

Atteindre des objectifs réalistes procure un sentiment de satisfaction et d'accomplissement. Chaque objectif atteint est une preuve de vos capacités et vous encourage à continuer à vous améliorer.

RÉDUCTION DU STRESS

Avoir des objectifs clairs et réalisables réduit le stress et l'incertitude. Vous savez exactement ce que vous devez faire et comment vous y prendre, ce qui rend le processus de création plus agréable et moins stressant.

AMÉLIORATION CONTINUE

Des objectifs bien définis vous permettent de vous concentrer sur l'amélioration de vos compétences et d'apprendre de nouvelles techniques. En vous fixant des défis réalistes, vous progressez constamment et développez votre expertise.



PARFOIS, IL EST DIFFICILE DE RÉALISER LES OBJECTIFS QU'ON S'EST FIXÉS. PLUSIEURS RAISONS PEUVENT EXPLIQUER CELA :

OBJECTIFS TROP AMBITIEUX

Si vos objectifs sont trop grands ou trop nombreux, vous pouvez vous sentir dépassée.

Solution : Ajustez vos objectifs pour qu'ils soient plus réalistes et atteignables. Divisez-les en petites étapes concrètes.

MANQUE DE TEMPS

Des obligations quotidiennes peuvent empiéter sur le temps consacré à vos projets.

Solution : Établissez une routine quotidienne ou hebdomadaire consacrée à vos projets. Cela vous aidera à intégrer de manière régulière des moments pour avancer.

PROCRASTINATION

Reporter continuellement les tâches peut mener à l'accumulation de travail non accompli.

Solution : Décomposez les grands projets en tâches plus petites et plus gérables. Cela vous permettra d'avancer et de maintenir votre motivation.

MANQUE DE MOTIVATION

La perte de l'inspiration ou de l'intérêt peut rendre difficile la poursuite des objectifs.

Solution : Recherchez des sources d'inspiration, comme des tutoriels, des groupes de soutien ou des projets similaires partagés par d'autres.





Il est grand temps de se faire confiance !

60-70 Plan d'action

71-74 Évaluation des progrès

DISCIPLINE

nom féminin

Capacité à rester concentrée et à travailler régulièrement pour atteindre vos objectifs, même quand la motivation diminue.

C'est un engagement envers vous-même à respecter vos plans et à persévérer malgré les distractions ou les difficultés.

La discipline vous aide à transformer vos rêves en réalisations concrètes.



PLAN D'ACTION

Un plan d'action est un guide détaillé qui vous aide à atteindre vos objectifs de manière organisée et efficace. Il décompose vos grands objectifs en étapes plus petites et plus gérables, et fixe des délais pour chaque étape.

CRÉATION D'UN PLAN D'ACTION EFFICACE

Définir vos objectifs : Commencez par écrire clairement ce que vous souhaitez accomplir.

Découper en étapes : Décomposez vos objectifs en tâches plus petites et spécifiques.

Par exemple, si votre objectif est de coudre une robe, les étapes peuvent être : choisir le tissu, acheter le matériel, couper le tissu, assembler les pièces, etc.

Fixer des délais : Assignez des dates limites pour chaque étape. Cela vous aide à rester sur la bonne voie et à gérer votre temps efficacement.

Prioriser les tâches : Identifiez quelles tâches sont les plus importantes et commencez par celles-ci. Cela garantit que vous avancez sur les parties essentielles de votre projet.

Suivre vos progrès : Notez vos avancées et ajustez votre plan si nécessaire. Célébrez chaque petite réussite pour maintenir votre motivation.



EXEMPLE DE PLAN D'ACTION

Objectif : Coudre une robe d'été

Étape 1 : Choisir le tissu
(Date limite : 1ère semaine)

Étape 2 : Acheter le matériel nécessaire
(Date limite : 1ère semaine)

Étape 3 : Préparer le patron et couper le tissu
(Date limite : 2ème semaine)

Étape 4 : Assembler les pièces principales
(Date limite : 3ème semaine)

Étape 5 : Coudre les finitions
(Date limite : 4ème semaine)

Étape 6 : Essayer la robe et ajuster si nécessaire
(Date limite : 5ème semaine)

Si avant chaque projet, vous posez sur papier un plan d'action, vous progresserez de manière organisée et méthodique vers l'accomplissement de votre objectif couture, tout en maintenant la discipline nécessaire pour surmonter les obstacles.

Selon votre profil de couturière, le plan d'action sera différent. Voici un exemple de plan d'action pour chacune d'entre-vous.

POUR LES ASPIRANTES

« J'aimerais créer, mais je n'ai pas le temps »

Objectif : Trouver des moments courts mais réguliers pour créer.

Lundi :

Listez vos idées de projets rapides.

Mardi :

Choisissez un projet simple et préparez le matériel.

Mercredi :

Commencez à couper le tissu ou préparer les éléments nécessaires.

Jeudi :

Cousez ou assemblez une partie du projet.

Vendredi :

Continuez le projet en y ajoutant quelques détails.

Samedi :

Finalisez le projet, ajustez les dernières touches.

Dimanche :

Admirez votre création et célébrez votre réussite.

POUR LES RÊVEUSES

« J'ai le temps de créer, mais j'ai la flemme »

Objectif : Trouver l'inspiration et la motivation pour démarrer un projet.

Lundi :

Parcourez Pinterest ou des magazines pour trouver une idée inspirante.

Mardi :

Préparez un moodboard avec vos inspirations.

Mercredi :

Choisissez un projet facile et rassemblez le matériel nécessaire.

Jeudi :

Commencez le projet, même si c'est juste quelques découpes.

Vendredi :

Continuez votre projet tout en écoutant de la musique ou un podcast pour rendre le moment agréable.

Samedi :

Avancez sur votre projet. Fixez-vous de petits objectifs atteignables.

Dimanche :

Finalisez votre projet et partagez une photo sur les réseaux sociaux pour recevoir des encouragements.

POUR LES PASSIONNÉES

« J'adore créer tout le temps mais j'ai tendance à m'éparpiller »

Objectif : Rester concentrée et organiser ses projets.

Lundi :

Faites une liste de tous les projets en cours et ceux que vous voulez commencer.

Priorisez ces projets en fonction de leur importance et de leur urgence.

Mardi :

Concentrez-vous sur le projet prioritaire et avancez dessus.

Mercredi :

Continuez à travailler sur le projet prioritaire jusqu'à ce que vous voyiez des progrès significatifs.

Jeudi :

Continuez à travailler sur le projet prioritaire.

Vendredi :

Dédiez du temps à un autre projet moins urgent pour varier les plaisirs, mais assurez-vous de garder un focus principal.

Samedi :

Finalisez le projet prioritaire, si vous avez encore du temps, avancez sur le prochain.

Dimanche :

Planifiez votre semaine suivante.

L'IMPORTANCE D'ÉVALUER SES PROGRÈS

Évaluer vos progrès régulièrement vous permettra de constater vos améliorations et de rester motivée. Pour visualiser votre progression, chaque fin de mois posez-vous ces questions :



ÉVALUER VOTRE PROGRESSION EN COUTURE

- Quels projets couture avez-vous terminés récemment, et quelles compétences avez-vous utilisées ?
- Quelles nouvelles techniques ou points avez-vous appris ce mois-ci ?
- Quelles étapes de votre projet ont été les plus satisfaisantes et pourquoi ?
- Avez-vous rencontré des difficultés ? Comment les avez-vous surmontées ?
- Comment votre organisation et votre gestion du temps ont-elles contribué à votre succès ?

ÉVALUER VOTRE CONFIANCE EN VOUS ET VOTRE MINDSET

- Quels petits succès avez-vous célébrés cette semaine ?
- Quels objectifs avez-vous atteints et comment cela a-t-il renforcé votre confiance en vous ?
- Quelles pensées positives avez-vous eu sur vos compétences et vos réalisations ?
- Comment avez-vous géré les moments de doute ou de frustration ?
- Quels aspects de votre personnalité créative ont été les plus valorisés et comment cela vous a-t-il inspiré ?



OK...Et après ?

- Routine créative
- Bien-être créatif
- Le mot de la fin
- Conclusion

ROUTINE CRÉATIVE

Avoir une routine créative régulière peut vous aider à
Vous pouvez planifier une routine créative hebdomadaire,
en incluant des sessions de couture, de la recherche
d'inspiration, et du temps pour expérimenter.
Même si les moments sont courts, chaque instant alloué
à votre créativité ne fera que l'alimenter.

MINDFULNESS

La pleine conscience peut vous aider à apprécier le
processus créatif et à rester concentrée.
Avant chaque session de couture, vous pouvez prendre
cinq minutes pour pratiquer la pleine conscience :
respirez profondément, concentrez-vous sur l'instant
présent, et mettez de côté toutes les distractions.



COMMENT LA CRÉATIVITÉ APPORTE DU BIEN-ÊTRE ?

EXPRESSION DES ÉMOTIONS

La créativité offre un espace pour exprimer ses émotions, ce qui peut être libérateur et apaisant. Créer permet de canaliser des sentiments complexes, de les comprendre et de les transformer en quelque chose de tangible. Cette expression peut réduire le stress et l'anxiété, favorisant ainsi un sentiment de paix intérieure.

ÉTAT DE FLOW

Lorsque vous êtes totalement absorbée dans une activité créative, vous entrez dans un état de "flow". Cet état est caractérisé par une concentration intense et une perte de la notion du temps. Être dans le flow procure un sentiment de plaisir et de satisfaction, renforçant le bien-être général.

SATISFACTION PERSONNELLE

Terminer un projet créatif, même simple, procure un sentiment d'accomplissement. Chaque création achevée est une preuve de vos compétences et de votre potentiel, renforçant ainsi l'estime de soi et la confiance en ses capacités.

ÉVASION DU QUOTIDIEN

La créativité permet de s'évader du stress et des soucis quotidiens. En vous immergeant dans une activité créative, vous offrez à votre esprit une pause bien méritée, ce qui peut améliorer votre humeur et votre état d'esprit.



COMMENT LE BIEN-ÊTRE ACCENTUE LA CRÉATIVITÉ ?

CLARTÉ MENTALE

Un bon état de bien-être mental favorise la clarté d'esprit et une meilleure capacité de concentration. Lorsque vous êtes sereine et détendue, votre esprit est plus ouvert aux nouvelles idées et solutions créatives.

ÉNERGIE ET MOTIVATION

Se sentir bien physiquement et mentalement augmente votre niveau d'énergie et votre motivation à entreprendre des projets créatifs. Un esprit et un corps en bonne santé sont plus enclins à explorer et à innover.

RÉSILIENCE FACE AUX DÉFIS

Un bon bien-être émotionnel vous aide à rester résiliente face aux obstacles et aux échecs. Vous êtes plus capable de rebondir, de prendre des risques et d'aborder les défis créatifs avec une perspective positive.

INSPIRATION NATURELLE

Un état de bien-être général stimule l'inspiration. Lorsque vous vous sentez bien, vous êtes plus réceptive aux beautés du monde qui vous entoure et plus à même de puiser dans ces expériences pour nourrir votre créativité.





Le mot de la fin...



JE VAIS VOUS RACONTER UNE HISTOIRE

Comme vous le savez, j'ai fondé Efemera, ma marque d'accessoires pour femmes et enfants il y a trois ans.

Dans une entreprise, il y a des hauts, des très hauts, mais malheureusement, il y a aussi des très bas.

Que l'on soit professionnelle de la couture ou pas, nous avons toutes dans notre tête une petite voix qui nous fait croire qu'il y a des limites à notre créativité, à ce que l'on est.

- Je n'ai pas assez de temps pour être créative
- Je ne suis pas douée pour la couture
- Les autres font toujours mieux que moi
- Je n'ai pas les bons outils ou matériaux
- Ce que je fais n'intéresse personne
- Je ne suis pas compétente

Et la liste peut encore s'allonger. Car nous avons toutes peur de quelque chose. De l'échec ? Ou bien de la réussite ?

Il y a quelques mois, j'ai décidé de croire en moi pour casser ces croyances limitantes qui m'empêchait de créer.

Je me suis laissée une chance de créer différemment. J'ai parié sur Moi. J'ai acheté une formation qui m'a fait mal au porte-feuille, mais j'ai décidé d'investir sur mon potentiel à réussir.

Et je vais vous avouer quelque chose...Je ne regrette pas d'avoir sorti cette somme.

Cette formation, le DFA (Digital Freedom Academy) est une pépite. J'ai appris tellement. elle m'a ouvert à d'autres horizons que de seulement coudre.

Elle m'a poussé dans mes retranchements, bousculée les bases de mon entreprise pour y construire des piliers solides.

Et j'en ressors grandi. Je me suis finalement rendue compte que j'étais compétente dans mon domaine, mais surtout que j'étais capable de réaliser des choses incroyables si je me faisais confiance.

Voilà mon histoire, j'espère de tout coeur que bientôt elle ser la votre. Je vous le souhaite.



C'EST QUOI LA DIGITAL FREEDOM ACADEMY ?

La DFA est une formation à base de modules vidéos, et d'exercices inspirants. C'est un puit de conseils pratiques pour créer ou transformer votre vie professionnelle.

Vous apprendrez comment construire votre business de A à Z.

Vous aurez accès à du contenu digital avec 100% de droits de revente.

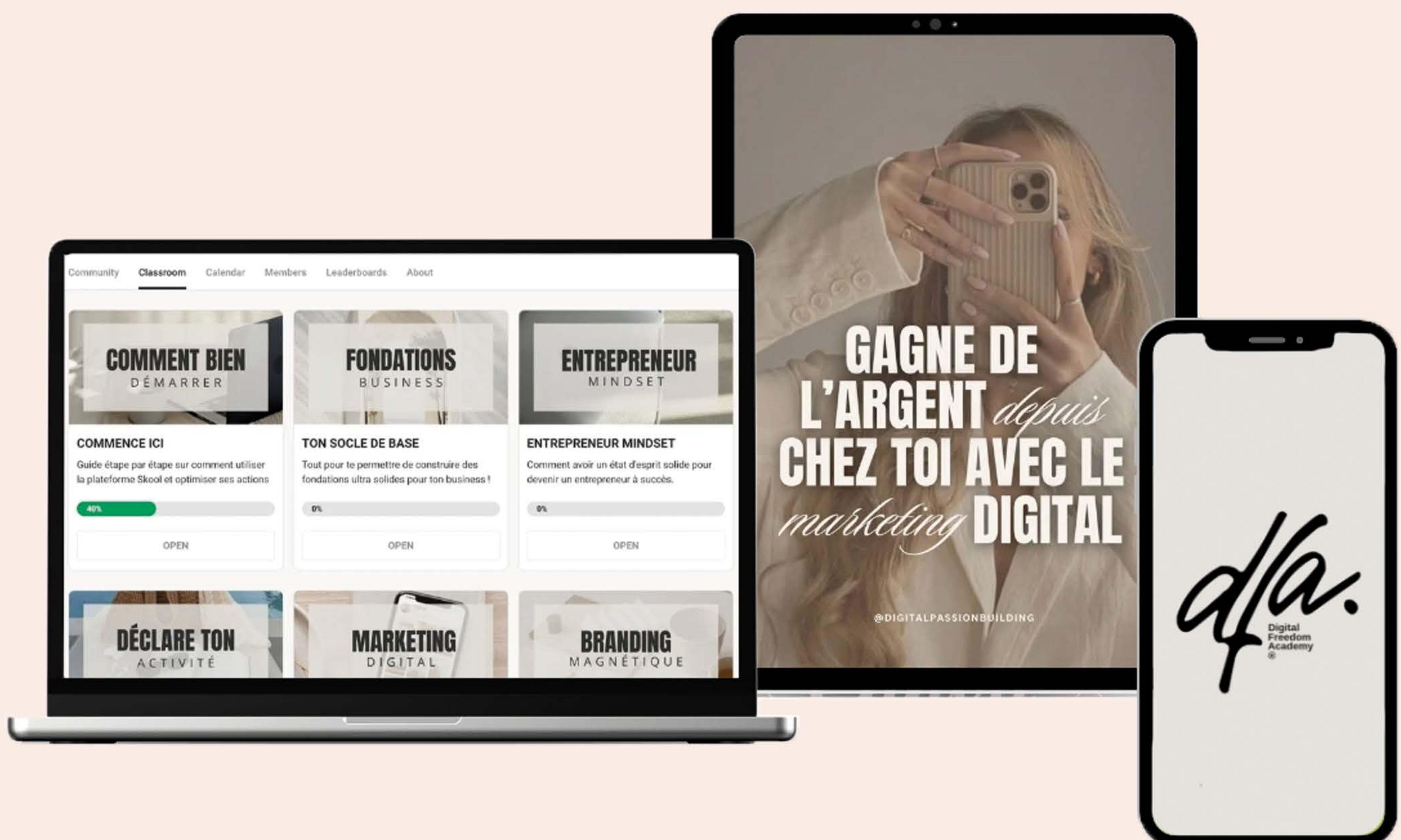
Que vous soyez mère de famille qui veut un complément de revenu à la fin du mois.

Que vous vous lanciez dans l'entrepreneuriat et souhaitez développer un business en ligne rentable .

Ou que vous soyez déjà entrepreneur, que vous vous épuisez dans la création à la demande (coaching 1:1, confection artisanale, prestation de service etc..).

Vous avez besoin de générer plus de revenus.

Vous pourrez au choix votre offre pour la digitaliser ou diversifier vos sources de revenus en intégrant les produits numériques à votre offre actuelle.



C'EST QUOI UN PRODUIT NUMÉRIQUE ?

C'est un produit que vous allez penser et créer via des logiciels de création et d'édition, comme Canva, Photoshop, Illustrator etc...

Ils seront destinés à votre public cible en fonction de votre domaine.

(couture, cuisine, nature, sport, coaching, coiffure, esthétique, nutrition etc)

Le gros avantage de ce modèle, c'est que vous allez créer votre produit une fois pour le revendre un nombre illimité de fois.

Vous pouvez choisir de créer une offre unique ou de créer un écosystème d'offres.

Ils seront téléchargeables en ligne par votre client cible dans le monde entier.

Contrairement à des produits physiques, le produit digital n'a pas de frontières.

Et grâce à la Dfa, après avoir suivi tous leurs conseils, ça se vendra tout seul, en autonomie.

Il existe différents formats de produits numériques.

Ebook, Modèle imprimable (coloriage, planificateur), Masterclass, Guide, Formation.



LES AVANTAGES DE LA DIGITAL FREEDOM ACADEMY

Il a été spécialement conçu pour ceux qui ne savent pas comment générer des revenus en ligne et lancer un petit business. Vous allez pouvoir générer de l'argent depuis votre téléphone.

La formation vous donne les compétences et les outils pour créer et vendre vos propres produits digitaux. Mais vous pourrez aussi revendre à 100% de bénéfices la formation pour aider d'autres personnes comme vous ainsi qu'un catalogue d'ebook déjà prêts.

L'objectif est de vous offrir une totale autonomie dans la gestion de votre petit business et avec des résultats ultra rapides. Ce n'est pas de vous dire exactement quoi faire et de vous laisser simplement copier-coller, mais de véritablement vous permettre d'apprendre et de comprendre comment et pourquoi cela fonctionne.

Vous allez enfin générer de l'argent avec très peu d'effort et avoir accès aux secrets les mieux gardés de la DFA. Vous serez enfin libre en générant des revenus chaque jour depuis le confort de votre canapé.

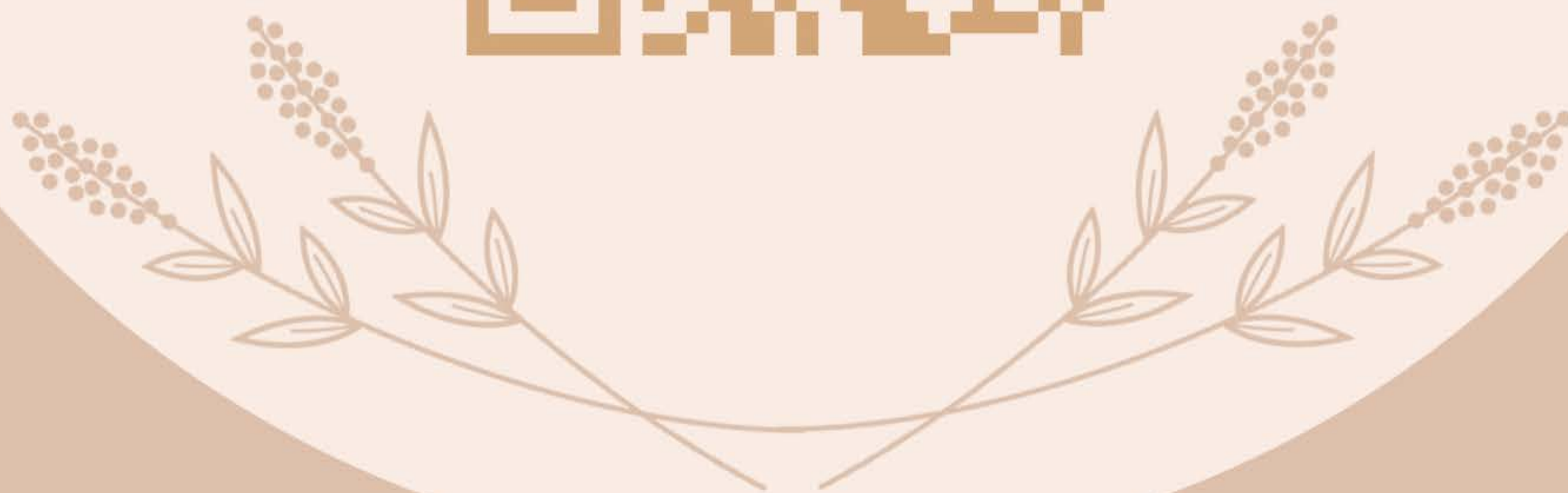
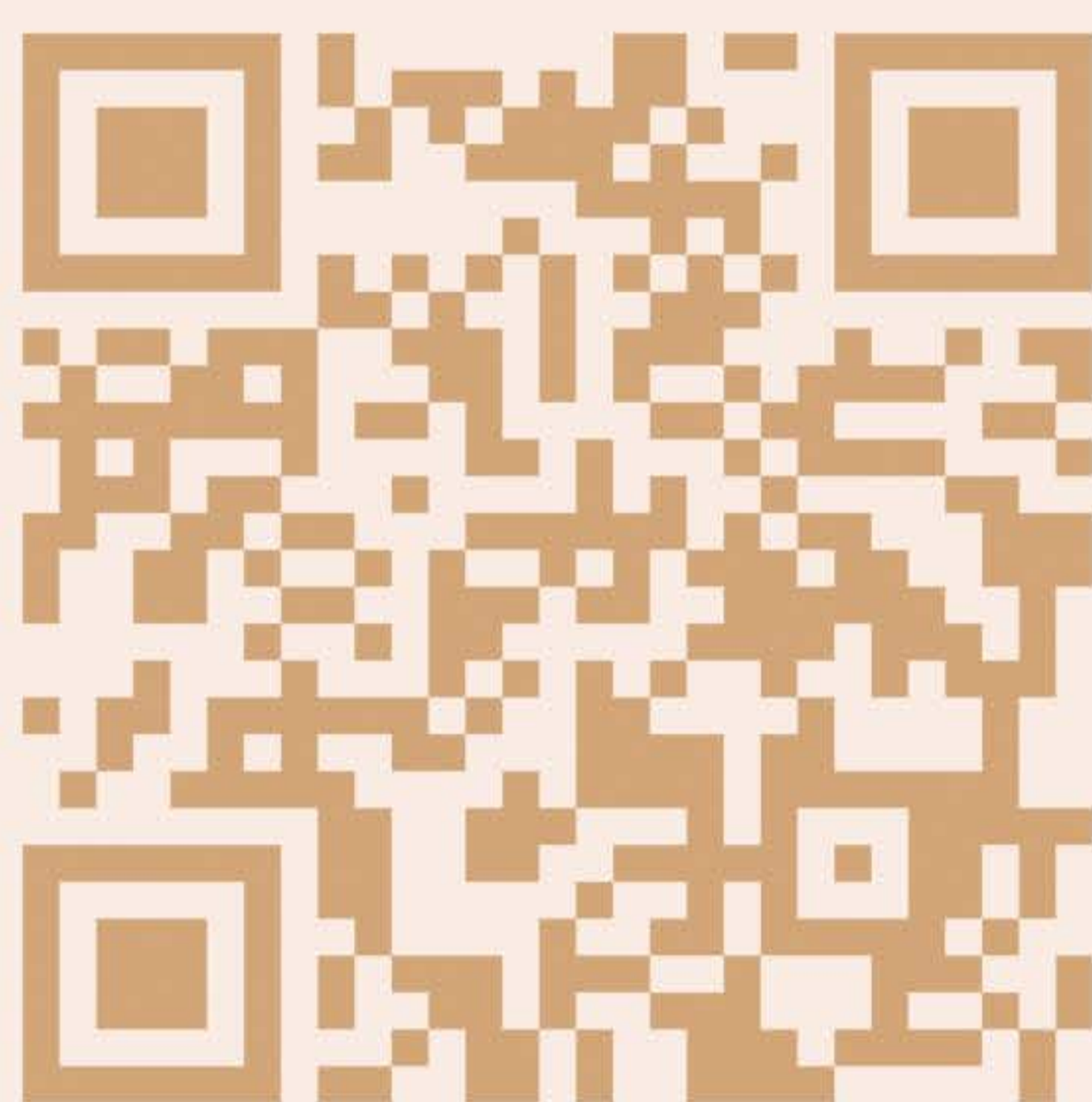
À partir du moment où vous achetez la formation DFA, vous entrez dans le monde du digital. Vous serez accompagnés par moi évidemment, mais aussi par une communauté d'autres femmes comme vous, qui ont voulu changer leur quotidien.



ATTENTION !

Ceci n'est pas une promesse de gain facile, il vous faudra travailler intelligemment et régulièrement pour atteindre certains résultats financiers. Mais le jeu en vaut la chandelle croyez-moi.

**VOUS ÊTES INTÉRESSÉE ET
SOUHAITEZ AVOIR PLUS D'INFORMATIONS
SUR CETTE FORMATION ?
SCANNEZ CE QR CODE**



LES LIENS UTILES

EFEMERA COLLECTIONS

<https://www.efemera.shop/collections>

EFEMERA CREATIVES

<https://www.efemera.shop/creatives>

LA DIGITAL FREEDOM ACADEMY

<https://efemera-shop.systeme.io/dfacapt>

LA COMMUNAUTÉ EFEMERA

<https://www.facebook.com/groups/845333617748030/?mibextid=K35XfP>

INSTAGRAM

<https://www.instagram.com/efemera.shop>



CONCLUSION

Nous voici à la fin de cet ebook, et quelle aventure créative vous venez de vivre !!

Que vous soyez une Aspirante en quête de temps pour créer, une Rêveuse qui cherche la motivation, ou une Passionnée qui aime s'éparpiller entre mille projets, vous avez maintenant en main des conseils précieux pour transformer votre relation avec la couture

Pour les Aspirantes : Vous avez découvert comment intégrer des moments créatifs dans votre emploi du temps chargé, en maximisant chaque minute disponible.

Vous avez appris à reconnaître vos victoires quotidiennes et à célébrer chaque petit succès. Continuez sur cette voie, en vous rappelant que chaque petit pas compte.

Pour les Rêveuses : Vous avez trouvé des façons d'allumer l'étincelle de motivation et de vous plonger dans vos projets avec plaisir.

Vous avez exploré vos passions et défini un style personnel qui vous inspire. Utilisez ces découvertes pour nourrir votre créativité et passer à l'action avec enthousiasme.

Pour les Passionnées : Vous avez appris à canaliser votre énergie créative et à rester concentrée sur vos projets prioritaires.

Vous avez exploré des méthodes pour structurer votre travail et éviter de vous disperser. Continuez à cultiver cette discipline, et regardez vos créations fleurir avec précision et amour.

Peu importe où vous en êtes dans votre parcours créatif, rappelez-vous que la couture est plus qu'une activité. C'est un moyen d'expression. Votre moyen d'expression. Je vous souhaite une belle aventure créative, pleine de confiance en vous, de découvertes et de succès.



