

**Ton pdf**  
**Coaching Couture pour booster**  
**Ton mental,**  
**Tes actions,**  
**Ton environnement.**

Apprendre à coudre sans découdre, c'est avec Kenzi Couture.




# Sommaire

Introduction.....	3
Les freins qui tempechent de débiter ou continuer ton apprentissage couture.....	4
• Les freins psychologiques.....	4
1. Le manque de vision.....	4
2. L'estime de soi.....	5
3. Déprogrammer ses pensées limitantes.....	7
4. Les freins psychologiques extérieurs.....	9
• Les freins organisationnels.....	11
1. L'organisation temporelle.....	11
2. L'organisation matérielle.....	12
Conclusion.....	15

# Introduction

Bienvenue dans ce guide conçu spécialement pour vous, passionnées de couture (ou non... Enfin pas encore ^^) qui rêvent de se lancer, mais se sentent parfois freinées. Voir même bloquées. Soit par un manque d'organisation, un manque de temps ou par des blocages psychologiques.

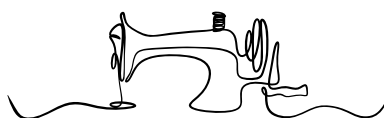
Ce document vous offre un accompagnement pas à pas pour transformer votre perception, modifier vos freins en tremplins. Que vous soyez une femme active jonglant avec un emploi du temps chargé, ou une jeune adolescente découvrant les joies de la couture, ce guide est fait pour vous. Il vous fournira les clés pour organiser votre espace, votre temps et surmonter les obstacles mentaux.

Devenir la couturière accomplie de votre foyer, c'est possible mes soeurette 



# Les freins qui t'empêchent de débiter, Ou continuer ton apprentissage Couture.

## Les freins psychologiques.



### Le manque de vision.

Le manque de projection dans le futur peut bloquer ton cerveau. Car dans sa réalité interne, les champs sont limités à tes possibilités et actions actuelles. L'objectif: Penser comme la femme créative que vous souhaitez devenir. Pour pouvoir l'incarner, et démarrer votre aventure Couture.



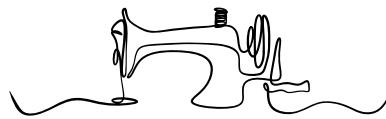
C'est pourquoi, dans un premier temps, définissez cette femme. Son caractère, son allure, ses paroles. Prenez le temps de visualiser ses actions, ses pensées, ses émotions, ses ambitions. Visualisez -vous devenir cette personne. Vous passez de l'observatrice à l'actrice. Ressentez au plus profond de votre être la moindre action, la moindre finalité de situation, la moindre émotion. Prenez même le temps de l'écrire si cela peut vous aider (je recommande vivement).

Prenez le temps de vous poser les bonnes questions.



Comment agirait cette femme maintenant? Que penserait-elle? Quel est son dialogue interne?

Le but étant de revenir au présent, et de débiter la transformation. Implémenter de nouveaux comportements qui seront des EFFORTS, puis la NORMALITE, puis des HABITUDES.



## L'estime de soi.

Il est essentiel de prendre conscience de nos freins liés à notre propre estime de nous même. Ceci pour pouvoir les déconstruire progressivement. Ces blocages peuvent se manifester sous différentes formes.

Comme la peur, qui s'immisce dans nos projets, créant des barrières invisibles mais puissantes. Ces doutes, souvent silencieux, murmurent que nous ne sommes pas assez, que nous ne sommes pas de "vraies" couturières, incapables de créer quelque chose de vraiment beau. Ces pensées, telles des ombres, peuvent paralyser notre élan créatif avant même qu'il n'ait la chance de s'exprimer.

Chaque hésitation est aussi le signe d'une sensibilité unique et d'une ambition de bien faire. Ces freins psychologiques ne sont pas des ennemis, mais des passages obligés sur le chemin de la maîtrise. Ils témoignent de l'importance que vous accordez à vos créations et de la volonté de donner le meilleur de vous-même.

Apprenez à écouter ces voix intérieures sans leur laisser tout le pouvoir. Accueillez vos doutes, comprenez-les comme le ferait une amie intime. Devenez votre meilleure écoute attentive, votre meilleure conseillère. Devenez cette amie pour vous même.



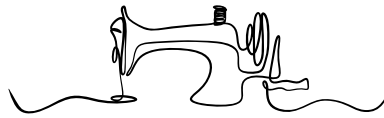
Au moindre rabaissement, à la moindre pensée négative: pourquoi je pense ça? Est ce réellement fondé? Est ce que j'oserai parler comme ça à quelqu'un d'autre dans un moment où il a besoin de soutien? D'aide?

Évidemment on stoppe de suite, on se cadre pour se parler positivement. Comme on le ferait à un enfant qui a juste besoin d'amour et de confiance pour persévérer.



Rappelez-vous que chaque grande couturière a connu ces instants de fragilité avant de révéler tout son talent. Chacun de vos pas, même hésitant, est une avancée vers la confiance en votre potentiel créatif.

Laissez la passion qui vous anime devenir votre guide. Chaque imperfection, chaque hésitation peut se transformer en une touche unique qui fait de vos créations une œuvre authentique. Vous avez en vous cette force, cette lumière qui ne demande qu'à s'exprimer. Osez croire en vous, car au-delà du doute se cache une artiste capable de transformer chaque défi en une source d'inspiration et de beauté.



## Déprogrammer ses pensées limitantes.

Les freins psychologiques se manifestent souvent sous la forme de pensées limitantes, issues de croyances profondément ancrées en nous. Ces idées négatives, qui se répètent inlassablement, nous conduisent à nous raconter des histoires dévalorisantes, à nous rabaisser et à nous humilier de manière presque systématique. Un tel processus peut s'avérer particulièrement contraignant, car il mine notre confiance en nous et entrave le développement de notre plein potentiel.

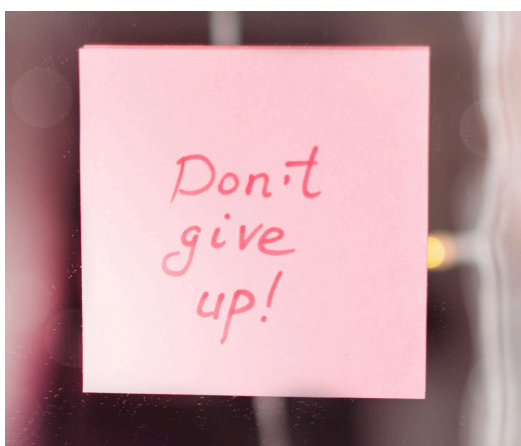
Afin de surmonter ces obstacles, il est indispensable d'adopter une démarche d'observation attentive de soi sur plusieurs jours. Cette période d'introspection permet de noter précisément chaque pensée négative et de mettre en lumière les schémas récurrents qui nourrissent notre stress souvent infondé. En consignant ces observations, nous nous donnons la possibilité d'identifier les mécanismes internes qui alimentent notre autodépréciation.



La prochaine étape consiste à élaborer une stratégie de recadrage, visant à transformer ces croyances limitantes en affirmations positives et constructives.

Je mérite de me prioriser, je mérite d'avoir du temps loisir de qualité, je mérite de me donner le meilleur, l'échec est une étape normale d'ascension. Je mérite de kiffer ma vie, je mérite d'être heureuse et de m'épanouir. Je suis capable.

En réévaluant nos expériences avec bienveillance et en adoptant un regard plus objectif sur nos capacités, nous pouvons progressivement dissiper l'emprise des doutes et instaurer un climat mental propice à l'épanouissement personnel. Ce processus, qui requiert de la persévérance et de la rigueur, permet de réduire le stress inutile.



Observez-vous aussi durant les moments de passage à l'action. Contrecarrez la moindre pensée inutile, humiliante, négative avec du positif. En parallèle, terminer l'action en cours. La combinaison pensée/action en concordance créera une nouvelle méta-réalité. Ce sont des preuves pour votre cerveau.

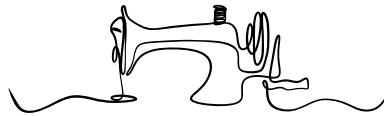
Les mots sont en concordance avec les actes. C'est le début de la nouvelle programmation neuronale.

Par moment, il faut savoir aussi juste ignorer. A l'image d'un chien qui aboie qu'on ignore car il ne fera rien de plus qu'aboyer: Laissez aboyer vos pensées, continuer de coudre. C'est à vous de trouver un équilibre entre cette technique et celle citée au dessus en fonction de votre besoin sur le moment, de votre personnalité mais aussi de votre disponibilité émotionnelle. L'important est de conserver une dynamique évolutive régulière.

C'est pourquoi il est tout aussi important de se fixer des objectifs réalistes et atteignables. Inutile de viser la perfection dès le départ, l'apprentissage de la couture demande du temps et de la patience. Acceptez de faire des erreurs, elles font partie intégrante du processus d'apprentissage



Débutez avec des tutos simples, utiles dans votre quotidien (car lorsque vous allez utiliser vos confections vous allez vibrer!). L'objectif: découvrir, ancrer, renforcer vos nouveaux acquis. Prendre du plaisir dans votre apprentissage et y associer de bons souvenirs. Accordez-vous le droit de vous faire plaisir et de laisser libre cours à votre créativité. La couture doit avant tout être une source de joie et d'épanouissement personnel.



## Les freins psychologiques extérieurs.

Vous est-il déjà arrivé d'avoir des retours directs avec des proches sur vos potentiels projets? Vous conversez, vous échangez... Vient le moment de parler des potentiels idées qu'on souhaite appliquer, de ce projet qu'on souhaite débiter, de cette envie pressante de mettre en place de nouvelles choses pour glow up... Vous êtes motivée, pleine d'enthousiasme. Et la... des paroles qui, d'un coup, vous mettent le doute... Qui remettent en question votre entrain, voir carrément vos capacités.



Beaucoup de personnes souhaitent que vous restiez au même niveau qu'elles. Nous parlons de couture, (pas d'un placement ou choix de vie qui vous mettrait potentiellement en péril) si une personne n'est pas capable de vous soutenir pour cela... Inutile de lui en parler.

N'hésitez pas à vous entourer d'une communauté de couturières, que ce soit en ligne ou en présentiel. Partager vos doutes, vos réussites et vos difficultés avec d'autres personnes qui comprennent votre passion peut être très bénéfique pour renforcer votre confiance en vous.



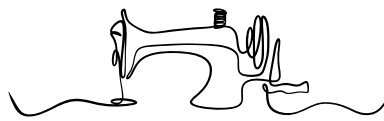
N'oubliez pas que chaque point de couture, chaque projet réalisé, est une victoire qui contribue à renforcer votre confiance et à vous rapprocher de vos objectifs créatifs. Alors, respirez profondément, armez-vous de votre fil et de votre aiguille, et lancez-vous !



(Mon Instagram privé, pour se réunir: [les.soeurettes.de.kenzi](https://www.instagram.com/les.soeurettes.de.kenzi) 🤗💕)

# Les freins organisationnels.

L'organisation est un élément clé pour une expérience de couture agréable et productive. Un espace de travail bien organisé permet de gagner du temps, de réduire le stress. Les freins organisationnels représentent souvent des obstacles insidieux qui ralentissent notre progression dans l'apprentissage de la couture.



## L'organisation temporelle.

Pour les surmonter, il est essentiel de procéder à une observation attentive de ses journées sur plusieurs jours. Identifiez précisément où vous perdez votre temps. Quand êtes-vous tourné vers des activités peu productives? Pourquoi? Quelle est la durée réelle d'utilisation de tous vos réseaux sociaux? De vos échanges interminables sur WhatsApp? Combien de temps passez vous en cuisine? est-il possible de gagner du temps en cuisine? de diminuer vos temps de repas?



Pouvez-vous réellement vous permettre de gaspiller votre temps? Quelle importance lui donnez vous? La métrique temporelle est impossible à maîtriser. Nous ne pouvons ni stopper le temps, ni revenir en arrière, ni aller dans le futur. Il faut donc se concentrer sur la manière dont nous l'utilisons.

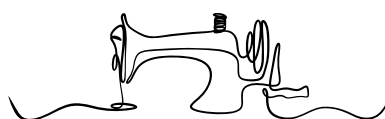
Quantifiez et voyez réellement quels sont vos besoins. Ne les dépassez pas et utilisez ce temps gagné pour votre apprentissage couture. Transformez ces moments gaspillés en opportunités de progression.

Aussi, une analyse minutieuse de votre emploi du temps vous aidera à déterminer le moment idéal – celui où, en fonction de vos obligations quotidiennes, vous pouvez bénéficier d'un environnement calme et propice à la concentration. Quand vos enfants dorment si vous en avez par exemple. L'important étant de ne pas être sollicitée par qui ou quoi que ce soit. Le but: avoir un moment rien qu'à vous, pour vous, qui vous est bénéfique.

Le respect de vos engagements envers vous-même est fondamental dans ce parcours. Lorsque vous vous fixez des créneaux dédiés à la couture, il est impératif de vous y tenir rigoureusement afin de développer une discipline personnelle solide.



Planifiez vos projets à l'avance et fixez-vous des objectifs réalistes. N'oubliez pas de prévoir des pauses régulières pour vous détendre et vous ressourcer. La couture doit rester un plaisir, et non une source de stress.



## L'organisation matérielle.

L'organisation de votre espace couture joue un rôle clé dans la facilité du passage à l'action.

L'idéal serait de disposer d'une pièce dédiée, équipée d'une table pour la machine à coudre, d'une table spécifique pour la découpe et le rangement de vos fournitures.



Lorsque l'on a un espace dédié, on peut se permettre de s'étaler. D'avoir des rangements particuliers sans le besoin que ça passe dans la deco générale de la maison (les architectes d'intérieur je vous connais ^^). Cela permet aussi de pouvoir laisser notre projet en cours tel quel avant d'y revenir. Ce n'est pas nécessaire que ce soit une pièce complète, ces tables peuvent être dans la même pièce que votre bibliothèque par exemple. Vous retrouverez ces avantages à partir du moment où ce n'est pas une pièce de vie.

Dans le cas où un tel aménagement ne serait pas envisageable, veillez à regrouper l'essentiel de votre matériel – machine, boîtes, fer à repasser, rallonge – sur une même table, afin d'éliminer toute friction au moment de démarrer votre projet. Tout est au même endroit, il faut juste accommoder pour libérer la table au moment de coudre (voir la déplier si elle a une rallonge) puis tout réunir quand vous avez fini.

Dans ce cas là, privilégiez les boîtes empilables, à tiroir. N'hésitez pas à étiqueter pour savoir où se trouve quoi. Il existe aussi les boîtes comme ci contre en photo mais aussi les vanity couture. A voir vos préférences pratico-pratiques.



Si cette solution s'avère impraticable, l'organisation de vos affaires dans un meuble à proximité de votre espace de travail est le mieux. Par exemple dans un buffet adjacent à votre table de salle à manger, vous allez le réorganiser pour tout y regrouper car c'est sur votre table de salle à manger que vous pouvez coudre. Vous voyez le principe. Il faut constituer une alternative efficace, qui permet de cacher vos affaires mais qu'elles soient à disposition. Plus ce sera facile de sortir vos affaires pour vous installer et coudre, plus vous le ferez ♥ A contrario si à chaque fois qu'il faut coudre vous mettez 15 minutes à tout sortir car c'est au grenier, coudre, puis à nouveau vous mettez 15 minutes à tout ranger; Cela va très vite vous décourager. Votre énergie doit se concentrer sur l'apprentissage, pas sur la gestion de l'espace. D'où l'importance de le gérer en amont pour tout le reste de votre parcours couture.



En définitive, repenser votre organisation et aménager un espace dédié à la couture en fonction de vos contraintes personnelles permettra de minimiser les obstacles et de maximiser votre productivité. Moins il y aura de barrières physiques et mentales à franchir, plus il vous sera aisé de passer à l'action et de progresser dans l'apprentissage de la couture.

# Conclusion.

Vous avez désormais toutes les clés en main pour vous lancer dans l'aventure de la couture. N'oubliez pas que le plus important est de vous faire plaisir et de laisser libre cours à votre créativité. La couture est un formidable moyen d'expression et d'épanouissement personnel.



Alors, n'hésitez plus! sortez votre machine à coudre, choisissez un projet simple, et lancez-vous ! Vous serez étonnée de voir ce que vous êtes capable de réaliser. Et surtout, n'oubliez pas de partager vos créations avec la communauté des couturières. En physique comme en ligne. Pour ma part, c'est avec plaisir que je vous accueillerai dans mes messages privés, ou dans vos storys si vous souhaitez me tagger. Je reste disponible sur mes différents canaux si vous avez besoin ♥

Rejoins mon Instagram privé: [les.soeurette.de.kenzi](https://www.instagram.com/les.soeurette.de.kenzi). A vos aiguilles et bonne couture à vous ♥

Apprendre à coudre sans en découdre, c'est avec Kenzi Couture.

