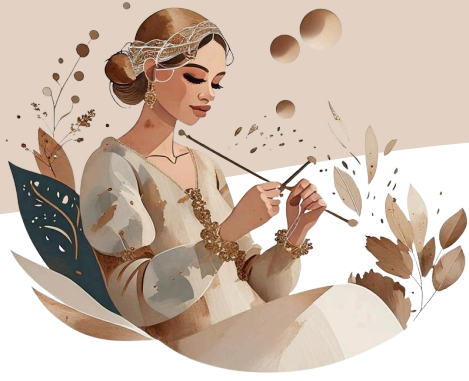


Tricoter

Sans pression



6 clés pour retrouver le plaisir, le
calme et la confiance dans ton tricot



Bienvenue dans ce guide

Si tu as déjà reposé ton tricot avec un soupir...

Si tu t'es déjà dit que tu n'étais « pas assez douée », « trop lente » ou « trop exigeante »...

Si le tricot, pourtant aimé, est parfois devenu source de tension.

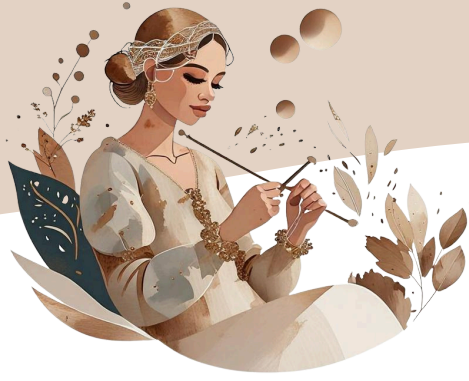


Alors ce guide est fait pour toi !

On ne parle pas de performance, de vitesse ou de perfection.
On parle de plaisir, de calme, et de bienveillance envers toi-même.

Ce guide est une invitation : revenir à un tricot plus doux, plus lent, plus respectueux de ton rythme.





Quand le tricot devient source de pression

Le tricot est souvent présenté comme une activité relaxante.
Et pourtant, il peut parfois générer du stress.

Pourquoi ?

- Parce que l'on se compare à ce que l'on voit ailleurs
- Parce que l'on veut que « ce soit parfait »
- Parce que l'on se met des délais, même invisibles
- Parce que l'on tricote pour le résultat, plus que pour le moment

Si tu te reconnais, rassure-toi : tu n'as rien à te reprocher !

Le problème n'est pas le tricot.

C'est la pression que l'on y glisse , souvent sans s'en rendre compte





Clé 1 Tricoter à ton rythme

Tu n'as pas à tricoter vite.

Tu n'as pas à avancer « assez ».

Ton rythme est le bon.

**Le tricot peut
être un espace
sans urgence.**

Ralentir, ce n'est pas échouer. C'est choisir de respecter ton énergie, ton temps, ton envie

Autorise-toi à tricoter quelques rangs.

Autorise-toi à t'arrêter quand tu en as besoin



Clé 2 Choisir des projets refuge

Tous les projets ne sont pas faits pour tous les moments.

Quand tu te sens fatiguée, stressée ou fragile :

- choisis un point simple,
- un projet répétitif,
- quelque chose qui rassure

Ces projets ne sont pas « moins bien ».

Ils sont nécessaires.

Ils te permettent de tricoter sans réfléchir, sans te juger, sans tension





Clé 3 Accepter l'imperfection

Le fait main n'est pas lisse. Il vit. Une maille un peu irrégulière ne gâche pas ton ouvrage. Elle raconte une histoire.

Apprendre à accepter l'imperfection dans le tricot, c'est souvent apprendre à être plus douce avec soi.

Ton tricot n'a pas besoin d'être parfait pour être beau.

Tu n'as pas besoin d'être parfaite pour être légitime.



Clé 4 Tricoter pour le geste, pas pour l'objet

Essaie, parfois, de tricoter sans penser au résultat final. Observe :

- le mouvement de tes mains,
- le bruit des aiguilles,
- la matière du fil.



Quand tu tricotes pour le geste, le tricot devient un moment de présence. Un moment où tu es là. Ici. Maintenant.



Clé 5 Limiter la comparaison

Ce que tu vois ailleurs est souvent filtré.

Comparer ton tricot réel à des images idéales est source de stress et de culpabilité

Ton tricot n'a pas besoin d'être montré. Il a seulement besoin d'exister. Et surtout : de te faire du bien



**Ton tricot
n'a pas
besoin
d'être
validé.**



Clé 6 Créer un rituel apaisant

- une boisson chaude,
- un endroit calme,
- quelques respirations profondes

**Transformer le
tricot en rituel,
c'est lui
redonner sa
place de
refuge**



Mini-rituel : 10 minutes sans pression

Une soirée ou un matin calme



Choisis un projet simple



Mets ton téléphone de côté



Tricote pendant 10 minutes



**Respire calmement
Sans objectif.
Sans jugement.**

Observe simplement comment tu te sens.



Pour continuer



Ralentir est une force.
Le tricot peut redevenir un refuge. Un
espace personnel de bien-être.

Si tu as envie de tricoter sans pression, je publie régulièrement des billets sur mon blog pour un tricot serein et doux. Et une autre vision du tricot que dans la performance.



Retrouve moi sur le blog [ecrin de mots](https://ecrindemots.fr) et sur ma chaîne YouTube [Tricoter en douceur](https://www.youtube.com/channel/UC...).

