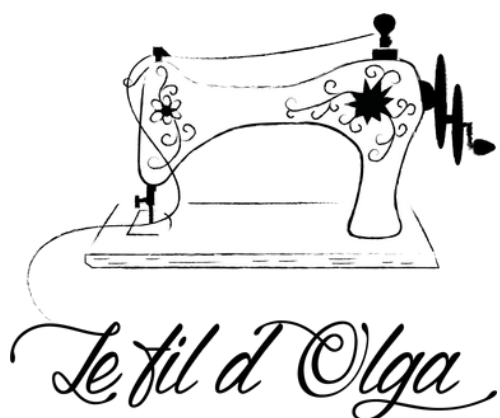


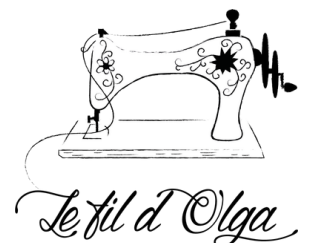
Optimise ton temps de couture

*Mes astuces pour
coudre moins mais coudre mieux*



SOMMAIRE

<i>Introduction</i>	3
<i>Planifie avant de commencer</i>	4
<i>Découpe ton projet en micro tâches</i>	5
<i>Regroupe les tâches similaires</i>	6
<i>Investi dans du bon matériel</i>	7
<i>Prends rendez-vous avec ta machine</i>	8
<i>Et si tu n'as que 5 minutes...</i>	9
<i>Le mot de la fin</i>	10



Parce que ton temps est précieux...

Entre le travail, les enfants, la maison et le quotidien, trouver du temps pour coudre n'est pas toujours simple.

La bonne nouvelle ?

Quelques ajustements dans ton organisation peuvent te permettre d'avancer plus vite sur tes projets couture sans te mettre la pression.



*Voici quelques astuces
simples à mettre en place
dès aujourd'hui.*

PLANIFIER

Rien ne fait perdre plus de temps qu'un projet interrompu parce qu'il manque un bouton ou une fermeture éclair.

Quelques minutes de préparation font toute la différence.



Checklist nouveau projet

- ☐ Je choisis mon patron
- ☐ Je choisis mon tissu
- ☐ Je vérifie le métrage de mon tissu
- ☐ Je rassemble la mercerie nécessaire
- ☐ Je rassemble tout dans une boîte

*Un projet bien préparé, c'est un projet qui avance.
La checklist te sauve de la frustration.*

L'astuce en plus

Prévoit toujours au moins 2 aiguilles machine pour ton projet, si la lère casse, tu ne te retrouves pas à l'arrêt.

MICRO TÂCHES

Quand on n'a qu'une demi-heure devant soi, difficile de se lancer dans un projet énorme.

La solution ? Découper en petites actions faciles à réaliser.



Les grandes étapes petites actions

- ☐ Préparer le patron
- ☐ Repasser le tissu
- ☐ Découper le tissu
- ☐ Entoiler
- ☐ Surfiler
- ☐ Assembler (épingler, coudre, repasser...)

*Chaque petite tâche réalisée te rapproche du projet terminé.
Même 15 minutes comptent.*

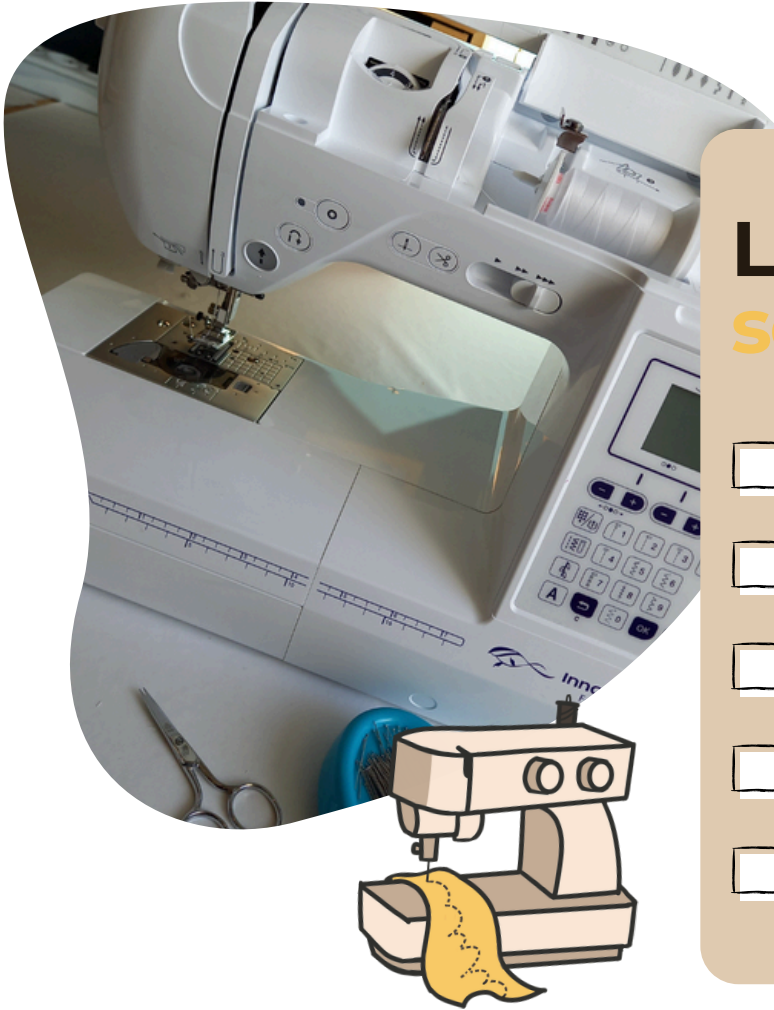
L'astuce en plus

*Note tes micro tâches sur un post-it collé sur ton tissu.
Tu sais exactement où tu t'es arrêtée à la prochaine session !*

TÂCHES SIMILAIRES

Changer constamment d'activité fait perdre du temps.

Regroupe les actions similaires en sessions dédiées pour limiter les allers-retours.



Les petites sessions couture



Epinglage : épingle tout ce que tu peux avant de passer à la suite



Couture : couds tout ce que tu as épinglé.



Repassage : Repasse toutes les coutures réalisées.



Si besoin passe à la **surjeteuse** ce qui en a besoin.



Reprend au début en regroupant à nouveau tout ce que tu peux.

*Travailler en sessions thématiques,
te permet d'avancer deux fois plus vite.*

L'astuce en plus

Pour la majorité des coutures : 1 épingle au début, 1 au milieu, 1 à la fin. Simple et efficace.

Retire-les toujours avant le pied de biche !

MATÉRIEL

Un matériel adapté te fera gagner du temps sur chaque projet.
Pas besoin de tout acheter, quelques indispensables de qualité font une vraie différence.



Les indispensables

- ☐ Grands ciseaux bien aiguisés
- ☐ Crayon craie
- ☐ Réglet métallique
- ☐ Épingles fines en bon état
- ☐ Fil de qualité
- ☐ Aiguilles adaptées à tes tissus

*Investir dans du matériel de qualité
c'est investir dans ton temps.*

L'astuce en plus

Les épingles s'usent ! Si elles accrochent le tissu ou sont tordues, remplace-les.

Idem pour les aiguilles de ta machine.

RENDEZ-VOUS

Ta vie de maman est très chargée, alors prends rendez-vous avec ta machine à coudre.

Réserver un créneau, c'est te donner le droit de prendre du temps pour toi et respecter ta créativité.



Je prends rendez-vous



Je fixe un créneau dans mon agenda



Je me fixe un objectif réaliste et atteignable



Je prévois une date de fin pour mon projet (avant les vacances, pour son anniversaire...)

Il est beaucoup plus motivant d'être en avance que d'être en retard.

Choisis toujours un objectif réalisable.

L'astuce en plus

Lie ton projet à un événement concret : la rentrée scolaire, un anniversaire, une fête de famille.

Ça donne envie d'avancer !

5 MINUTES

Tu n'as que 5 minutes à t'accorder pour aujourd'hui, les minis actions sont tes meilleures options.

Quelques minutes qui te feront gagner du temps sur ta prochaine session longue.



J'ai 5 minutes

- ☐ Je change le fil de ma machine
- ☐ Je change l'aiguille de ma machine
- ☐ Je découpe une pièce de mon patron
- ☐ Je vérifie la mercerie et note les manquants
- ☐ Je relis les instructions de mon patron

N'attends pas l'après-midi complète qui n'arrivera jamais, profite de chaque petit instant libre pour faire avancer ton projet.

L'astuce en plus

Note toujours où tu en es dans ton projet pour ne pas être perdue quand tu le reprends après plusieurs jours.

Bravo !

*Tu as maintenant quelques les clés
pour coudre plus efficacement.*

*Ces astuces sont là pour t'accompagner,
pas pour te mettre la pression.*

*Utilise-les à ton rythme, pioche ce qui te
correspond et laisse le reste de côté.*

*Tu veux retrouver le temps et le plaisir de
coudre pour ton enfant ?
Surveille mes prochains mails !*

Qui suis-je ?

*Mathilde, couturière professionnelle
passionnée par la couture pour les plus petits.*

*Je t'aide à retrouver le temps et le plaisir de
coudre pour tes enfants malgré ta vie de
famille chargée.*

*Bonne couture !
A bientôt.*

Mathilde

