



# LA POLICE DU TRICOT N'EXISTE PAS !

*3 points*  
pour booster votre autonomie tricot  
DÈS AUJOURD'HUI

# QUI SUIS-JE ?



Je m'appelle Sophie et je suis webcoach tricot.

## Mon profil tricot

- ★ experte
- ★ droitère
- ★ méthode anglaise (celle utilisée en France)
- ★ ne sait pas ma droite et ma gauche
- ★ nulle en math (et pourtant !)
- ✗ je ne suis pas styliste
- ✗ je ne suis pas designeuse tricot (pas encore !)



Depuis petite, le tricot a toujours été mon moyen d'expression, sans que je le sache. Je croyais que c'était "juste comme ça", pour m'occuper les mains, pour m'occuper la tête.

J'ai résisté très très longtemps à internet, persuadée que je connaissais déjà tout sur le tricot.

**QUELLE ERREUR !**

**Grâce à internet, j'ai pu faire évoluer ma technique, mes connaissances, mes envies.**

En 2020, suite à la nécessité d'envisager une reconversion professionnelle, associée à mes valeurs de partage et de transmission, **l'option "prof de tricot" est rapidement devenue une évidence.**

Aujourd'hui, j'accompagne **les tricoteuses qui se sentent seules malgré la multitude des ressources tricot sur internet à gagner en autonomie**, grâce à une méthode pédagogique et conviviale où se mêlent (et se démêlent !) la technique, la pratique, et l'acquisition de l'autonomie.

 Sophie Tiphaigne



# Si vous aussi vous aimeriez

- ★ booster votre tricot
- ★ être plus autonome
- ★ ne plus vous sentir seule

## mais que ...

- ★ vous ne tricotez jamais votre échantillon
- ★ vous ne choisissez que des modèles faciles, vous aimeriez passer à autre chose
- ★ les modèles sont parfois mal expliqués, vous avez souvent du mal à comprendre ce qu'il faut faire, et parfois vous abandonnez
- ★ parfois vous avez l'impression que votre cerveau bloque, vous n'arrivez plus à rien

# STOP !

Ne vous mettez pas tant de pression.  
Le tricot, c'est d'abord se faire plaisir !

Alors prenez ce temps pour vous  
dès aujourd'hui !



# LA POLICE DU TRICOT N'EXISTE PAS !

3 POINTS POUR BOOSTER VOTRE  
AUTONOMIE TRICOT DÈS AUJOURD'HUI

1

## PLUSIEURS ÉCHANTILLONS

parce que le tricot  
n'est pas une  
science exacte

3

## SUIVEZ LA MAILLE

comprendre  
votre tricot

2

## "C'EST FACILE"

ne laissez pas  
internet décider  
de votre niveau

*bonus*

## C'EST L'HEURE !

pour votre santé,  
faites des pauses



# 1 TRICOTER PLUSIEURS ÉCHANTILLONS

On vous l'a déjà dit 100 fois : "**Tricotez votre échantillon**".  
Et ça vous baaaaarbe !!!

Pourtant vous le savez, votre échantillon va **vous aider** !  
Plus votre ouvrage final est ajusté, plus vous avez besoin de vérifier votre échantillon. C'est *votre* responsabilité, *votre* choix, *vos* heures de travail.

En général, on vous dit de tricoter UN échantillon.  
Sauf que...

Tricoter un échantillon dans les règles de l'art, **c'est un peu long**, puisqu'il faut lui faire subir ce que subira votre ouvrage, notamment :

- ★ le laver dans les mêmes conditions (main ou machine), avec la même lessive
- ★ le laisser sécher bien à plat sans accélérer le processus

C'est seulement **APRÈS le séchage** que vous pourrez recueillir les précieuses informations qui vous permettront de choisir la taille de vos aiguilles pour ce projet.

*mon conseil*

Tricotez **PLUSIEURS** échantillons,  
avec des aiguilles de tailles différentes



# Besoin d'un peu de motivation supplémentaire ?

Tricoter UN échantillon permet de :

- ★ vous **entraîner** à tricoter le point
- ★ voir **l'envers** du point et valider s'il vous plaît
- ★ vérifier si votre **fil convient au point** choisi

Tricoter PLUSIEURS échantillons permet :

- ★ de ne faire qu'**un seul lavage**
- ★ moins d'attente = **moins de frustration**
- ★ de choisir la **taille d'aiguille adaptée à la texture** que vous souhaitez obtenir (souple pour une écharpe, dense pour un coussin)

N'oubliez pas de "coder" vos échantillons pour vous y retrouver après le lavage.

Exemple de "codage" : inspirez-vous des quipus incas en faisant de petits noeuds sur les fils de début ou de fin

## - GARDEZ EN TÊTE -

Quand vous tricotez vos échantillons, vous **ÊTES** en train de tricoter !

Ce n'est PAS du temps perdu, mais **déjà de la pratique**.

**Le tricot n'est pas une science exacte** : vous tricotez à *votre* manière (ni comme le voisin, ni comme la designeuse de votre modèle), à vous d'apprendre à vous **connaître en tant que tricoteuse**, car votre manière de tricoter est tout aussi respectable que celle du voisin ou de la designeuse ❤️

Réussir un premier projet tricot, c'est l'assurance d'avoir envie de continuer, et donc de gagner en autonomie.



TRICOTER PLUSIEURS ÉCHANTILLONS



# 2 " C'EST FACILE "

"point FACILE"

"modèle SIMPLE"

"Débutants, tricotez une écharpe !"

Et pourtant, vous n'y arrivez pas...

Et ça vous fait vous sentir nulle...

## *mon conseil*

Ne laissez pas internet  
décider de votre niveau en tricot !  
(et encore moins de vos envies)

Vous pensiez que "facile" était une indication bienveillante de la part de l'auteur du modèle, du tuto, ou de la publication Facebook. PAS DU TOUT !

C'est plutôt :

- ★ une façon de récolter beaucoup de clics
- ★ une bonne excuse pour mal expliquer

"Facile" n'a donc pas forcément quelque chose à voir avec les compétences tricot requises...



# Comment y remédier ?

## ★ ÉCOUTEZ VOTRE ENVIE

La clé de la réussite (et donc de l'autonomie), c'est la **motivation**.

Tricoter une écharpe, effectivement, c'est facile. Mais c'est loooong...!

Ne perdez pas votre motivation parce que vous vous ennuyez !!!

**Selon votre tempérament**, restez prudente ou soyez ambitieuse dans le choix de votre projet tricot.

## ★ CHOISISSEZ UN MODÈLE PAYANT

Souvent, les modèles payants sont **mieux expliqués** que les modèles gratuits. Payer un modèle de tricot, c'est avoir conscience qu'**une**

**designeuse a travaillé**, et accepter qu'elle mérite d'être rémunérée pour son travail. Cela n'a donc rien de choquant.

## ★ UTILISEZ LE FIL PRÉCONISÉ

Il y a de grandes chances que cela vous **facilite la vie** au niveau des échantillons. Mais vous pourriez également avoir une bonne surprise : les débutants ont souvent tendance à acheter du fil moins cher (souvent de moins bonne qualité). Découvrez le bonheur de **tricoter avec des fils de bonne ou de très bonne qualité**. Vous choisirez ce qui vous convient le mieux *après* avoir essayé différentes qualités.

## ★ TRICOTEZ POUR VOUS (OU PAS)

Choisissez la destination de vos ouvrages **selon votre tempérament ou selon vos valeurs**. Vous pouvez tricoter :

- pour vous
- pour vos proches
- tricot solidaire (sans-abris, prématurés, ...)
- projet artistique ou records tricot

## ★ N'HÉSITEZ PAS À VOUS FAIRE ACCOMPAGNER

Contact humain, émulation, sortir de sa zone de confort, se mettre dans une dynamique, vous trouverez tout ça dans un accompagnement.

- GARDEZ EN TÊTE -

Faites-vous plaisir (vraiment) ♥



# 3 SUIVEZ LA MAILLE

- 🧶 diminution double à maille centrée
- 😬 \*1m. end., 1m. env., ggt, aid\* 1m. end.
- 😵 "continuer le point"

Quel que soit votre niveau, il peut vous arriver d'être **déstabilisée** par une technique ou une formulation que vous n'aviez encore jamais rencontrée.

Tout d'abord : **FÉLICITATION**, vous êtes en train **d'apprendre**. C'est le meilleur moyen pour gagner en autonomie !

*mon conseil*

**REGARDER - COMPARER - COMPRENDRE**  
(la Sainte Trinité de l'autonomie tricot)



# Que faire concrètement ?

## ★ SUIVEZ LES INSTRUCTIONS A LA LETTRE

Avant d'intervenir et de chercher des solutions, assurez-vous que vous n'êtes pas en train de vouloir aller plus vite que la musique.

## ★ REGARDEZ CE QU'IL SE PASSE

**Examinez les photos qui accompagnent votre modèle.**

D'où viennent ces mailles qui vous pose problème ?

Où vont ces mailles ?

Comment interagissent-elles avec les mailles autour ?

Comment se comportent les mailles au rang suivant ?

**Comparez** ce que vous voyez avec ce que vous lisez. Cela vous aidera à **comprendre** ce que vous devez faire.

## ★ FAITES UNE PAUSE

**Surtout n'abandonnez pas, mais ne vous obstinez pas non plus !**

La nouveauté demande de la concentration. Si vous êtes trop fatiguée, vous n'arriverez à rien. Faites une pause, sortez faire un tour, ou éventuellement allez vous coucher.

## - GARDEZ EN TÊTE -

Se confronter à des choses nouvelles, sortir de sa zone de confort, c'est le seul moyen de gagner en autonomie ♥



# bonus

## C'EST L'HEURE !

On lit partout que **tricoter peut avoir une action bénéfique** sur la santé ou le bien-être, souvent comparée à la méditation :

- ★ diminution du stress
- ★ augmentation du bien-être
- ★ amélioration de l'estime de soi

Néanmoins, si votre posture est mauvaise ou si vous êtes trop tendue par exemple, tricoter peut **aussi provoquer crispations et douleurs** :

- ★ doigts
- ★ coudes
- ★ épaules
- ★ nuque
- ★ dos
- ★ lombaires
- ★ coccyx
- ★ mâchoire
- ★ ...

Prenez également soin de vos yeux :

- ★ correction adaptée
- ★ éclairage adapté
- ★ ...



# C'EST L'HEURE !!!

Si vous ressentez une douleur, une tension, ou même une gêne quand vous tricotez, c'est qu'il est **L'HEURE DE FAIRE UNE PAUSE**.

Vraiment !

Personnellement, je tricote :

- ★ avec les pieds surélevés pour éviter de cambrer
- ★ avec les coudes posés sur des accoudoirs pour ménager mes épaules
- ★ avec un coussin au niveau des omoplates pour ne pas trop pencher la tête
- ★ de temps en temps, je me lève et je fais quelques mouvements légers et quelques étirements doux, de façon préventive.

Ceci ne constitue qu'un exemple. N'appliquez pas si ça ne convient pas à votre morphologie, à votre situation médicale, ...

Ne cherchez pas à vous habituer à ces douleurs, **elles sont là pour vous alerter** que quelque chose ne va pas, que si vous ne les prenez pas en compte, elles peuvent évoluer en **blessures**. Car OUI, ON PEUT SE BLESSER EN TRICOTANT...!

## mon conseil

### CONSULTEZ !

(et de préférence de manière préventive)

- ★ kinésithérapeute
- ★ ostéopathe
- ★ chiropracteur
- ★ étioathe
- ★ ergothérapeute
- ★ kinésologue
- ★ hypnothérapeute
- ★ ophtalmologue
- ★ orthoptiste
- ★ ...

(liste non-exhaustive des praticiens qui peuvent vous aider à ce sujet)

**bonus C'EST L'HEURE !**





Sophie m'a appris à tricoter quand nous étions au lycée. Pédagogie et bienveillance, Sophie a réussi à me mettre en confiance, elle était bien plus persuadée que moi que j'allais réussir à tricoter. Le fait que je sois totalement novice en tricot ne l'a pas découragée, bien au contraire et j'ai pu, en suivant ses conseils, mener à bien mon projet.

Lors du confinement dû au Covid-19, ma fille qui avait alors 8 ans, a voulu apprendre à tricoter. Grâce aux notes que j'avais conservées depuis le lycée, qui étaient toujours aussi claires et pédagogiques malgré les années, j'ai pu enseigner à tricoter à ma fille sans avoir pratiqué depuis 25 ans.

Je remercie Sophie pour sa patience et sa capacité à transmettre sa passion !

**ANNE-CLAIRE**



## *NE PERDONS PAS LE FIL !*

Maintenant que vous savez que la police du tricot n'existe pas et que vous êtes donc seule aux manettes de votre apprentissage du tricot, vous allez pouvoir **vous détendre** et vraiment **vous faire plaisir**.

Je vous invite à faire un **deuxième pas vers votre autonomie tricot en cliquant sur le bouton ci-dessous**.

Vous aurez également la possibilité de rejoindre mon groupe Facebook et de réserver un appel téléphonique.

À très vite !

**[CLIQUEZ ICI](#)**