



Un autre regard sur la couture

Entretien avec ANNE-VALERIE,
la couturière navetteuse



Anne-Valérie travaille en Sarthe et ses trajets quotidiens en train entre le Mans et Angers lui laissent tout le loisir de se balader sur Instagram et d'y découvrir tout un univers créatif et glaner des idées.

Anne-Valérie avait un peu cousu avec sa mère quand elle avait une dizaine d'année mais a vite arrêté à l'adolescence.

J'ai fait sa connaissance il y a un an quand, accompagnée d'une amie, elle a poussé les portes de Ô Sainte Patronne.

Anne-Valérie a choisi la formule à la carte qui lui permet de venir coudre à l'atelier en toute flexibilité, à la fréquence qu'elle le souhaite, souvent le samedi matin.

Anne-Valérie descendait justement du train quand j'ai eu le plaisir d'échanger avec elle autour d'un café. L'occasion pour Anne-Valérie de partager avec moi – et avec vous – son regard sur la couture.

Pourquoi as-tu eu envie de te mettre à la couture ?

Spontanément je n'aurais pas eu l'idée de me remettre à la couture, mais j'ai été séduite par l'idée d'avoir un loisir pour moi et de faire quelque chose avec une copine.

Que t'apporte la couture ?

Le hasard fait parfois bien les choses, car j'ai commencé les cours de couture chez Ô Sainte Patronne justement à un moment où ma charge de travail devenait très lourde à porter ; où le travail commençait à prendre une place trop importante dans mon esprit, envahissant parfois même mes nuits. La couture m'a permis de m'extraire de ce cercle vicieux et de me concentrer sur autre chose. J'ai très vite redécouvert le plaisir des travaux manuels ; la satisfaction d'obtenir un résultat tangible assez rapidement.

“ Je ne m'y attendais pas mais me mettre à la couture m'a fait du bien à ce moment-là ! ”

Que préfères-tu en couture ? Qu'aimes-tu le moins ?

Ce que je préfère c'est quand je vois mon projet prendre vie ; quand il passe de la 2D, des pièces de tissu à plat, à la 3D, un vêtement déjà presque portable.

Ce que j'aime le moins ... les boutonsnières. C'est toujours un moment de stress pour moi avec la peur de les rater et donc de gâcher l'ensemble du projet.



Un autre regard sur la couture

Entretien avec ANNE-VALERIE,
a couturière navetteuse

Ta plus grande fierté

Pas plus tard que la semaine dernière, être partie d'une vidéo très succincte sur Instagram et avoir réussi à comprendre le montage et aboutir à des sacs jolis et bien finis.

Un compte Instagram que tu aimerais nous faire découvrir ?

J'ai découvert le compte @ellesetrosa avec le patron de sweat Kathrine, à la fois simple à réaliser et tout en originalité avec son jeu de plis.



Elles & Rosa



Une marque de patron de couture made in Belgium

Elles & Rosa est une marque de patron de couture engagée qui met à l'honneur les grandes

femmes qui, de par leurs combats, ont bousculé notre société et notre vie. Chaque patron porte le nom d'une Femme engagée et dans chaque pochette vous découvrirez son histoire.

Anne-Valérie a cousu le sweat Kathrine en hommage à Kathrine Switzer, célèbre pour avoir été en 1967 la première femme à courir le marathon de Boston comme participante officiellement enregistrée.



Ce que Anne-Valérie aime chez Ô Sainte Patronne ?



La patronne bien sûr et ses conseils toujours bienveillants !

Mais Anne Valérie apprécie également la convivialité du lieu, en plein centre-ville et pourtant au calme sur son petit jardin.

Finalement Anne-Valérie résume bien les ateliers du samedi matin chez Ô Sainte Patronne :

Un moment de pause pour se consacrer à soi dans un environnement chaleureux avec des personnes agréables

Les bienfaits de la couture sur la santé et le mental

Comme de nombreuses activités créatives, la couture et ses travaux d'aiguilles seraient propices à la détente et au lâché prise.

Car oui quand on coud il faut savoir être patient et calme, même si parfois refaire une couture pour la 3ème fois ou s'arracher les cheveux sur une notice de montage met nos nerfs à rude épreuve.

Vous l'avez sûrement constaté, la couture demande de la concentration. Notre esprit est absorbé par la tâche à accomplir, il est complètement à ce qu'on fait pour s'assurer de ne rien faire de travers.

C'est justement ce besoin de concentration qui occupe notre esprit juste assez pour l'empêcher de ressasser les problèmes du bureau, les problèmes personnels ou domestiques.

L'espace d'un cours de couture, notre cerveau se met - enfin - en pause, pour se concentrer sur l'essentiel : le moment présent !



@o_sainte_patronne

Ô Sainte Patronne - Cours de couture - Angers
www.osaintepatronne.com



@OSaintePatronne