



La couture est tout d'abord une activité source de plaisir, de créativité et de partage qui n'a pas d'âge et qui se construit tout au long d'une vie.

Elle nous aide à éliminer notre stress, à réduire l'anxiété. C'est aussi une activité méditative qui nous aide à nous concentrer.

C'est une activité que l'on peut faire seul(e) ou entre amis, où l'aide apportée par l'un ou l'autre nous permet de corriger nos erreurs et avancer dans notre projet. La couture permet de développer un espace social créatif et de partage stimulant et bienveillant.

La couture aide à se faire confiance !

Une fois les techniques de base apprises, nous pouvons explorer les tissus, les modèles, les coupes ... et ce à l'infini ! À nous les tissus colorés, les accessoires brillants et surtout la liberté de créer !

Rester focus !

Nous sommes entourés de tas de distractions au quotidien, minute par minute.

La couture nous aide à rester focus tout au long du processus de création et à oublier le reste du monde.

Nous sommes obligés de ralentir pour garantir un résultat optimal.

Patience et persévérance sont également au programme de cette activité, en effet coudre et découdre font partie du jeu !

Organisation, conception, propreté et rigueur sont également des compétences qui se travaillent lorsque l'on coud.

Coudre un sac oui mais !

La couture ouvre des perspectives tellement vastes : pensons aux mille costumes de cinéma et de théâtre, au patchwork, aux broderies, au tissage, à la création haute couture, à l'industrie du vêtement, l'art de faire des chapeaux ... l'art textile est d'une richesse incroyable !

Mais la couture développe également toute une série de compétences :

- mathématiques, logiques et géométriques
- des compétences motrices fines (travailler avec l'aiguille, être précis avec les ciseaux, l'utilisation de la machine...)
- développe l'orientation spatiale (la couture a une logique très spéciale puisque tout est cousu "à l'envers". Les modèles de papier sont en 2d, alors que le projet terminé sera en 3d, ce qui signifie que nous devons apprendre à penser en trois dimensions, c'est-à-dire "dans l'espace")

Et l'environnement dans tout ça ?

« L'industrie de la mode est l'une de ces industries qui causent le plus de dommages à l'environnement. Savoir confectionner ses propres vêtements, savoir réparer, faire attention à la provenance des matières, etc. ce sont tous des gestes qui font la différence! Commencer à développer cette conscience dès le plus jeune âge aide à avoir une attitude envers le consumérisme qui peut donner de l'espoir. »

Notre pays regorge de talents dans l'art du textile Serez-vous le prochain ?