

# LES FORMATIONS D'EPICUREUIL

## POUR CONSOMMER LES TEXTILES AUTREMENT

Catalogue  
2024-2025



FAITES CE QUE VOUS POUVEZ, AVEC CE QUE VOUS AVEZ, LÀ OÙ VOUS ÊTES.

[ROOSEVELT]

Bonjour! Voici le catalogue 2024-2025 des formations de l'atelier Epicureuil.

Chaque programme de formation Epicureuil se compose de trois volets pour réconcilier la tête et les mains, ces deux parties de notre corps constamment mises en opposition et injustement hiérarchisées.

- Le volet "Idées" propose une réflexion documentée sur le thème de la formation.
- Le volet "Atelier" permet une mise en pratique des idées travaillées en amont.
- Le volet "Création" nous invite à passer à l'action et confectionner un objet en rapport avec les connaissances acquises.

Le volet "création" est, la plupart du temps, autonome : il peut être supprimé du programme ou à l'inverse, être donné sans les deux autres volets du programme.

En 2024-25, 4 programmes sont développés par Epicureuil. Découvrez-les ci-dessous.

Sauf indication contraire, les formations Epicureuil sont accessibles à toute personne adulte intéressée, sans pré-requis. La participation de personnes de moins de 18 ans est évaluée au cas par cas.

Chaque programme ou volet peut faire l'objet d'adaptation à la demande.

## Aimer son corps, le mettre en valeur (11h)

L'objectif de ce cours de 20h est de prendre ensemble un peu de recul avec l'idéalisation du corps des femmes autour d'une silhouette normative : ce fameux "X", symbolisant la taille fine et les corps élancés. Il s'agit d'un premier pas pour accepter son corps comme il est.

Ensuite, nous expliquons en atelier quelques techniques pour rendre le primat à ce qu'on aime, à son style plutôt qu'à la conformité sociale. Doté.es de ces nouvelles connaissances

et astuces, il reviendra à chacun.e d'oser le changement. Ou pas. Tous les choix sont respectables.

Enfin, pour en finir avec la dépression matinale qui nous convainc que “nous n'avons rien à nous mettre”, nous créerons un kit d'entretien pour notre nouvelle garde-robe : celle qui correspond à nos nouveaux critères et à notre silhouette.

## **Volet Idées (2h) : la silhouette en “X”, histoire d'un diktat**

L'exigence de minceur, les injonctions paradoxales autour des rondeurs féminines, les prescrits implicites mais communément partagés sur le corps des femmes,... Voilà autant de sujets à aborder à l'aune de notre histoire. Notre point de départ? L'invention du miroir!

## **Volet Atelier : (8h) qui-suis-je?**

Une fois le cou tordu aux contraintes qui pèsent injustement sur nos corps et notre apparence, si on s'offrait le plaisir d'ouvrir les portes à d'autres manières de se vêtir?

- Découvrir son corps, ce qu'il nous offre, ce qu'on aime, ce qu'on aime moins.
- Identifier les vêtements qui nous correspondent :
- Identifier ses couleurs, exprimer son style en fonction de son style de vie.
- Analyser sa garde-robe actuelle, la trier, la ranger pour partir sur de bonnes bases.

## **Volet Création (1h)**

- Fabrication d'un kit d'entretien de la garde-robe

# **A la découverte des textiles (6h30)**

Dans chaque pièce de la maison, dans le tram, au resto, à l'hosto, au travail,... Les textiles sont partout dans notre quotidien! Pire, ils nous couvrent, nous touchent, jusqu'aux endroits les plus intimes. Bref, nous sommes cernés.

Pourtant, la connaissance que nous avons de ces proches est relativement limitée... Qui peut encore distinguer une toile d'une serge? Qui peut comparer les propriétés du coton et du lin?

Pourtant, sans ces connaissances, il est malaisé de réaliser des achats éclairés... Sans ces connaissances, nous sommes, dès l'entrée en magasin de mode, les jouets des politiques de marketing qui, bien sûr, se délectent et croissent sur notre incompetence.

C'est la raison pour laquelle Epicureuil réserve une place maîtresse à la connaissance des textiles dans ses formations. C'est fort utile pour reprendre les commandes de sa consommation mais c'est aussi une source de plaisir! Comme un peu d'histoire de l'art

permet d'apprécier autrement un même tableau, comprendre une étoffe change le regard que nous posons sur le monde.

En rue, on réagit parfois à un vêtement : “wah! La robe de ouf!” mais il est bien plus rare qu'on s'exclame sur le tombé d'une popeline de viscose... Avec notre formation, notre vœu le plus cher est de permettre à l'œil de nos élèves de percevoir un nouvel univers. L'univers textile!

## **Volet Idées (30 min) : Intro : la fonction narrative des textiles**

Non seulement les textiles enveloppent littéralement tous les aspects de notre vie, mais aussi envahissent-ils notre langage... La trame de l'histoire, suivre le fil,... on ne compte pas les expressions figées qui reposent sur le lexique textile. Mais plus fort encore, l'histoire du textile nous invite à conter une autre histoire des êtres humains. L'histoire du rapport entre la tête et les mains...

## **Volet Atelier (4h):**

- Comprendre les textiles : de la fibre aux apprêts.
  - Types de fibres
  - Types de fils
  - Méthodes de fabrication
  - Armures, mailles et réseaux
  - Apprêts et traitements en fin de course
- Identifier soi-même la nature d'un coupon

## **Volet Création (2h)**

- Création d'une tissuthèque privée

# **Les clés du surcyclage - I. Les petites chutes (5h)**

Si vous en êtes à ce stade de la lecture du catalogue, vous aurez compris que, pour Epicureuil, il s'agit de se reconnecter à soi-même par le biais de la mode éco-responsable. Cette mode passe, heureusement, par plus d'un vecteur : les techniques de patronage qui minimisent la quantité de tissu nécessaire, celles qui limitent la quantité de déchets textiles en optimisant le placement des pièces à la découpe,...

Parmi toutes ces techniques, le surcyclage occupe une place de choix. Sur le principe qu'un tissu qui est déjà là est moins polluant qu'un tissu qu'il faut encore produire. A fortiori, lorsque le surcyclage s'effectue sur des matériaux “usés” auxquels on rend une seconde vie, il devient une arme puissante contre l'excès de textiles dans nos décharges.

Ce premier chapitre du programme “Les clés du surcyclage” se concentre sur les manières d'utiliser des petites chutes de tissu. Notre atelier offre de découvrir une technique ancestrale d'assemblage d'origine coréenne : le bojagi.

Enfin, notre création sera un détournement de cette vieille technique pour fabriquer un vitrail en textile. De quoi jouer avec la lumière dans la pièce de votre choix...

## Volet Idées (45 min)

Les bonnes raisons de surcycler et inspirations

## Volet Atelier (2h)

- Techniques de récupération des chutes
  - Les collecter
  - Les stocker
  - Les valoriser
- Etude de cas : le Bojagi
  - Introduction
  - Démonstration

## Volet Création (2h15)

- Vitrail façon Bojagi, à la machine à coudre.

# Les clés du surcyclage - II. Dépecer les jeans (20h)

La récupération des jeans est sans doute la technique de surcyclage la plus trendy du moment. Cela n'est pas dû au hasard! Ces pantalons sont légion dans toutes les garde-robes et les vieux jeans usés sont ainsi très nombreux. De plus, le denim, matière textile utilisée pour fabriquer les jeans, présente beaucoup d'avantage : la robustesse, les couleurs : indigo classiquement mais aussi blanc, crème, noir,...

Ca vaut vraiment la peine de ne jamais jeter un jean usagé!

**Particularité :** pour suivre ce cours, il faut avoir déjà cousu quelques vêtements à la machine. Cela est requis mais cela suffit! Une longue expérience approfondie n'est pas nécessaire.

## Volet Idées

Petite histoire d'un grand succès.

## Volet Atelier

- Comment dépecer un jean et quoi faire des pièces découpées.

## Volet Création

- Réalisation d'un accessoire complet à base de jeans. Cette réalisation, en plus d'être utile en soi, sera aussi pour vous une sorte de vade mecum de notre formation et vous permettra de vous rappeler toutes les variations apprises. C'est donc aussi un ouvrage de référence qui vous invitera à faire d'autres projets, gageons-le, de plus en plus ambitieux.

# Les actions saisonnières



Octobre rose, c'est un mouvement de solidarité autour des victimes du cancer du sein, maladie qui touche tout le monde même si la plupart des patient.es sont des femmes.

En octobre, chaque année, nous sommes invités à créer ou rejoindre une initiative de soutien aux patient.es.

Cette année, un mois après sa création, Epicureuil décide de fabriquer des coussins ergonomiques qui apaisent les douleurs post-chirurgicales. Nous invitons aussi toute personne désireuse d'en faire autant à s'inscrire à l'un de nos ateliers.

Si vous êtes couturier.es aguerri.es, nous coudrons ensemble. Si vous n'avez jamais approché une machine à coudre, vous serez accompagnés pas à pas et ainsi, votre geste de générosité sera aussi pour vous l'occasion d'acquérir de nouvelles compétences et, qui sait, découvrir une nouvelle passion!

Bienvenue dans cet élan international de solidarité!



La fin d'année souvent est l'occasion de décorer sa maison mais aussi d'offrir des cadeaux à nos proches. Cette fois, vous ne serez pas en mode "last minute" grâce à l'atelier "chaussette" d'Epicureuil.

En deux courtes après-midi, nous vous proposons d'apprendre les gestes efficaces pour créer :

- Des chaussettes, des vraies, pour tous les pieds, en variant les motifs et les couleurs
  - Des chaussettes, des fausses, pour décorer la cheminée et y glisser... un cadeau.
- Pourquoi pas une paire de vraie chaussette créées de ses mains? ;-)

Pas besoin de savoir coudre. L'atelier chaussette est pour toute personne qui désire personnaliser les fêtes et prendre du temps pour les proches.

# La formatrice

Sophie Maquoi

Détentrice d'un Master en Philosophie, artisanne couture & broderie, Sophie a appris, en créant, à connaître et apprécier la valeur des textiles qui nous entourent. De cet amour des matières est née l'envie de les préserver, de les valoriser et prolonger leur vie auprès de nous. En septembre 2024, elle fonde l'atelier créatif "Epicureuil" qui a pour ambition de :

- Montrer que la sobriété est sexy.
  - parce que nos déchets sont luxueux et peuvent nous permettre de vivre bien
  - parce qu'elle va réveiller notre créativité endormie ou peu valorisée
  - parce que pouvons remplacer l'abus de bien par du lien
- Eduquer nos regards.
  - pour repérer les pépites textiles partout où elles sont, y compris dans nos poubelles ;-)
  - pour connaître, accepter et aimer son corps



Le catalogue des formations d'Epicureuil réserve une place à chacun de ces enjeux.

## Epicureuil

Epicureuil est une mini entreprise bruxelloise créée en septembre 2024 qui s'adresse à toute personne curieuse de tester de nouvelles habitudes pour consommer les textiles autrement.

### Ses valeurs

#### **Inclusion, respect, optimisme**

L'envie de surcycler et de partager les savoirs utiles au bon traitement des textiles trouve ses raisons profondes dans un besoin beaucoup plus large que la limitation de la surconsommation des produits de la mode. Adopter une nouvelle attitude de consommation, c'est défier les fondements d'une société obsédée par son P.I.B. C'est le désir de passer, pour notre bien-être, d'une société insatiable à une société solidaire.

### Sa mission

Inviter au PLAISIR de consommer les textiles autrement pour :

- **Devenir acteur.ice de sa consommation textile :**
  - plaisir de choisir en connaissance de cause
  - plaisir de prendre soin (de soi-même, des autres, des choses, de la planète)
  - plaisir de s'exprimer à travers ses vêtements.
- **Réconcilier la tête et les mains.**

### Son histoire

C'est en 2024 que l'idée d'Epicureuil a germé dans la tête de sa fondatrice, Sophie.

Epicureuil, c'est une (toute) petite entreprise qui pense que la sobriété, loin d'être une affaire de privation, est une affaire de plaisir, de ressourcement et de bien-être. Comme un premier pas vers une autre manière de vivre, plus satisfaisante, en harmonie avec le monde, avec les autres et avec soi.

# Prix et Contact

- Le tarif horaire de base pour la formatrice est de 10€ par heure par participant, hors matériel et équipement.
- Pour des groupes au-delà de 10 personnes (teambuilding par exemple), demandez une proposition commerciale qui corresponde à vos besoins.

Les programmes présentés ci-dessus sont adaptables à la demande. Pour formater ce dont vous avez besoin, contactez- moi :

- [sophie@epicureuil.com](mailto:sophie@epicureuil.com)
- 0475 69 41 03