

AMY JONES
du STUDIO JONESIE

Peinture & Positivité

20 PROJETS CRÉATIFS
POUR RENDRE TA VIE PLUS
COLORÉE ET FUNKY

l'inédite



Peinture & Positivité est un livre DIY pensé pour tout le monde. Que tu sois à l'aise avec un pinceau (ou pas), Amy rend chaque projet simple et fun avec ses conseils bien détaillés et ses templates imprimables. Grâce à ce livre, tu vas pouvoir mettre des jolies typographies et couleurs partout dans ta vie : ta garde-robe, ta cuisine, ton salon ou encore ton bureau ! 20 projets totalement accessibles aux débutants, même avec un petit budget.

Amy Jones est une Américaine naturalisée Française qui croit en la positivité par-dessus tout ! Elle croque la vie à pleines dents et avec son premier ouvrage *Peinture & Positivité*, elle souhaite partager ses punchlines préférées, traduites en peinture. *So, let's have some fun?!*

STUDIO JONESIE

E-SHOP : JONESIE.FR

PORTFOLIO : SHOP.JONESIE.FR

ISBN: 978-2-35032-397-8



9 782350 323978

19,90 €
Prix TTC France

PHOTOGRAPHIE DE LA COUVERTURE : ANNE-CHARLOTTE MOREAU



Rejoignez la communauté L'Inédite et échangez sur vos lectures et vos créations

sur Facebook, Instagram et notre site Internet
www.editionsleduc.com



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !



« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous choisissons nos imprimeurs avec la plus grande attention pour que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement, et qu'ils parcourent le moins de kilomètres possible avant d'arriver dans vos mains ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.

PRÉPARATION DE COPIE ET CORRECTION : EMMA PAVAN

CONCEPTION GRAPHIQUE ET MISE EN PAGE : ANNE-CHARLOTTE MOREAU

PHOTOGRAPHIES : ANNE-CHARLOTTE MOREAU

© 2021 L'INÉDITE, UNE MARQUE DES ÉDITIONS LEDUC

10, PLACE DES CINQ-MARTYRS-DU-LYCÉE-BUFFON

75015 PARIS – FRANCE

ISBN : 978-2-35032-397-8

AMY JONES
du STUDIO JONESIE

Peinture & Positivité





06	INTRODUCTION
08	À PROPOS DE STUDIO JONESIE
12	UN PETIT MOT SUR LA POSITIVITÉ
18	MATÉRIAUX ET TECHNIQUES
44	LES PROJETS
48	LA MODE
72	LA CUISINE
96	LA DÉCO
118	LE BUREAU
142	LES TEMPLATES
160	RÉFÉRENCES PRODUITS
163	AMITIÉ & POSITIVITÉ
165	REMERCIEMENTS



Je suis Amy, fondatrice du Studio Jonesie et je suis trop heureuse que tu rejoignes l'aventure *Peinture & Positivité avec moi* ! Avant de se mettre à peindre, voici quelques petits points que j'aimerais aborder avec toi.

First of all, merci d'avoir acheté ce livre ! C'est le premier que j'écris, j'espère vraiment qu'il va te plaire.

Second of all, je suis Américaine d'origine (rends-toi au chapitre suivant pour plus d'informations sur moi et mon parcours, si ça t'intéresse), donc il risque d'y avoir

un peu d'anglais qui se glisse dans les pages de cette pépite. Promis, ce seront uniquement des choses simples, rien qui ne puisse semer la confusion dans les explications d'un projet.

Third and lastly, j'ai pris la décision de te tutoyer et aussi de parler à la première personne tout au long des pages de ce livre, j'espère que c'est OK pour toi ;) . C'est peut-être mon côté américain qui ressort mais je trouve ça plus convivial et fun... et tu es là pour t'amuser, *right* ?

Bon, passons aux choses sérieuses ! Quand j'ai été contactée pour faire ce livre, après 45 minutes d'une petite danse de la joie, je me suis dit : « OMG ! Comment vais-je faire pour choisir 20 projets DIY créatifs et colorés autour de la peinture ? » Ce n'est pas si simple, au final. Ce que je préfère avec la peinture,

c'est que c'est très polyvalent et « indulgent ». Je m'explique.

Polyvalent parce qu'on peut peindre sur tellement de matières différentes, c'est fou. Il suffit d'adapter le type de peinture ou bien le vernis utilisé et hop c'est bon, tu as un projet canon, à vie.

« Indulgent », car même si tu te trompes, dans la plupart des cas, c'est très simple à rattraper. Avant qu'une peinture ne sèche, tout est encore possible. Un coup d'éponge et BIM, c'est reparti. Et même si elle est déjà sèche, tu peux facilement repeindre par-dessus, ni vu ni connu.

Mais au-delà de la peinture, j'ai voulu rendre ce livre vraiment cool et fun pour toi ! J'ai donc décidé de me focaliser sur des projets colorés avec des phrases positives

et des illustrations *super cute* (car si tu me connais déjà, tu sais que c'est vraiment ce que je préfère au monde).

Si tu ne me connais pas encore, hop tu peux tourner la page, je vais t'expliquer un peu !



À PROPOS DE STUDIO JONESIE



Tu te demandes peut-être :

« C'est quoi, Studio Jonesie ? Ça se prononce comment "Jonesie" ? D'où sort ce nom de studio tellement bizarre ? » Eh bien écoute, Studio Jonesie, c'est moi ! Enfin, c'est mon petit business, que j'ai lancé en 2015.

Pour te parler rapidement du côté business : j'ai lancé mon activité en 2015 et, au début, je n'ai fait que des broderies personnalisées à la main, sur des t-shirts et des sweatshirts.

Depuis, je me suis spécialisée dans le lettering (typographie et calligraphie à la main) et les fresques murales (!). Je fais aussi de l'illustration et du lettering en free-lance pour tout type de clients et des animations en *live* (où je personnalise des objets avec de la broderie et du lettering). J'ai encore mon e-shop du début, qui vend aujourd'hui plus que du textile,

on y trouve plein de produits colorés et fun, toujours avec des « punchlines positives ».

Mais quand je dis que le Studio Jonesie, c'est moi, ce n'est pas faux non plus. Il représente ma personnalité, mes envies et ma croyance dans le pouvoir de la positivité.

Je m'appelle Amy Jones (comme Indiana, Bridget, Catherine-Zeta, Quincy, la liste est longue...) et oui j'ai appelé mon studio de design *Jonesie*. Ça se prononce du coup comme tu pourrais l'imaginer « Jones » + « zie ». Si tu peux éviter de le prononcer Jonésie (avec un accent sur le E), ça serait cool, mais promis, ce n'est pas bien grave non plus ! *Jonesie* c'est un petit surnom que nous utilisons aux États-Unis pour les personnes qui portent le nom de famille Jones.

Quand j'ai démarré mon entreprise en 2015, je n'imaginai pas encore que ça allait devenir ma carrière (et je ne l'aurais peut-être pas appelée ainsi).

Mais au final, je m'y suis faite, *what is meant to be will be* - « Ce qui doit arriver arrivera » (nous reviendrons là-dessus). Je passe du coq à l'âne ? Je vais résumer et ne garder que les choses les plus importantes.

La première chose à savoir (comme je le disais dans l'introduction), c'est que je suis Américaine d'origine. Je suis née à Memphis dans le Tennessee (*the home of Elvis!*) et j'ai déménagé huit fois aux États-Unis (principalement dans le Sud-Est). Les grands noms ? La Nouvelle-Orléans, Nashville et Chicago (pour l'université). À mon neuvième déménagement, je suis arrivée à Paris pour 6 mois d'études.

C'était le 3 janvier 2012 et je ne suis jamais repartie. Maintenant, je suis naturalisée Française (depuis le 21 juin 2019) et je suis donc officiellement Franco-Américaine (et c'est la chose dont je suis la plus fière dans ma vie) !

La deuxième chose à savoir, c'est que j'ai un mantra. Je l'ai utilisé tout à l'heure : *what is meant to be will be*. Cette devise me vient de ma mère, comme plein de choses qu'elle m'a transmises. C'est cette idée de croire que tout arrive pour une raison, que rien n'est dû au hasard. C'est se fier à son destin, d'avoir foi et espoir dans la vie. Eh oui ! Moi, je crois à tout ça.

Elle m'a aussi appris une autre devise (qui serait mon deuxième mantra, s'il fallait choisir) : ***you can do anything you set your mind to***, ou en français « Tu peux

réussir tout ce sur quoi tu focalises ta volonté ». Si tu es passionné et que tu bosses dur, tu peux y arriver. C'est grâce à ces deux mantras que je suis arrivée là où je suis aujourd'hui.

La troisième chose à savoir (enfin, pour ce livre...), c'est que je crois au pouvoir de la positivité par-dessus tout. Oui OK, c'est lié à mes deux devises, mais c'est bien plus que ça.

La positivité, selon moi est la seule chose dont on a besoin pour une vie épanouie et heureuse. Je t'en dirai plus dans le prochain chapitre. Ce que j'espère, c'est qu'avec les projets de ce livre et le bonheur que tu éprouveras en les réalisant, tu commenceras à adhérer à cette philosophie toi aussi.





UN PETIT MOT SUR LA POSITIVITÉ ●

La positivité, selon moi, n'est pas une chose avec laquelle nous naissons. La positivité, ça se travaille, ça s'apprend, ça se cultive. Malgré mon entreprise et mon activité artistique qui gravitent autour de la positivité, je ne suis pas tous les jours à fond dans le positif ! Je vis des hauts et des bas tout le temps, comme tout le monde, je doute de moi, de mon avenir, j'ai des angoisses professionnelles et personnelles... bref, je suis humaine !

Cet univers positif dont je m'entoure m'aide finalement à être une personne plus... positive ! Je vais essayer de te donner la marche à suivre, ce qui fonctionne pour moi, ce qui m'aide dans cette quête de la positivité, en espérant que cela t'aidera toi aussi.

DES PUNCHLINES POSITIVES

Dès que j'entends ou que je lis un message positif qui me touche, je l'enregistre et je le note.

Ainsi, quand j'ai un peu le cafard, je les relis en boucle pour m'aider à retrouver une étincelle de positivité. C'est comme l'expression *fake it till you make it*, qui pourrait se traduire par avoir la foi du charbonnier : « fais semblant de croire, et bientôt tu croiras ». Cela m'est déjà arrivé de vivre une journée très difficile, puis de me mettre à dessiner des phrases positives pour me rebooster, quand bien même mon état d'esprit était aux antipodes de l'humeur du moment.

PRENDRE SOIN DE MA TÊTE ET DE MON CORPS

J'ai commencé un vrai travail sur moi au printemps 2019 pour mieux me comprendre psychologiquement. Quand les choses vont moins bien, nous avons tous des réactions totalement différentes et des sentiments négatifs accompagnent tout ce processus.

Pour moi, mes doutes et mes moments de frustration sont étroitement liés à des choses qui me sont arrivées pendant mon enfance. Suivre une psychanalyse m'a aidée à reconnaître quels outils utiliser pour mieux réagir dans les moments de détresse ou de tristesse. La psychanalyse, ce n'est pas pour tout le monde, je le sais et c'est totalement OK, je ne fais que partager mon expérience.

Donc voilà, on a parlé de ma tête, cool, mais prendre soin de mon corps m'aide aussi énormément. Bouger (même si ce n'est qu'en dansant comme une folle dans mon salon), dormir suffisamment (et limiter les écrans avant de me coucher), et puis tout simplement, me faire plaisir. Que ce soit avec un bon bain, une bonne série, un après-midi shopping, une grasse matinée...

Je dois me rappeler régulièrement que je n'ai qu'une vie sur cette planète et que c'est super important de faire le plein de moments joyeux et positifs.

ACCEPTER LA VULNÉRABILITÉ

D'accord, les moments joyeux et positifs, oui bien sûr, c'est important, mais nous ne sommes pas des robots ! Le jour où je me suis rendu compte que c'est essentiel de vivre toutes mes émotions – la tristesse comme la joie, ce fut un tournant important dans ma vie.

Ma punchline positive adaptée ? *Feel your feelings*, ou en français « Ressens tes émotions ». Je n'essaie plus de repousser une impression négative quand je la sens venir.

Avant de me mettre en mode *OK*, *let's get positive*, j'essaie de vivre pleinement cette émotion, de l'accueillir, de la comprendre et de l'accepter. Si besoin, j'essaie aussi d'en parler dès que possible. Malgré le fait que ce soit parfois difficile, j'ai compris qu'il était important de parler de ses sentiments, surtout s'ils concernent une autre personne. Être vulnérable, c'est ne pas avoir peur de ce que l'autre pourra penser de nous, être vrai avec soi-même et les autres. Être vulnérable, c'est la chose la plus courageuse que l'on

puisse faire et le fait de prendre ce risque nous ouvre à plus d'empathie et de sensibilité face aux émotions des autres.

BIEN S'ENTOURER

Quand tu vis de façon positive, tu finis par comprendre que tout dépend énormément des qualités humaines de ceux dont tu t'entoures. Tu te rends compte de l'importance d'avancer en bonne compagnie, avec des personnes qui te tirent vers le haut et avec qui tu as envie de répandre de la positivité autour de toi, car tu sais que le bonheur est contagieux.

Lorsque l'on prend conscience de cela, c'est une libération : on arrête, le plus simplement du monde, de suivre un compte sur les réseaux parce qu'il oblige à se comparer à l'autre, ou parce qu'il rend triste. Il n'est jamais trop tard pour prendre une décision difficile et s'éloigner de quelqu'un ou de quelque chose qui ne nous élève pas. Je m'entoure de choses et de personnes qui croient, comme moi, au pouvoir de la positivité.

J'espère qu'avec les projets de ce livre, tu pourras toi aussi injecter des piqûres de rappel de positivité à toi-même et à tous ceux qui t'entourent, tous les jours, et que ces tutoriels t'aideront dans ta quête d'une vie encore plus positive et encore plus joyeuse.

Pour terminer cette petite introduction sur la positivité, je suis obligée de te partager une de mes punchlines positives préférées, trouvée sur Instagram via [@brightvibesmedia](#) - *Staying positive doesn't mean being happy all the time. It means that even on hard days you know that there are better ones coming.* Ou en français : « Rester positif ne veut pas dire être heureux tout le temps. Cela signifie que même les jours difficiles, on sait que de meilleurs jours viendront ».

N'oublie jamais qu'être vulnérable, c'est être courageux et que la positivité et la gentillesse ne sont pas des faiblesses mais des choses qui te rendent encore plus fort.

Avant de te dévoiler cette liste, sache que « punchline positive », c'est simplement ma façon un peu funky de désigner une phrase positive.

Quand j'ai commencé à créer les projets de ce livre, j'ai voulu (*of course*) intégrer du lettering.

Le Studio Jonesie sans lettering ni punchlines positives n'est plus le Studio Jonesie.

Une chose que je trouvais cruciale, c'était de te fournir des templates sur mesure afin que tu puisses vraiment recréer le même lettering, sans te prendre la tête. J'ai voulu en parallèle te fournir une liste de toutes mes punchlines positives préférées.

Elles sont assez courtes et peuvent te servir de plusieurs manières :

- 1 Tu peux t'entraîner à ton lettering tranquillement, chez toi, avec une de ces punchlines, une feuille de papier vierge, un crayon de papier, une règle (et une gomme).
- 2 Tu peux les afficher chez toi en guise de piqûres de rappel positives.
- 3 Tu peux les envoyer à tes proches pour leur donner des *good vibes*.
- 4 Tu peux même les utiliser dans les projets de ce livre à la place des punchlines que j'ai choisies.

La dernière option est la plus compliquée mais elle est tout à fait possible ! Il suffit de prendre le template d'origine pour un projet et d'utiliser toute ta créativité pour créer un lettering original et le remplacer ensuite dans le template.

Je t'expliquerai les astuces template dans un autre chapitre (page 36). Alors voici la liste ! J'espère qu'elle te donnera la pêche et te motivera tous les jours ou quand tu en auras besoin !