

CONSCIOUS
— CRAFTS —

· TRICOT ·

20 RÉALISATIONS EN CONSCIENCE POUR
RECONNECTER LA TÊTE, LE CŒUR ET LES MAINS



Sigmone
Kludje &
Vanessa
Koranteng

LEDUC 
Créatif

Dans *Tricot*, Sigmone Kludje et Vanessa Koranteng, fondatrices de la Black Girl Knit Club, vous invitent à découvrir la nature méditative du tricot, en prenant son temps et en améliorant son flux créatif en pleine conscience. Une technique qui permet d'expérimenter le fait-main et de découvrir la joie que cela procure.

Découvrez 20 beaux projets à réaliser en utilisant les pouvoirs apaisants du tricot : cache-pot, housse de coussin, headband, écharpe... À travers cet ouvrage, les autrices abordent toutes les techniques de base, et vous enseignent comment adapter vos compétences à différents projets, ou encore réutiliser vos textiles usagés pour créer votre propre fil recyclé.

Chaque création est accompagnée d'instructions claires, de photographies et de schémas, mais aussi de citations apaisantes qui vous invitent à renouer avec cet artisanat.



☆ Rayon : Loisirs créatifs

editionsleduc.com
LEDUC 
Créatif

16 euros
Prix TTC France

ISBN : 978-2-35032-405-0



9 782350 324050

CONSCIOUS
— CRAFTS —

TRICOT

Traduit de *Knitting. 20 mindful makes to reconnect head, heart & hands*

Design © 2022 Quarto Publishing Group USA Inc.

Textes et projets © 2022 Sigsmone Kludje et Vanessa Koranteng

Première édition en 2021 par Quarry Books, imprimé par Quarto Publishing Group USA Inc.

100 Cummings Center, Suite 265-D, Beverly, MA 01915, USA.

Tous droits réservés. Aucune partie de ce livre ne peut être reproduite sous quelque forme que ce soit sans autorisation écrite préalable de l'éditeur. Toutes les images de ce livre ont été reproduites avec l'accord des artistes concernés. L'éditeur et l'imprimeur déclinent toute responsabilité quant à une éventuelle violation des droits de reproduction ou autres due au contenu de cet ouvrage. Tous les efforts ont été consentis pour s'assurer que des crédits correspondent aux informations fournies. Nous nous excusons pour toute inexactitude qui pourrait demeurer et corrigerons toute information erronée ou manquante lors des futures réimpressions de ce livre.

Édition française :

Traduction : Améline Néreaud

Mise en page et couverture : Antartik

© 2022, Leduc Créatif, une marque des éditions Leduc

10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée- Buffon

75015 – Paris

ISBN : 978-2-35032-405-0

Achevé d'imprimer en mai 2022 – Dépôt légal : octobre 2022

Imprimé en Chine

Cet ouvrage est composé de matériaux issus de forêts bien gérées certifiées FSC®, de matériaux recyclés et de matériaux issus d'autres sources contrôlées. Le Forest Stewardship Council® est une organisation internationale non gouvernementale qui encourage une gestion écologiquement adaptée, socialement bénéfique et économiquement viable des forêts de la planète.

Pour en savoir plus, consultez le site www.fsc.org



CONSCIOUS
— CRAFTS —

TRICOT

20 RÉALISATIONS EN CONSCIENCE POUR RECONNECTER
LA TÊTE, LE CŒUR ET LES MAINS

Sicgmone Kludje & Vanessa Koranteng

LE DUC 
Créatif



Sigomne Kludje et Vanessa Koy, deux auteures de Black Girl Knit Club.

table des matières

| | |
|--|----|
| introduction | 6 |
| outils et matériel..... | 10 |
| les bases du tricot | 12 |
| techniques de finitions/abréviations | 42 |
| la tension | 43 |

| | |
|---|----|
| je me sens reconnaissant pour le foyer que j'ai | |
| dessous de tasses..... | 46 |
| sous-main | 54 |
| tapis de salle de bain | 60 |
| tapis à rayures..... | 64 |
| torchons..... | 68 |
| couverture | 72 |
| suspension murale texturée..... | 76 |
| cache-pots..... | 82 |
| couronne de Noël à pompons..... | 88 |
| housse de coussin | 92 |

| | |
|--|-----|
| ma confiance en moi est le plus beau des accessoires ! | |
| headband à côtes torsadé..... | 100 |
| mitaines | 104 |
| mitaines à rayures..... | 108 |
| écharpe à franges | 112 |
| snood au point de riz | 116 |
| snood rayé au point de riz..... | 120 |
| sac au point de damier | 126 |
| petit sac au point de damier..... | 132 |
| housse pour Smartphone | 138 |
| fabriquez vous-même votre fil à tricoter | 142 |

| | |
|---------------------|-----|
| remerciements | 144 |
|---------------------|-----|



introduction

Travaillant toutes deux dans la création, nous avons toujours eu la passion de concevoir, de développer et de réaliser des projets ensemble – chacune de nos idées est porteuse d'une histoire et d'un sens qui nourrit notre créativité. Les 20 réalisations de ce livre ont été imaginées pour favoriser votre bien-être en améliorant votre intérieur ou votre style vestimentaire, mais aussi pour vous faire découvrir des techniques de tricot que vous pourrez ensuite utiliser pour d'autres ouvrages.

Le tricot est une activité qui nous détend : les actes répétitifs nous aident à nous éclaircir l'esprit et à penser positif... parfois, il guérit même les douleurs générées par nos combats physiques et mentaux incessants ! « Il nous aide à élargir notre conscience dans la joie, où le stress à répétition ne nous touche plus » (Matthews, 2016). La force de l'esprit est sous-estimée, car même lorsque nous réalisons des choses de nos mains, nos pensées vagabondent. Il est alors bien plus facile de les laisser passer que de vouloir les arrêter ! L'objectif de ce livre est de vous offrir un environnement productif qui vous permettra de réaliser une création faite avec amour.

La créativité fait partie de nos vies depuis l'école : après avoir obtenu un diplôme d'art au lycée, Sigsmone a intégré le Central Saint Martins College of Art and Design où elle a étudié le design textile. Elle a ensuite créé sa propre marque de vêtements et accessoires tricotés, simplement intitulée « Sigsmoné », et aujourd'hui, donne des conférences de design textile à l'University of the Arts London. Transmettre une connaissance approfondie du textile aux élèves a toujours été pour elle une partie importante de son travail de formation des futurs designers.

Quant à Vanessa, sa fascination pour l'art et les textiles l'a conduite à suivre des cours d'été et des ateliers pour se former dans des domaines aussi divers que la sérigraphie, le dessin de mode et la céramique. Elle a également fréquenté l'Université de Brighton où, après plus de huit années d'études en technologie architecturale, elle a obtenu un diplôme dans le domaine de l'industrie de la construction et de la décoration intérieure. Capable de mener à bien des projets de plusieurs millions d'euros pour des clients, elle a néanmoins continué à laisser sa créativité s'exprimer en développant une marque de vêtements vintage et de seconde main, « Brantuo Studio », pour laquelle, elle chine, transforme et photographie les pièces qui composent ses collections.

Toutes ces expériences nous ont permis d'apprécier l'art du fait-main et l'importance de créer des objets uniques. Le lien que nous avons établi avec le processus de création textile ouvre pour nous un espace de méditation ; il permet à l'esprit de se poser tout en nous poussant à nous appuyer sur ce que nous avons engrangé.

Cela nous a conduit à fonder le Black Girl Knit Club [Club de tricot des filles noires] en 2019. Notre mission est d'encourager et de donner aux femmes noires les moyens de créer de leurs mains et d'exprimer leur identité. Nous nous cantonnons à ce que nous aimons : la création et le travail manuel. Toutes les deux, nous ressentions le besoin de trouver un endroit sûr et inclusif qui nous permette d'organiser des ateliers au terme desquels chaque participante repartirait avec un objet personnel, fabriqué de ses mains. Il était vital pour notre bien-être de rassembler autour de nous des personnes de même culture et désireuses d'exprimer leur identité. Nous voulions également créer un espace sacré qui favorise le tricot joyeux, qui soit construit autour de la communion et non de l'isolement ; un endroit qui mette en avant l'apaisement que procure le tricot, qui donne un sens au temps passé à échapper aux difficultés du quotidien.

Nous voulons souligner l'importance du bien-être et de la pleine conscience générés quand on tricote à plusieurs et qui permettent de mieux ressentir les émotions qui surviennent quand on fait quelque chose pour la première fois. À mesure que le temps passe, notre quotidien devient de plus en plus chargé et l'on prend rarement le temps de se recentrer sur soi... C'est ce que nous voulons vous offrir ! Quand on tricote, on doit à la fois être concentré sur son modèle et sur le motif que forment les mailles, mais aussi se détendre. Pour cela, il faut maîtriser ses gestes, contrôler sa respiration et diriger ses pensées – en réalité, accueillir ces dernières paisiblement, puis basculer dans une dimension créative, plus profonde et consciente.

Avec ce livre, nous voulons vraiment vous ouvrir à diverses expériences : les 20 réalisations qu'il contient ont été conçues pour insuffler de la joie dans différents aspects de votre vie et valoriser votre calme intérieur, quel que soit votre âge ou votre niveau en tricot. Nous espérons que vous apprécierez ce temps lent consacré à la création et qu'une fois vos aiguilles posées, vous mettez à profit la détente que vous avez gagnée.

Références :

Conscious Craft – Poterie, de Lucy Davidson (2021), *The Mindfulness in Knitting*, de Rachel Matthews (2016).



outils et matériel

Le tricot requiert un peu de matériel. Faites-en l'acquisition avant de vous lancer dans la réalisation des ouvrages de ce livre. Il s'agit d'objets basiques qui vous seront nécessaires pour la plupart de vos projets tricotés.

Aiguilles à tricoter Des aiguilles à tricoter droites sont indispensables à tout projet tricoté. Disponibles dans toutes sortes de tailles – elles sont généralement en plastique, en métal ou en bois ; à vous de choisir en fonction de vos préférences. Sur la bande de papier qui entoure chaque pelote de laine figure la taille d'aiguilles à utiliser pour la tricoter ; de même, la plupart des modèles de tricot indiquent le type de laine et la taille d'aiguilles à utiliser pour les réaliser. Vérifiez donc ces informations avant de vous lancer.

Aiguilles à tricoter circulaires Les aiguilles circulaires sont constituées de deux pointes en métal, en plastique ou en bois reliées par un câble en plastique souple. Disponibles en différentes longueurs, ces aiguilles sont idéales pour réaliser pulls, chaussettes, mitaines et autres accessoires à tricoter en rond.

Crochets Un crochet sert notamment à ajouter des fils de laine à certains projets tricotés : par exemple, vous l'utiliserez pour ajouter des franges à votre écharpe (voir p. 112).

Mètre ruban Cet objet indispensable permet notamment de vérifier les dimensions de votre échantillon et si vos pièces tricotées sont aux bonnes dimensions (voir p. 43).

Épingles Vous les utiliserez pour maintenir deux pièces tricotées avant de les coudre. Elles sont aussi utiles pour marquer un repère quand vous vérifiez la tension de votre ouvrage. Si possible,

choisissez-les avec une grosse tête pour qu'elles soient bien visibles entre les mailles et ne glissent pas trop facilement de la laine.

Arrêts de mailles Les arrêts de mailles servent à mettre à part des mailles qui seront tricotées ultérieurement – par exemple, quand on réalise l'encolure d'un pull. Ils sont vendus sous différentes tailles et couleurs.

Anneaux marqueurs Ces petits anneaux en métal ou en plastique offrent de multiples usages : ils permettent de marquer le début ou la fin d'un rang quand on tricote en rond, mais on peut les glisser sur une aiguille à tricoter pour marquer un repère ou mettre une maille en attente pendant le travail.

Compte-rangs Le compte-rangs permet de suivre facilement la progression de son ouvrage. Certains modèles se glissent facilement sur l'aiguille ; il suffit ensuite de se souvenir de tourner le compte-rang après chaque rang – ou maille, si ce sont des mailles que vous souhaitez compter !

Aiguille à tapisserie Il s'agit d'une aiguille à bout rond qui passe facilement à travers les mailles tricotées. Grâce à son chas large, elle est compatible avec des laines de différentes épaisseurs. On l'utilise généralement pour assembler les pièces tricotées et pour rentrer les fils.

Jauge à aiguilles La plupart des aiguilles à tricoter sont accompagnées d'un numéro – qui correspond à leur diamètre ; toutefois, certains modèles en sont dépourvus – ou parfois, le numéro indiqué n'est pas



le bon. Dans ce cas, une jauge à aiguilles s'avère très précieuse pour obtenir le précieux renseignement.

Appareil à pompons Cet appareil permet, comme son nom l'indique, de fabriquer des pompons. Existant en différentes dimensions, il est compatible avec des laines d'épaisseurs diverses. Les diamètres les plus courants sont les suivants : 3,5 cm, 5,5 cm, 7 cm et 9 cm.

Ciseaux Vous aurez besoin de ciseaux pour couper la laine au cours de votre projet. Optez si possible pour un modèle de taille petite ou moyenne, plus pratique pour les manipulations délicates !

Petit carnet Vous pourrez y consigner tous les modifications que vous êtes susceptible d'apporter à un modèle pendant sa réalisation. Vous pourrez aussi prendre des notes sur la meilleure manière de travailler avec une laine en particulier ou de réaliser certaines techniques.

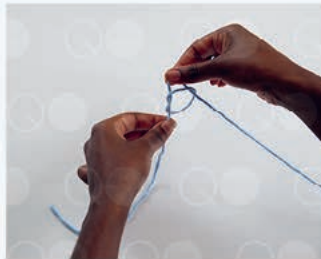
les bases du tricot

faire un nœud coulant

Chaque ouvrage de tricot commence par un nœud coulant, qui compte pour la première maille sur l'aiguille.

- 1 Faites une boucle avec la laine comme pour faire un nœud, en laissant une longueur d'environ 10 cm.
- 2 À l'aide de l'aiguille à tricoter, faites passer la laine à l'intérieur de la boucle.
- 3 Serrez le nœud autour de l'aiguille : vous avez votre première maille !

1



2



3



monter les mailles : méthode n° 1

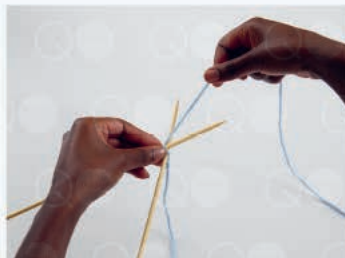
Ce montage convient à la plupart des projets tricotés. Chaque maille est passée à travers la

maille précédente, ce qui permet d'obtenir un bord très solide et bien net.

1



2



3



4



- 1 Réalisez un nœud coulant comme indiqué précédemment, puis tenez l'aiguille et ce nœud dans la main gauche. Pour tricoter la première maille, glissez l'aiguille droite dans le nœud coulant, de gauche à droite.
- 2 Enroulez la laine autour de l'aiguille droite, de droite à gauche cette fois. Passez la nouvelle boucle ainsi formée à travers la maille située sur l'aiguille gauche.
- 3 Glissez la nouvelle maille sur l'aiguille gauche. Vous avez maintenant deux mailles !
- 4 Poursuivez de cette manière : glissez l'aiguille droite dans la maille nouvellement formée sur l'aiguille gauche, puis enroulez la laine autour de l'aiguille droite et tirez la boucle obtenue, de la pointe de l'aiguille droite, à travers la maille. Glissez ensuite cette nouvelle maille sur l'aiguille gauche. Répétez jusqu'à obtenir le nombre de mailles voulu.

monter les mailles : méthode n° 2

Facile à réaliser, ce montage permet d'obtenir un bord élastique nécessaire pour certains ouvrages.

On l'utilise notamment pour le bas des pulls et des manches.

1



2



3



4



- 1 Réalisez un nœud coulant en laissant une grande longueur de fil (voir p. 12) et glissez-le sur l'aiguille droite.
- 2 Insérez l'index et le pouce entre les deux brins de laine.

- 3 Refermez les trois doigts restants autour du fil pendant et tenez-le fermement. Écartez le pouce et l'index et maintenez-les ouverts, en tendant légèrement les brins de laine.
- 4 Glissez l'aiguille sous le brin de laine près de la base du pouce, puis soulevez-le, sans le faire glisser de l'aiguille.

5



6



7



- 5 Passez l'aiguille au-dessus du fil tendu par l'index, puis passez cette boucle dans celle maintenue par le pouce.
- 6 Tirez ensuite le fil à travers l'ouverture de la boucle, près du pouce.

- 7 Dégagez le pouce et tirez sur les deux fils, jusqu'à ce que la maille soit bien placée sur l'aiguille. Répétez les étapes 1 à 7 jusqu'à obtenir le nombre de mailles nécessaire.