

3 escales pour colorer ton quotidien

Mini-guide créatif inspiré
du carnet de voyage

par En Vie de Couleurs
www.enviedecouleurs.fr





Escale 1 - La palette du jour



Regarde autour de toi.
Quelles sont les 3 couleurs
qui marquent ta journée ?
(le vert tendre d'une plante,
le bleu pâle du ciel, le rouge
vif d'une tasse).

Pose-les en petites taches
d'aquarelle, ou choisis-les
avec des crayons.

Donne un nom poétique à
chaque couleur :

"bleu café du matin", "vert
feuillage pressé", "rouge
sourire du soir".

Ton quotidien se
transforme en nuancier de
voyage.



Escale 2 - Le croquis minute



Choisis un détail ordinaire :
une fenêtre, une fleur, un
objet.

Croque-le en 5 minutes,
sans chercher la perfection.

Note une phrase comme si
tu étais en voyage :

"Vue depuis ma table de
cuisine", "Pause soleil sur le
balcon".

Ton carnet devient une
collection de petites
escales.





Escale 3 -

Le trésor du jour

- Collecte un petit souvenir : un ticket, une feuille, une étiquette, un mot entendu.
- Colle-le dans ton carnet, dessine-le, ou peins-le à ta façon.
- Ajoute un titre comme dans un musée imaginaire :
- "Trésor du mardi matin", "Souvenir d'une promenade pressée".



Clôture inspirante :

Ton carnet est une fenêtre ouverte.
Chaque couleur raconte un instant, chaque page
garde la trace d'un voyage intérieur.
Même sans partir loin, tu peux faire de chaque
jour une aventure créative.



En Vie de Couleurs
Véronique Destandau
www.enviedecouleurs.fr