



PASTEL

et ses éclats

Édition : Catherine Bédard
Design graphique et infographie : Christine Hébert
Traitement des images : Johane Lemay
Révision : Brigitte Lépine
Correction : Odile Dallasserra

Toutes les photos sont de Valérie Gay-Bessette
à l'exception de celles-ci :

Shutterstock : p. 26, p. 38.
Emma Verde : p. 51, p. 53, p. 54, p. 57, p. 58, p. 60, p. 61,
p. 63, p. 64, p. 66, p. 69, p. 72, p. 73, p. 79, p. 84, p. 88 (bd),
p. 116, p. 117, p. 119, p. 120, p. 122, p. 123, p. 128, p. 129, p. 132,
p. 135, p. 136, p. 137, p. 139, p. 140, p. 141, p. 143, p. 147,
p. 215, p. 217, p. 220, p. 225.
Cam Grande Brune : p. 88 (hg) ; PL Cloutier : p. 88 (hd) ;
Élie Duquet : p. 88 (cg) ; Amélie Barbeau : p. 88 (cd) ;
Jessibouu : p. 88 (bg).

Données de catalogage disponibles auprès de Bibliothèque
et Archives nationales du Québec

SUIVEZ-NOUS SUR LE WEB

Consultez nos sites Internet et inscrivez-vous à l'infolettre pour
rester informé en tout temps de nos publications et de nos
concours en ligne. Et croisez aussi vos auteurs préférés et notre
équipe sur nos blogs !

EDITIONS-HOMME.COM · EDITIONS-JOUR.COM
EDITIONS-PETITHOMME.COM · EDITIONS-LAGRIFFE.COM
RECTOVERSO-EDITEUR.COM · QUEBEC-LIVRES.COM
EDITIONS-LASEMAINE.COM

10-18

Imprimé au Canada

© 2018, Les Éditions de l'Homme,
division du Groupe Sogides inc.,
filiale de Québec Média inc.
(Montréal, Québec)

Tous droits réservés

Dépôt légal : 2018
Bibliothèque et Archives nationales du Québec
ISBN (version papier) 978-2-7619-5060-2
ISBN (version numérique) 978-2-7619-5130-2

DISTRIBUTEURS EXCLUSIFS :

Pour le Canada et les États-Unis :
MESSAGERIES ADP inc.*
Téléphone : 450-640-1237
Internet : www.messageries-adp.com

* filiale du Groupe Sogides inc.,
filiale de Québec Média inc.

Pour la France et les autres pays :
INTERFORUM editis
Téléphone : 33 (0) 1 49 59 11 56/91
Service commandes France Métropolitaine
Téléphone : 33 (0) 2 38 32 71 00
Internet : www.interforum.fr
Service commandes Export – DOM-TOM
Internet : www.interforum.fr
Courriel : cdes-export@interforum.fr

Pour la Suisse :
INTERFORUM editis SUISSE
Téléphone : 41 (0) 26 460 80 60
Internet : www.interforumsuisse.ch
Courriel : office@interforumsuisse.ch
Distributeur : OLF S.A.

Commandes :
Téléphone : 41 (0) 26 467 53 33
Internet : www.olf.ch
Courriel : information@olf.ch
Pour la Belgique et le Luxembourg :
INTERFORUM BENELUX S.A.
Téléphone : 32 (0) 10 42 03 20
Internet : www.interforum.be
Courriel : info@interforum.be

Gouvernement du Québec – Programme de crédit
d'impôt pour l'édition de livres – Gestion SODEC –
www.sodec.gouv.qc.ca

L'Éditeur bénéficie du soutien de la Société
de développement des entreprises culturelles
du Québec pour son programme d'édition.



Conseil des Arts
du Canada

Canada Council
for the Arts

Nous remercions le Conseil des Arts du Canada
de l'aide accordée à notre programme
de publication.

Financé par le gouvernement du Canada
Funded by the Government of Canada

Canada

Nous reconnaissons l'aide financière du
gouvernement du Canada par l'entremise du
Fonds du livre du Canada pour nos activités
d'édition.

Emma Verde

PASTEL
et ses éclats



Une société de Québecor Média



Table des matières

Introduction 11

DÉCORATION 13

Transformer son appart en board Pinterest

PEINES D'AMOUR 27

C'est loin d'être la fin du monde

RÉFLEXION 39

Petite féministe deviendra grande

VOYAGE I 49

Les trucs pratiques

LA INSTA GAME 75

Petit guide du créateur de contenu

SANTÉ MENTALE 99

Prends soin de toi

VOYAGE II 113

Anecdotes et souvenirs

CLICHÉ! 127

Conseils de photographie

CUISINE 145

Mes recettes préférées

COIFFURES 181

Les meilleurs trucs d'Éloïse

ENTREPRENEURIAT 205

Se lancer dans la vie

Conclusion 227

Remerciements 229



Introduction

Il s'est écoulé deux ans depuis la parution de mon premier livre ! Tellement de choses se sont passées. J'ai lancé une première collection de papeterie, puis une deuxième ; j'ai réalisé mon rêve de dessiner une ligne de vêtements ; j'ai beaucoup voyagé et rencontré plein de nouvelles personnes. À travers tout ça, j'en ai appris beaucoup plus sur moi-même et sur tous les différents aspects de ma vie.

Tous ces changements ont influencé le livre que vous tenez entre vos mains. Je vous raconte mes anecdotes de voyage, des trucs de coiffure et les passages sur l'envers du décor de mon quotidien. Vous y trouverez également mes trucs pour bien décorer un appartement, mes recettes préférées, mes suggestions pour vivre une vie équilibrée malgré les obligations et mon parcours d'entrepreneure. En fait, ce livre, c'est un peu toutes mes passions réunies. Je vous laisse découvrir le reste !

Il y a une chose qui n'a pas changé depuis le temps et c'est votre soutien. Vous êtes tellement nombreux à continuer de me suivre un peu partout et à m'appuyer à fond dans mes projets ! J'en suis vraiment reconnaissante. C'est à la fois encourageant et rassurant. Merci d'être vous. J'ai très hâte de revenir en librairie pour vous revoir !

Bonne lecture,
Emma



DÉCORATION

*Transformer son appart
en board Pinterest*



Selon moi, il n'y a pas de règles en décoration. Je pense qu'il y a quelques trucs dont on peut se servir pour rendre un espace plus agréable, mais il faut surtout respecter ses goûts et créer un environnement dans lequel on se sent bien. Certaines personnes aiment vivre dans un espace épuré alors que d'autres aiment accumuler des tonnes d'objets avec le temps. Certains adorent le blanc et d'autres ont envie de mettre de la couleur partout.

C'est donc difficile d'imposer des règles à respecter ! Je pense qu'il faut y aller avec son *feeling*, faire des tests et voir ce qu'on préfère.

Aménager un appartement ou une maison, c'est long. On dirait qu'il y a toujours un coin incomplet, un mur un peu trop nu ou une pièce dont on n'est jamais satisfait. C'est un peu ce que j'aime de la déco d'un espace : ça ne se fait pas du jour au lendemain. Un décor tout droit sorti d'un magazine, c'est magnifique, mais je préfère

qu'on sente la spécificité d'un endroit. Je trouve un endroit beau quand il a une personnalité, quand on peut apercevoir des souvenirs ramenés d'un peu partout, des livres, des photos, de vieux meubles qui servent depuis longtemps et des nouveautés.

Les lieux où je passe beaucoup de temps ont un réel impact sur la façon dont je me sens au quotidien. C'est important qu'ils me plaisent. J'ai une vie assez mouvementée et, quand je rentre chez moi, j'ai

besoin d'être bien. Au moment où j'écris ce chapitre, je suis justement en train de relooker certains coins de mon appartement. Je jongle entre mon texte et mes sites de décoration préférés, et j'écris mes conseils au fur et à mesure de mon magasinage. #RIPportefeuille

Mes erreurs en déco

Il n'y a pas deux appartements pareils dans le monde (ou, enfin, ils sont rares!).

Une erreur fréquente est de penser qu'on arrivera à reproduire un décor à la perfection. À moins d'être très chanceux, c'est à peu près certain que votre salon ne sera pas identique aux photos Pinterest que vous avez

enregistrées ! Il ne sert à rien d'être fâché ou déçu parce que ce qu'on a fait ne ressemble pas exactement à ce que l'on avait en tête. Il faut être patient et essayer plusieurs choses. Il y a des chances que ce ne soit pas parfait dès le début, mais que ce soit déjà mieux simplement en changeant le style des rideaux ou en ajoutant quelques éléments de décoration.

Enfin, si vous vivez dans un endroit qui ne vous appartient pas, assurez-vous d'avoir la permission du propriétaire avant de faire des changements dans votre appartement. Certains propriétaires peuvent refuser que vous peigniez les murs ou que vous plantiez des clous dedans. Dans ce cas, il vaut mieux trouver des solutions de rechange. Il existe plusieurs façons d'afficher des décorations sur un mur sans nécessairement faire un trou, comme

des crochets bien solides qui adhèrent aux murs grâce à un adhésif qui n'abîme pas la peinture. Dans tous les cas, ne faites pas comme moi ! Quand j'ai emménagé dans mon premier appart, je souhaitais

vraiment poser une tablette, mais... je ne savais pas comment utiliser une perceuse. J'ai tellement abîmé le mur ! LOL !

Mes favoris

Voici mes éléments de déco favoris dans mon appartement. Ces petites choses pourraient vous inspirer (si vous avez les mêmes goûts que moi) !

*À moins d'être
très chanceux,
c'est à peu près certain
que votre salon ne sera
pas identique aux photos
Pinterest que vous
avez enregistrées !*

De belles affiches. Je TRIPE sur les affiches. Je cherche tout le temps de nouvelles affiches originales, qui représentent mon style. J'aime surtout les dessins et les citations. En plus, elles sont super faciles à changer et permettent de créer un nouveau décor rapidement. Voici quelques tableaux que j'adore dans mon appartement.

Des tablettes. Les tablettes sont pratiques et très faciles à installer! J'aime surtout celles en bois, que j'achète pour pas trop cher chez Ikea. Je trouve que cela remplit bien un mur lorsqu'on y pose quelques décorations, cadres et plantes.



Toujours plus de succulentes. Je l'ai dit précédemment, les plantes, c'est ma vie. Haha! De toutes les plantes, ce sont les succulentes que je préfère. Je les trouve si *cutie*. Ma grosse collection ne cesse de s'agrandir. J'en achète une de temps en temps et je l'ajoute à la petite famille de plantes. J'adore aussi les fleurs séchées.

Un tourne-disque. J'aime beaucoup écouter de la musique quand je suis seule chez moi. J'aime bien le son du tourne-disque, qui ajoute une belle touche rétro.

Des bougies. C'est un indispensable dans ma déco pour l'ambiance super chaleureuse et les bonnes odeurs qu'elles apportent. J'en achète tout le temps. J'adore choisir des bougies qui sont dans de jolis

pots que je peux ensuite réutiliser en vaisselle. J'en mets surtout dans les espaces plus *cosy* de l'appartement, comme le salon et la salle de bain.

Des couvertures et des coussins PAR-TOUT. Indispensables. Indispensables. Indispensables. C'est si confortable ! Ai-je besoin d'en dire plus ?

Trucs et astuces

Prendre son temps. Quand on décoore et qu'on est difficile comme moi, c'est impossible de tout trouver d'un coup. Je prends vraiment mon temps pour que chaque coin soit à mon goût. Quand je regarde mon appart, je vois un ensemble d'objets, d'accessoires et de meubles que j'ai accumulés avec le temps qui viennent d'un peu partout. C'est chouette d'acheter les différents éléments de décor petit à petit, sans se précipiter. Ça fait moins mal au portefeuille et ça permet de bien réfléchir à l'effet qu'on veut obtenir.

Choisir un thème de couleurs. Dans mes premiers appartements, j'avais tendance à acheter un peu n'importe quoi, sans me préoccuper d'agencer les éléments de mon décor. Évidemment, je trouvais magnifique chaque chose que j'achetais, mais une fois tous ces éléments placés ensemble dans la même pièce, je trouvais le résultat final un peu spécial, sans trop comprendre pourquoi. Avoir un thème de couleurs ou de motifs peut aider à harmoniser les coups de cœur. Par exemple, on peut choisir

des couleurs pastel, comme bleu, pêche et rose, et ajouter des accents de bois et de doré (OK, je viens de décrire mon appart). En gros, essayez de créer un thème et de le respecter à peu près.

Favoriser les couleurs pâles pour les murs des petits espaces. J'ai toujours eu des appartements relativement petits et j'ai fini par remarquer que le fait de garder les murs blancs ou pâles donne un résultat moins chargé et plus épuré. On a alors l'impression que c'est plus grand ! C'est un truc que j'ai gardé avec le temps. Je changerai peut-être d'idée un jour et commencerai à appliquer des couleurs foncées sur mes murs, mais pour l'instant, j'adore le pastel. Je trouve que mes espaces semblent plus grands et plus lumineux. Je vous conseille de l'adopter si vous vivez dans un petit appartement.

Oser le papier peint. Si vous en avez assez des murs blancs, c'est le meilleur truc pour redonner du pep à un appartement sans faire de changements majeurs. Ne vous inquiétez pas, il existe maintenant des papiers peints qu'on peut retirer très facilement. On est loin des papiers peints qu'il fallait gratter pendant des heures pour réussir à les enlever ! C'est une belle solution de rechange à la peinture et ça permet d'ajouter facilement du punch, que ce soit à petites doses ou sur une plus grande surface. J'avais un petit mur dans mon salon parfait qui s'y prêtait bien et je n'ai pas hésité ! Je trouve que ça ajoute beaucoup de style à n'importe quelle pièce sans trop d'efforts.



Habiller les murs avec des tablettes et des cadres. Je pense que c'est mon truc favori. Je suis devenue une pro des tablettes, haha ! Je trouve qu'elles remplissent bien les murs et j'adore dénicher des objets pour les garnir. Quelques tablettes bien décorées et des cadres, c'est parfait pour créer un bel arrangement mural.



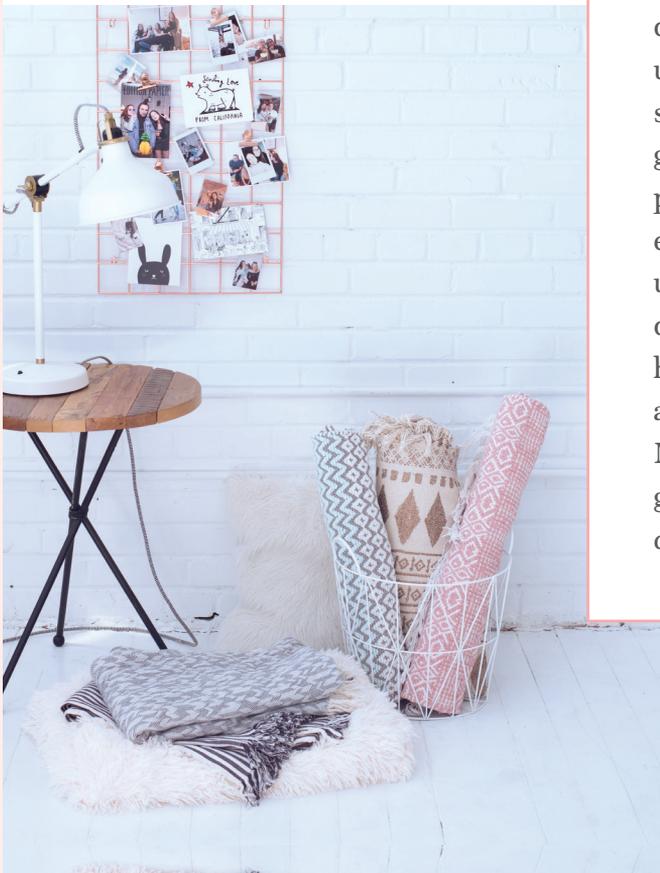


Poser des rideaux de la bonne taille.

Poser des rideaux trop courts, c'est un faux pas en décoration. En effet, lorsque les rideaux sont de la bonne taille par rapport à la fenêtre qu'ils habillent, les murs semblent bien plus grands et la pièce, plus spacieuse. Personnellement, je trouve que c'est super beau quand ils traînent un peu par terre.

Choisir un tapis d'une dimension adaptée.

Dans la même lignée, il faut choisir un tapis de la bonne taille (si vous en voulez un). Trop petit, il donnera l'impression que la pièce l'est aussi. Trop grand, les meubles auront l'air disproportionnés. Ne faites pas la même erreur que moi : un tapis blanc, avec un chien, ce n'est pas la meilleure des idées. Mila va très souvent dehors et, quand elle en revient, elle aime faire de grosses siestes dessus. Mon joli tapis blanc est vite devenu gris. C'est un élément à considérer quand on a des animaux ! Haha !



Adopter les grands miroirs. J'ai toujours eu de grands miroirs dans mes appartements. Ils donnent l'impression qu'une pièce est vraiment plus grande qu'elle ne l'est en réalité et créent des espaces plus lumineux en reflétant la lumière provenant des fenêtres. C'est parfait pour un petit appart qui manque de lumière. C'est aussi pratique d'avoir un grand miroir si vous aimez prendre des photos *OOTD* avant de partir le matin. #TrucDeBlogueuse

Embellir ses meubles. Je ne suis clairement pas la plus douée en termes de rénovation de meubles. J'aime les *DIY*, mais si je dois toucher à une perceuse ou un marteau... bof! J'ai donc développé quelques trucs simples pour revamper mes meubles défraîchis ou achetés à prix modique. L'un de ceux-ci consiste à en changer les poignées. J'en trouve de très jolies dans les magasins de décoration du boulevard Saint-Laurent à Montréal, comme V de V ou Vestibule (deux de mes prefs). On peut également peindre une partie ou la totalité d'un meuble pour le rafraîchir ou l'harmoniser avec le reste du décor. Ça ne coûte pas bien cher et ça peut complètement changer le *look* d'une pièce.

Ajouter des plantes. S'il n'en tenait qu'à moi, mon appartement aurait l'air d'une jungle et j'en serais bien contente! On dirait que je suis de meilleure humeur quand je suis entourée de vraies plantes. Petit *DIY* facile: si vous souhaitez avoir un coin «jardinage» à la maison, je vous conseille d'acheter un tabouret. Il reste ensuite à le remplir de plantes, des cactus par exemple. Je trouve ça trop cute, on dirait une petite famille. Haha!







Personnaliser l'espace. En plus des jolis éléments de décor bien agencés, j'aime avoir dans mon appart des objets qui me font sentir chez moi, comme des photos de gens que j'aime, des souvenirs, des choses dont je suis fière, qui me rappellent de beaux moments ou des cadeaux de ma famille. J'aime être entourée de plein de petites choses qui me tiennent à cœur. Il y a plusieurs façons de mettre ceux-ci en valeur. Personnellement, j'ai récemment acheté une grille d'inspiration (vous avez dû en voir sur Pinterest, parce que c'est un *DIY* très à la mode). J'ai acheté une grille que j'ai installée sur mon mur et, avec de petites épingles, j'y accroche des photos, des souvenirs ou des images qui m'inspirent.

Décorer le vestibule. On en fait rarement une priorité, mais c'est pourtant la première pièce que l'on voit en rentrant à la maison. J'ai vraiment eu du mal à créer un beau hall d'entrée dans mon appartement, parce qu'il est minuscule et étroit. Pendant un bon moment, je ne m'en suis simplement pas occupée. Je n'avais pas d'espace pour enlever mes chaussures et mon manteau. J'ai finalement ajouté un banc pour m'asseoir, des crochets pour suspendre mes vêtements et une petite table vide-poches pour déposer le courrier, mes clés et mon portefeuille. C'est tellement plus simple pour tout trouver avant de partir ! Je trouve que ça fait une différence dans ma vie de tous les jours. J'ai aussi égayé les murs en ajoutant des cadres et des décorations.



PEINES
l'est loin d'être la fin du monde
D'AMOUR



La mauvaise nouvelle : ça va faire mal. La bonne nouvelle : ce n'est pas pour toujours. J'ai écrit ce chapitre comme si je parlais à une amie qui venait tout juste de rompre avec son copain, mais, évidemment, il s'adresse à tout le monde. Un *break up* fait toujours mal, peu importe le genre ou l'orientation sexuelle. Vois ce chapitre comme un guide de survie pour passer à travers la pire peine d'amour de ta vie. OK, j'exagère peut-être ! Vois ce chapitre comme de bons conseils qui vont peut-être améliorer un peu les choses et mettre un baume sur ton petit cœur.

Une vraie de vraie rupture, c'est comme la fin du monde. Tout semble s'écrouler autour de toi (il se peut que ce ne soit pas le cas, mais c'est souvent la fin du monde, LOL). Ce qui est décourageant (et rassurant à la fois), c'est qu'on finit tous par passer par là, tôt ou tard. Ton entourage est donc compatissant, mais en même temps... personne ne sait trop quoi te dire. Les phrases comme « Le temps arrange les

choses », « Ça va passer », « Il y en a plein d'autres » ou « Ce n'est pas si grave, on va te changer les idées » ne sont jamais bien réconfortantes, malgré les bonnes intentions. Tes proches ont quand même raison sur un point : ça va passer. Pour guérir d'une séparation, il faut des distractions et du temps. C'est difficile à croire lorsqu'on la vit, mais le temps guérit **vraiment** les choses. On ne dit pas ça pour rien : c'est vrai.

Les étapes

Les premières journées après un *break up* sont vraiment les plus éprouvantes, mais dis-toi que tu n'auras plus à les revivre une fois qu'elles seront passées. Commence par pleurer toutes les larmes de ton corps. Appelle une personne de confiance ou un membre de ta famille pour parler et expliquer ce qui s'est passé. L'idéal serait que quelqu'un soit avec toi pour t'écouter et te réconforter, parce que c'est pénible d'être seule dans ces moments-là. Si personne ne peut se déplacer, sors un peu pour changer d'air. Pendant ce temps, évite de contacter la personne, surtout si vous vous êtes déjà tout expliqué et avez mis les choses au clair. Ça ne sert souvent à rien et ça fait plus de peine qu'autre chose. Je suis certaine qu'il est possible pour un ancien couple de développer une relation d'amitié, mais pas immédiatement après une rupture. Pour l'instant et pour les prochaines semaines, prends le temps de guérir.

Après les larmes vient le moment de penser à autre chose (ou d'essayer de penser à autre chose). Prends ça relax en écoutant des films que tu aimes ; *Sex and the City* est mon classique. Le moment qui me remonte le moral (mais qui me fait aussi beaucoup pleurer parce que *OMG*, c'est tellement triste!), c'est quand Carrie se fait poser un lapin par Mr Big à leur propre mariage. Je me dis alors qu'il y a pire situation. Hahaha! Tu peux aussi commencer une nouvelle série et commander à manger (les meilleures soirées). C'est correct de rester enfermée et de se reposer seule quelque temps chez soi, mais ça peut devenir encore

plus déprimant à la longue, alors ne dépasse pas trois ou quatre journées maximum. Pendant ce temps, garde contact avec tes amis. Appelle-les ou invite-les chez toi pour discuter, simplement pour ne pas être trop isolée.

Pour guérir d'une séparation, il faut des distractions et du temps. C'est difficile à croire lorsqu'on la vit, mais le temps guérit vraiment les choses.

Enfin, essaie de retourner progressivement à ta vie normale, même si ça ne te tente pas et que tu préférerais rester au lit (100 % moi). Ton entourage va te reconforter la première semaine suivant ta séparation, mais la personne qui peut le plus t'aider, c'est toi. Recommence à t'entraîner, à voir des amis, à faire tes tâches quotidiennes. Si tu n'as pas lavé la vaisselle depuis une semaine, c'est le moment ! Oblige-toi à sortir et à faire des activités. C'est difficile, mais bénéfique. C'est comme ça qu'on passe au travers d'une rupture : en occupant son temps. Et plus les jours avanceront, moins tu y penseras. C'est long et pénible, mais il faut que tu sois patiente avec toi-même.

Évidemment, chacun guérit à son rythme. Si tu ne te sens plus du tout affectée après quelques semaines, tant mieux ! Mais il se peut qu'il te faille plus de temps avant de te sentir mieux. C'est correct aussi. J'ai déjà lu que, pour chaque mois passé avec quelqu'un, il faut prévoir une semaine de guérison. Mais j'ai aussi lu quelque chose de complètement différent, alors c'est peut-être du gros n'importe quoi ! Hahaha ! Je pense que ça dépend à la fois de ta personnalité et

Évidemment, chacun guérit à son rythme. Si tu ne te sens plus du tout affectée après quelques semaines, tant mieux ! Mais il se peut qu'il te faille plus de temps avant de te sentir mieux. C'est correct aussi.