

by Paaw Studio

# TON MOODBOARD INTÉRIEUR EN 10 MINUTES

*(Mais tu peux aussi mettre 3 jours, ou ne jamais le terminer  
c'est okay aussi)*



**PAAW**  
studio

## 01. Introduction

hello,

Sache qu'ici tu n'as pas besoin de maîtriser la suite Adobe ni même Canva ou encore de connaître ta palette Pantone pour commencer à t'exprimer.

Ce mini carnet n'a pas vocation à "*designer*" ton projet. Il t'invite à ressentir avant même d'en choisir les couleurs et les mots.

Tu peux le remplir vite, lentement, dans ta tête, sur papier (ou pas du tout).

L'idée, c'est juste de capter des indices. De créer un espace visuel intérieur.

Et pourquoi pas, de te donner envie d'aller un peu plus loin par la suite.

okay, so let's go ?

## 1.1 Sommaire

# sommaire

<b>01.</b>	Introduction .....	page 2
<b>02.</b>	Workbook .....	p.(4-7)
	<b>2.1</b> étape 1 : <i>sensations clés</i> .....	page 4
	<b>2.2</b> étape 2 : <i>émotions à transmettre</i> .....	page 5
	<b>2.3</b> étape 3 : <i>images mentales &amp; symboliques</i> .....	page 6
	<b>2.4</b> étape 4 : <i>langage visuel</i> .....	page 7
<b>03.</b>	Et maintenant ? .....	page 8
<b>04.</b>	Espace bonus .....	page 9

## 02. ÉTAPE 1

### les sensations clés

Ici, commence par répondre en une phrase, un mot ou un flou artistique. Rien n'est faux. C'est ton espace.

**Si ton projet était une saison, une couleur, une texture...  
Que choisirais-tu spontanément ?**

*Tu peux être très précis-e ou très vague.*

*(Exemples: automne poussiéreux / bleu grisé / vert mousse / tissu rêche mais rassurant.. vraiment au grès de ton inspiration)*

(pas de cadre, pas de  
lignes, c'est toi qui  
choisi ta façon de faire)

## 02. ÉTAPE 2

### les émotions à transmettre

**Imagine quelqu'un qui découvre ton univers pour la première fois. Qu'aimerais-tu qu'iel ressente?**

*Une émotion, une ambiance, une énergie? ou une combinaison de tout ça?*

*(Exemples: liberté, joie, une impression de lenteur, une envie de parler, un calme profond, une impression de bien-être...)*

(pas de cadre, pas de lignes, c'est toi qui choisis ta façon de faire)

## 02. ÉTAPE 3

# les images mentales & symboliques

**Note 3 images qui pourraient entrer dans ton moodboard:**

- **une image réelle** (lieu, objet, photo...)
- **une image mentale** (souvenir, sensation, rêve...)
- **une image symbolique** (forme, animal, symbole...)

(pas de cadre, pas de  
lignes, c'est toi qui  
choisi ta façon de faire)

## 02. ÉTAPE 4

ton langage visuel  
(presque) spontanée

**Choisis 2 ou 3 adjectifs qui décrivent le “ton” de ton projet aujourd’hui:**

(ex : brut, doux, mystérieux, engagé, rassurant, bienveillant...)

Tu peux aussi inventer les tiens. Ton projet te remerciera.

(pas de cadre, pas de  
lignes, c'est toi qui  
choisi ta façon de faire)

## 03. Espace vide, à remplir, ou pas.

Ici, tu peux aller un peu plus loin et :

- chercher des images qui incarnent ce que tu viens d'écrire
- coller, écrire, découper, construire ton moodboard à ta manière

(pas de cadre, pas de  
lignes, c'est toi qui  
choisi ta façon de faire)

## 04. Et maintenant ?

Bon.

Tu as survécu à quatre questions plutôt abstraites et à un espace blanc qui t'a peut-être intimidé·e, mais: **félicitations!**

Pas besoin de publier sur Instagram, ni de demander validation. Ce que tu viens de faire, c'est poser une trace visuelle qui te ressemble. Rien de figé. Mais déjà une base sur laquelle t'appuyer.

Tu peux continuer l'aventure de ton côté.

*Ou... continuer l'exploration avec moi!*

### **Moi, c'est Pauline,**

je suis graphiste et communicante indépendante.

**Mais surtout :** Je collabore avec des femmes, des minorités, des entrepreneur·es qui veulent du vrai. J'aide les projets sensibles, engagés ou en transition à trouver une forme qui leur ressemble vraiment.

*alors, si ça résonne en toi tu peux :*

- me retrouver ici : @paaw.studio
- m'écrire là : paaw.studio@gmail.com
- en parler autour de toi

*merci d'avoir pris ce moment avec toi.  
le reste du monde peut attendre.*



by Paaw Studio

# TON MOODBOARD INTÉRIEUR EN 10 MINUTES (ou pas)

Ce carnet n'a pas pour but de t'enseigner quoi que ce soit.

Il est là pour t'aider à ressentir.

Prends un thé, un café, un matcha latte (*bref ce que tu veux*), un peu de place, un stylo, un bout de toi. Et réponds sans trop réfléchir.



Besoin d'un coup de main pour gérer ta comm' ?  
Discutons autour d'un café (ou d'un chouette projet)

