



MY SWEET PODCAST

Episode 03 – Comment devenir créateur de contenu – avec Valérie de Cookies Addict

Kim de My Sweet Discoveries

Bonjour et bienvenue dans ce nouvel épisode de My Sweet Podcast. Je suis Kim de My Sweet Discoveries et je suis ravie d'accueillir dans l'épisode d'aujourd'hui avec Valérie de Cookies Addict. Au menu ? Nous parlerons de création de contenu et Valérie vous dévoilera ses trucs et astuces pour devenir créateur ou créatrice de contenu et travailler avec des marques. Vous êtes passionné par l'univers de la photo sous tous ses aspects : cuisine, photo, marketing, business ?

Eh bien, j'ai une bonne nouvelle pour vous. Vous êtes au bon endroit ! Au menu de My Sweet Podcast ? Des interviews d'experts photographiques du moment et des conseils marketing. Que vous soyez restaurateur, photographe, blogueur, ou tout simplement passionné de photos, j'ai pensé à vous et les astuces seront au rendez-vous.

Kim de My Sweet Discoveries

Hello Valérie, bienvenue dans My Sweet Podcast et merci d'être là. C'est vraiment un grand plaisir pour moi de t'accueillir. Aujourd'hui, on va parler de création de contenu, de photo culinaire et d'entrepreneuriat. Pour commencer, je voulais savoir si tu pourrais te présenter rapidement à nos auditeurs, s'il te plaît ?

Valérie de Cookies Addict

D'accord. D'abord, bonjour à tous. Donc moi, c'est Valérie. J'habite à Lyon, je suis maman de quatre enfants et je suis auto-entrepreneuse en tant que créatrice de contenu digital.

Kim de My Sweet Discoveries

Ça doit être une organisation de ministre ! Et du coup, ça fait longtemps que tu es auto-entrepreneur ?

Valérie de Cookies Addict

J'ai commencé mon activité depuis septembre 2020, donc ça fait environ 8 mois.

Kim de My Sweet Discoveries

Génial ! Alors j'ai la chance de t'interviewer dans tes débuts. Et puis, du coup, qu'est-ce qui a poussé à te lancer ? J' imagine que c'était une reconversion professionnelle ? Est-ce que tu peux nous en dire un peu plus ?

Valérie de Cookies Addict

Moi, j'ai fait des études d'esthétique cosmétique. Ça n'a rien à voir avec ce que je faisais auparavant et j'en ai en tête de ce milieu-là. C'est un milieu qui n'est pas forcément facile. Donc, j'ai arrêté de travailler pendant pas mal de temps puisque je me suis toujours occupée de mes enfants. Et puis, en fait, je suis arrivée si tu veux, dans le milieu de la Photo culinaire, un peu par hasard.

Kim de My Sweet Discoveries

D'accord. Comment ça s'est passé ?

Valérie de Cookies Addict

En fait, j'ai commencé à créer mon compte Instagram. A la base, c'était vraiment par pur plaisir comme ça. C'était pour poster des recettes de gâteaux, pour avoir un si tu veux, comme un album de photos souvenirs. Tu vois, une bibliothèque d'images?

Valérie de Cookies Addict

Exactement. Et par la suite, les gens ont commencé à me demander mais c'est dommage. Vous mettez des photos sympa, ça donne envie, mais par contre, y'a pas les recettes. Et c'est vrai que c'est comme ça que c'est venu. Et puis, de fil en aiguille, je me suis dit Bah, cette photo, elle est pas top. Faudrait que j'essaye de m'améliorer un petit peu. Côté photo, ça se fait vraiment tout doucement comme ça.

Kim de My Sweet Discoveries

Génial. Et du coup, pour l'améliorer, comment est-ce que tu as procédé alors ?

Valérie de Cookies Addict

Au début, j'ai pas hésité si tu veux à me former. J'ai suivi quelques formations de photographie culinaire en français. J'en ai pas fait des tonnes, mais en fait, j'ai eu la chance de tomber sur les bonnes formations. Je dirais des formations qui m'ont vraiment aidée à élargir mon champ de vision.

Valérie de Cookies Addict

Et puis, c'est étrange, si tu veux, quand tu travailles dans ce milieu. Moi, je sais que mon regard s'est tourné vers d'autres horizons. En fait, quand je sors dans la rue, je prends le temps d'observer les choses, alors tu vas me dire observer, mais qu'est-ce que c'est vraiment? Je porte un regard différent sur les choses. Tu vois, je me balade dans les rues, je vais regarder les volets d'une maison.

Valérie de Cookies Addict

Enfin, chose que je ne faisais pas avant. Tu vois, j'avais un regard un peu plus vaste et je m'arrête sur les choses. Vraiment. Je me focalise et du coup, c'est vrai que c'est une grande source d'inspiration.

Kim de My Sweet Discoveries

Je vois tout ce dont je veux parler parce que c'est vrai que moi aussi, maintenant, je regarde aussi quand je me balade dans la nature.

Kim de My Sweet Discoveries

J'aime beaucoup faire des randonnées. Du coup, maintenant, je regarde vraiment tout ce qui m'entoure avec un autre œil et je trouve très intéressant comme approche. Donc je vois tout ce que tu veux dire et je pense que c'est aussi une info qui peut être très intéressante pour nos auditeurs et auditrices de vraiment ouvrir leurs yeux et d'être sensibles et ouverts à leur environnement et pas seulement à la théorie.

Valérie de Cookies Addict

Comme je disais exactement ça, c'est pour ce qui est pour la partie photo, je dirais, parce que sinon, pour la partie, je crée des recettes aussi pour mes clients.

Kim de My Sweet Discoveries

Et là, comment tu procèdes pour l'inspiration ?

Valérie de Cookies Addict

Essentiellement, je la puise dans mes nombreux livres de recettes.

Kim de My Sweet Discoveries

Est-ce que tu peux nous parler un peu de ton processus de création de recettes ?

Valérie de Cookies Addict

Alors d'abord, je reçois les demandes. Alors ça arrive qu'on me contacte via Instagram. En général, c'est plus par mail, donc je réponds à l'e-mail. D'abord, je prends le temps de bien comprendre ce que le client veut. Mais j'ajoute en fait certaines questions parce que c'est essentiel. On ne s'en rend pas compte, mais il faut bien cibler la demande du client. Donc, je lui pose plein, plein, plein de questions pour savoir connaître ses goûts.

Valérie de Cookies Addict

Ce qu'il aime, ce qu'il n'aime pas. Et ensuite, en fonction de ça, je vais déjà établir un premier devis. Déjà, pour voir si on s'entend au niveau tarif, parce que ça ne sert à rien non plus de parler pendant des heures si mes prix ne conviennent pas.

Kim de My Sweet Discoveries

Voilà tout à fait. Et puis, du coup, pour les questions de base, est ce que tu as un modèle que tu utilises? Et puis ensuite après, tu le personnalises en fonction de chaque client? Ou est ce que tu poses vraiment des questions ciblées, extrêmement précises, en fonction de chaque client?

Valérie de Cookies Addict

Alors après, c'est vrai que les questions en général sont vraiment ciblées selon les entreprises et les clients, mais en général, ça revient souvent les mêmes. C'est vrai que je demande alors pour ce qui est par exemple, je ne sais pas de la photo. Je me demande si le client préfère avoir une ambiance plutôt sombre, plutôt claire. Est ce qu'il préfère un gros plan sur le produit ? Est ce qu'il préfère que la photo soit plus imagée avec un décor autour ?

Valérie de Cookies Addict

Voilà, donc je pose ce genre de questions. Vraiment. J'essaye d'être très, très précise parce que je me dis plus on est précis et plus on peut répondre à l'attente.

Kim de My Sweet Discoveries

Oui, je suis tout à fait d'accord avec toi.

Kim de My Sweet Discoveries

Voilà. Et puis ensuite, comment ça se passe pour la suite du processus ?

Valérie de Cookies Addict

Alors donc, du coup, le client renvoie le devis signé. Et puis, à partir de ce moment-là, je commence à dire, entre guillemets, le processus créatif. C'est vrai que je réfléchis déjà en amont à la recette. Et puis en plus, à côté de ça, il y a toute la partie photo. Donc, bien souvent, il faut que je rachète des choses parce que je n'ai pas forcément au niveau du stylisme culinaire. Donc, il faut souvent que j'aille dans un magasin en acheter.

Valérie de Cookies Addict

Des fois, il manque une petite assiette. Je ne sais pas une cuillère en bois, tu vois quelque chose ? Tout élément de stylisme, donc quand j'ai pas ce qu'il faut, ben du coup, je vais l'acheter. Et puis alors, tout de suite, je procède comme ça. Dès que j'ai une demande, je visualise. J'essaye de visualiser tout de suite la photo que je vais réaliser. Je leur dis comme je t'ai dit au niveau de l'ambiance. Une photo claire et une photo sombre.

Valérie de Cookies Addict

Alors j'ai envie d'un décor un petit peu rustique. Alors du coup, ce sera plus une planche en bois. On va partir sur un couteau avec un manche en bois, un petit torchon un peu un peu effiloché.

Kim de My Sweet Discoveries

Oui, je vois tout ce que tu ne veux pas. C'est vraiment génial. Et pour la partie du stylisme culinaire, justement, es-ce que tu as des magasins ou des endroits de prédilection? Comment tu procèdes un petit peu pour te fournir en matériel ?

Valérie de Cookies Addict

Alors donc, j'ai de la chance d'avoir un mari qui chine beaucoup. Dernièrement, il a déniché un petit tabouret en bois. C'est des trucs que tu sais qu'il achète ça pour, comme on dit, trois francs, six sous. Rien. Mais si ça a un effet wow!

Kim de My Sweet Discoveries

Tout est parfait. J'adore aussi les brocantes. J'adore.

Valérie de Cookies Addict

Et sinon, pour ce qui est du stylisme culinaire, j'aime beaucoup, Sostrengreen.

Kim de My Sweet Discoveries

Oui, oui, j'aime aussi.

Kim de My Sweet Discoveries

Oui, oui, ici il n'y en a pas. On n'en n'a pas pour l'instant encore à Genève. Mais il y en a en France voisine. Thoiry, de temps en temps, c'est super joli et en plus, c'était vraiment abordable comparé à certains magasins.

Valérie de Cookies Addict

Quand je suis là-bas, je suis au top. C'est une boutique que j'apprécie. Oui.

Kim de My Sweet Discoveries

Tu y passes des heures alors ?

Valérie de Cookies Addict

En fait, je regarde partout et en fait. Moi, j'ai l'idée qui c'est dans ma tête, mais les gens ne le savent pas. Donc ça peut peut-être paraître bizarre. Des fois, on détourne, tu sais, les objets. Je peux me servir d'un chandelier pour mettre en scène d'un plat, pour faire un plat de présentation, tu vois en détournant les objets.

Valérie de Cookies Addict

C'est ça qui est sympa.

Kim de My Sweet Discoveries

C'est une super astuce aussi. J'ai créé un petit guide, justement, sur comment commencer la Photo culinaire à petit prix. Justement, c'est l'astuce dont je parle. Parce que c'est vrai qu'au début, quand on commence et même si c'est juste un hobby, on n'a pas forcément un budget conséquent à investir. Donc c'est top. Comme tu dis de vraiment penser à regarder du matériel qu'on a sous la main et à se dire comment est-ce que je pourrais réutiliser l'utiliser différemment?

Kim de My Sweet Discoveries

Réfléchir un petit peu à dériver l'usage de quelque chose. Je trouve ça génial comme approche. Il est vrai que quand je vais dans des brocantes, ça m'est arrivé d'y aller avec des amis. Et puis, moi, je pars dans tous les sens dans ma tête.

Valérie de Cookies Addict

Un petit moment de solitude, c'est ça. On a les idées en tête, mais les gens ne savent pas.

Kim de My Sweet Discoveries

Et puis, du coup, niveau stylisme culinaire. Comment tu procède par rapport à ton design ?

Kim de My Sweet Discoveries

J'imagine que tu rajoutes un supplément au devis si tu dois acheter des accessoires supplémentaires ?

Valérie de Cookies Addict

Alors pas forcément honnêtement. Encore une fois, c'est vrai que ça varie beaucoup. J'ai investi dans le stylisme, c'est sûr. Si j'achète une petite cuillère en bois à 2 euros, je ne vais pas la facturer. Mais si j'ai besoin, par exemple, d'acheter, je ne sais pas un fond photo à 50 euros. Et ben là, je prendrai en considération le fond photo dans le devis.

Valérie de Cookies Addict

Tu sais en tant qu'entrepreneuse, j'apprends encore, j'apprends tous les jours. Avant c'est une chose que je ne faisais pas du tout. Rajouter ces éléments de stylisme dans le devis et maintenant, j'y viens parce que je me rends compte que finalement, sinon, la marge n'est pas assez grande. Et même si on fait ça avec passion, par amour, c'est un métier qu'on aime.

Kim de My Sweet Discoveries

Et puis je suis tout à fait d'accord avec toi. Je pense qu'il faut vraiment ne pas être figé. Il faut bien se lancer à un moment ou un autre. Et puis on apprend. Et puis on adapte en fonction de ce qui fonctionne, ce qui ne fonctionne pas. Et voilà, comme tu dis, si on se rend compte au bout d'un an que ce n'est pas assez profitable, forcément, il faut revoir un petit peu les devis et ajuster petit à petit l'acte.

Kim de My Sweet Discoveries

Voilà. Et puis, du coup, je voulais te demander, pour reprendre un petit peu ton processus de création culinaire. Une fois que le devis est validé, comment procèdes-tu ?

Valérie de Cookies Addict

Alors ça dépend. Ça dépend du produit. Honnêtement, il y a des produits qui ne m'inspirent pas non plus plus que ça. Et il y a des produits que j'adore. Par exemple, je vais donner un exemple concret. Dernièrement, j'ai eu un partenariat avec une marque de fruits et légumes et moi, je suis folle de fruits et de légumes, en fait. Et du coup, j'ai été hyper mais hyper inspiré. Vraiment? Honnêtement, je n'ai pas besoin de réfléchir. Je savais qu'en travaillant avec eux, j'aurais une idée tout de suite et ça a été le cas. Génial. Vraiment très vite, mais vraiment parce que je te dis après, quand c'est moi, je suis comme ça. Je suis quelqu'un qui marche beaucoup avec le coup de coeur. Et quand j'aime quelque chose, je ne fais pas dans la demi mesure, mais quand j'aime, j'adore.

Valérie de Cookies Addict

Donc voilà, j'ai une idée. Je passe tout de suite à la case cuisine, je crée la recette, et je la fais tester à mes petits goûteurs qui sont mes enfants, mon mari. Tout le monde y passe, la plupart du temps. Non, mais c'est comique. Parce que quand ils disent oui, c'est super bon, je fais. Non, non, non, non. Je veux la vraie version. Je ne veux pas. C'est super bon. Dis-moi vraiment ce que tu penses maintenant, c'est vraiment bon ?

Valérie de Cookies Addict

Mais bien sûr, mais j'ai beaucoup de ratés. Je réussis pas tout ce que je fais. Je suis loin d'être parfaite.

Valérie de Cookies Addict

Je mentirais si je disais que je rate une fois sur deux. Non, il ne s'agit pas de ça, mais je rate de temps en temps, bien sûr. Oui, je recommence. Par contre, moi, je suis quelqu'un qui suis comme ça. Si je rate, faut que je reparte dans ma lancée. Et tout de suite, allez on reteste ! On prend les ingrédients, on continue et on lâche rien jusqu'à qu'on aboutisse à un ce qu'on a envie d'avoir.

Kim de My Sweet Discoveries

Donc, tu repasse le jour même?

Valérie de Cookies Addict

Ah ouais, mais carrément.

Kim de My Sweet Discoveries

Du coup, en général, tu t'organises comment ?

Valérie de Cookies Addict

Alors généralement, je procède ainsi à la veille. J'essaye de préparer tout ce que je peux préparer. Par exemple, si j'ai envie de réaliser une tarte, une tarte aux fraises. J'avais préparé mon fond de tarte la veille et puis le lendemain après, je dresserai ma crème pâtissière, mes fraises. Voilà ça au dernier moment. Mais j'essaye de faire, de m'avancer tant que je peux parce que je me dis c'est toujours ça de gagné dans ma journée.

Valérie de Cookies Addict

Parce que le moment du shooting, je crois que c'est ce qui me prend plus de temps avec le stylisme. Voilà préparer, tout ça. Donc je préfère avoir si tu veux l'esprit clair en me disant bon, le côté recettes, ça, c'est okay. Et du coup, maintenant, je me concentre vraiment sur le shooting. Le stylisme culinaire, j'adore ça.

Valérie de Cookies Addict

Toute cette partie est hyper inspirant.

Kim de My Sweet Discoveries

Et justement, pour le stylisme, est ce que tu fais mood board à l'avance ? Est- ce que tu as déjà vraiment tout en tête ? Ou alors, est ce que tu le fais de manière plus improvisée le jour même ?

Valérie de Cookies Addict

Alors, non, je ne fais pas de mood board. En fait, c'est tout dans la tête, mais j'y réfléchis vraiment en amont, par exemple, du moment où je sais qu'une marque me contacte et moi, je me dis à cette marque m'a contacté alors cette marque préfère cette ambiance. Et du coup, tout de suite, je commence à réfléchir déjà à des idées, à des éléments.

Valérie de Cookies Addict

Je commence à aller voir mon petit placard à stylisme dédié à ça. Pour eux, ça va être sympa. Voilà.

Kim de My Sweet Discoveries

Et puis, par contre, les ustensiles, les accessoires, tu ne les fais pas valider par la marque ou par le client ?

Valérie de Cookies Addict

Alors pour le moment, ça n'est pas arrivé. Il y a des marques qui ont des exigences, c'est à dire qu'il y a des marques qui me disent ça, on ne veut pas, ça ne veut pas. Mais en général, les éléments de stylisme. C'est vrai que jusqu'à présent, je n'ai pas eu non plus 50 clients parce que, comme je t'ai dit, j'ai débuté il n'y a pas très longtemps, mais en général, ils me laissent carte blanche, donc ça, c'est plutôt cool.

Kim de My Sweet Discoveries

Mais du coup, tu disais que jusqu'à maintenant, pour l'instant, tu poses uniquement des questions très détaillées au début, qui te permettent de vraiment bien avoir une idée précise ?

Valérie de Cookies Addict

C'est plus dans la colorimétrie si tu veux, dans l'aspect clair sombre, plus ça. En fait, tu vois bien souvent les marques. Jusqu'à présent, c'est ce qui s'est toujours produit. Les marques nous contactent en me disant Bah, cette photo là, je l'ai repérée sur votre Instagram et c'est ça que je veux, c'est ça. Et donc, du coup, ça m'aide.

Kim de My Sweet Discoveries

Et du coup, quand tu as tout dans ta tête concernant l'ambiance. Et puis, le jour même, tu t'en rappelles ? Tout est ok ?

Valérie de Cookies Addict

Généralement, c'est comme ça que ça se passe. Bon, après, il y a toujours les petits aléas. Donc voilà. Dernièrement, il y a un truc un petit peu drôle qui est arrivé. J'étais en train de préparer un fraisier. Et puis c'était le jour J. J'avais fait cette fameuse tarte fraise et chocolat blanc. Je revois la scène dressée sur la table et j'ai ma petite qui arrive, qui a pas encore 3 ans. Et puis qui me dit Maman, je veux du gâteau, je veux du gâteau et il a fallu que je fasse le shooting avec ça parce qu'elle voulait absolument du gâteau.

Valérie de Cookies Addict

Elle ne comprenait pas qu'il fallait qu'elle attende.

Valérie de Cookies Addict

Et bah, écoute. J'essaie de lui expliquer qu'il fallait qu'elle attende après. C'est vrai qu'à cet âge-là, on imagine bien que quand on voit une tarte aux fraises posée devant ses yeux, c'est pas toujours facile. J'ai essayé de lui expliquer. Puis j'ai fait une pause de deux minutes. J'ai été chercher un puzzle. On a fait un petit peu, ensemble.

Kim de My Sweet Discoveries

J'ai déjà discuté avec des blogueurs et créateurs de contenu photo culinaire qui avaient déjà un gâteau de prêt. Et puis, tout d'un coup, ils tournent la tête. Et puis, leurs enfants passent par là et le gâteau n'est plus utilisable. Il en manque un bout ! Pour en revenir au processus créatif, donc, tu bloques une grande plage de temps pour faire les photos et en général, tu restes fidèle à ce que tu avais imaginé dans ta tête. Ou alors, tu vois, là, tu changes finalement un petit peu de composition ou de prise de vue. Comment ça se passe en général ?

Valérie de Cookies Addict

C'est vrai que je reste, comme tu dis, fidèle à ce que j'avais imaginé. Mais là, dernièrement, c'est vrai que ça m'est arrivée d'être déçue de ce que j'avais en tête. Et puis, une fois, en regardant les photos, je me suis dit : il y a quelque chose qui ne va pas et du coup, je n'ai pas hésité à tout changer.

Valérie de Cookies Addict

Et finalement, en regardant les photos après coup, je me suis dit que j'avais bien fait de tout enlever et tout recommencer. Alors c'est vrai que parfois, on a vraiment une idée précise de ce que l'on veut. Et quand on voit le résultat, je sais pas

pourquoi ça ne marche pas. Alors, il ne faut pas hésiter, je pense à donner de sa personne et à recommencer encore et encore.

Kim de My Sweet Discoveries

D'accord avec toi, ça m'est déjà arrivé. On est un peu frustrés, mais finalement, comme tu dis, quand ça ne va pas, mieux vaut changer un peu plutôt que de vouloir à tout prix avoir des photos qui ne sont pas vraiment à la hauteur, entre guillemets.

Valérie de Cookies Addict

Je préfère privilégier la qualité à la quantité. Bon bah, je recommence tout. Bon, si j'en ai plein dans la cuisine, je shoote dans ma cuisine. Donc voilà, je n'ai pas de pièce attirée chez moi, donc je n'ai pas de pièce supplémentaire. Mais ça me va très bien. J'en ai 2 parties dans la cuisine, mais ça se passe bien.

Kim de My Sweet Discoveries

Oui, moi, je n'ai pas de pièce supplémentaire. Et justement, du coup, comment sont tes semaines ? Plutôt organisées, tu prépares tous les ingrédients ensemble ? Ou alors, c'est plutôt un petit peu chaotique.

Valérie de Cookies Addict

Je suis quelqu'un d'assez organisé, donc moi, je prépare tout en amont. Je mets mes petits ingrédients dans des petits bols à côté et je mets les événements du stylisme à côté. Je mets les fonds, je mets tout à côté. J'essaye d'être organisé au maximum. Je le dis, c'est toujours un gain de temps.

Kim de My Sweet Discoveries

Génial! Je partage son avis. Au début, j'étais un petit peu plus désordonné dans la créativité, mais là, je me suis aussi acheté un petit chariot sur lequel je mets mes ustensiles. Et en plus, alors l'astuce du chariot fait gagner du temps aussi pour le rangement.

Kim de My Sweet Discoveries

Voilà, oui. En ce qui concerne les retouches, tu les fais dans la foulée ?

Valérie de Cookies Addict

En général, j'essaye de le faire dans la journée parce que si tu veux, je suis frustrée tant que je n'ai pas le rendu vraiment final, je me dis qu'après, il faut pas se leurrer. Moi, ça m'est arrivé de faire des photos que je trouve. Bof, bof, bof. Et puis, une fois retouchée, je me disais Bah voilà la photo, elle est quand même nettement plus jolie, retouchée au départ, si tu ne croyais pas du tout dans cette photo en ayant vu la retouche.

Valérie de Cookies Addict

Et là, je me dis ouf, on est sauvés. Donc, je sais très bien vraiment voir le rendu final. En général, c'est vrai que je vais sur Lightroom. Et puis, dans la foulée, je retouche.

Kim de My Sweet Discoveries

Et puis, du coup, ton processus de retouche, est ce que tu sélectionne par exemple 5 meilleures photos et tu retouche uniquement celle-ci? Ou qu'est-ce que t'as un petit peu comme approche pour la retouche?

Valérie de Cookies Addict

Alors ce qu'il faut savoir, c'est que je ne fais plus l'erreur du débutant. C'est à dire qu'avant, je prenais 150 photos. Quand je te dis 150, c'est 150 photos. Du coup, je sais ça. Du coup, je ne le fais plus. Maintenant, je prends 3 4 photos et si vraiment les 3/4 photos, je sélectionne celles qui ne me plaît plus. Le meilleur angle. Comment dire la lumière qui me convient le mieux.

Kim de My Sweet Discoveries

Voilà en ce qui concerne la retouche. Tu fais une retouche manuelle ou est -ce que tu utilises des presets que tu as tu créés ?

Valérie de Cookies Addict

Et puis après, je fais toutes mes retouches de façon manuelle. Justement, j'ai suivi une formation pour ça. Une formation spécifique à Lightroom, parce que c'est vrai qu'avant, je n'étais pas du tout. C'était limite. Je retouchais quasiment très, très peu les photos et je me suis rendue compte que finalement. Comment dire? La retouche photo, ça fait vraiment partie du processus créatif.

Kim de My Sweet Discoveries

Mais je suis vraiment d'accord avec toi sur le fait que c'est vraiment un aspect hyper important et que ça peut permettre d'améliorer la photo.

Valérie de Cookies Addict

Quand j'ai commencé à faire de la photo culinaire, pour moi Lightroom., c'était limite. Je pouvais faire sans et là, je me rends compte que tu ne peux pas, selon moi. Après, je ne sais pas, j'ai l'impression que tu ne peux pas faire de photos magnifiques sans un minimum de retouche.

Kim de My Sweet Discoveries

C'est vrai que je trouve vraiment que ça sublime une photo. La photo peut être vraiment belle, mais ça donne la touche finale, d'augmenter la saturation des couleurs ou l'intensité. J'ai commencé juste comme ça. C'était juste un hobby pour moi. Je faisais des photos avec mon téléphone, je mettais juste un petit filtre basique sur la photo et j'ai vraiment quand même vu la différence avec l'utilisation de Lightroom.

Kim de My Sweet Discoveries

Oui, oui, du coup, tu retouche les photos et puis après, tu les envoies dans la foulée ?

Valérie de Cookies Addict

Voilà exactement.

Kim de My Sweet Discoveries

Génial! Et puis, après pour Instagram en général, tu planifie tes posts à l'avance, ou de manière spontanée ?

Valérie de Cookies Addict

Alors disons que c'est plus de manière spontanée. Je t'avoue que je suis un peu frustrée, parfois parce que je n'ai pas forcément le temps de poster des photos pour moi-même. Je dirais, et c'est vrai que j'aimerais faire plus.

Kim de My Sweet Discoveries

Oui, c'est un travail énorme.

Kim de My Sweet Discoveries

En même temps, c'est presque un choix de vie. Donc je comprends tout à fait, bien sûr. Et puis, il faut quand même prioriser. Évidemment, au bout d'un moment, il faut quand même choisir d'abord les clients en premier. Et puis, on se concentre sur le reste. Je suis tout à fait d'accord avec ce que tu peux nous en dire un peu plus sur tes collaborations avec les marques ?

Valérie de Cookies Addict

Alors oui, alors, qu'est-ce que tu aimerais savoir exactement?

Kim de My Sweet Discoveries

Alors, peut-être déjà, comment ça se passe ? Est-ce que c'est toi qui prospectes ? Est-ce que ce sont eux qui viennent à toi?

Valérie de Cookies Addict

Je dirais alors pour le moment, je n'ai pas encore démarché les clients que j'ai. Ce sont des clients qui sont venus à moi pour le moment.

Valérie de Cookies Addict

Dans un futur proche, je me dis pourquoi pas? Mais pour le moment, j'ai eu la chance d'avoir des contrats en faisant rien.

Kim de My Sweet Discoveries

Et puis, du coup, est ce que cela était déjà arrivé de refuser de collaborer avec une marque?

Valérie de Cookies Addict

Oui, tout à fait. Parce que, comme je t'ai dit, je suis une personne qui fonctionne beaucoup, avec le coup de coeur. Et pour moi, si tu veux, il me semble essentiel d'aimer les produits pour lesquels tu vas vanter leurs mérites. Tout simplement. Cela dit, je vais te donner un exemple très concret pour que tu comprennes.

Valérie de Cookies Addict

Dernièrement, on m'a proposé une collaboration pour une marque d'alcool que j'ai refusée. Après, voilà, c'est un choix personnel. J'ai refusé parce que je ne bois pas d'alcool. Zéro alcool et que je ne me vois pas vanter les mérites d'une boisson alcoolisée alors que moi-même, je n'en consomme pas.

Kim de My Sweet Discoveries

Alors oui, je suis tout à fait d'accord avec toi. Après, je pose la question quand même parce que certaines personnes acceptent des mandats malgré tout.

Valérie de Cookies Addict

Je savais qu'il y a des personnes qui le font et j'ai envie de dire je ne vais pas polémiquer là-dessus. Chacun est libre de faire ce que bon lui semble, mais personnellement, je fonctionne comme ça. J'irais jamais vanter les mérites d'une marque que je n'apprécie pas. Ou alors, ça ne veut pas forcément dire que je ne suis pas du tout quelqu'un. Je me revendique pas en tant qu'écolo, même si je trouve que c'est super d'être écolo.

Valérie de Cookies Addict

J'ai beaucoup de lacunes dans ce domaine-là, mais comment dire? Mais moi je travaille avec des marques qui me plaisent avant tout et que potentiellement, je consommerais. Mais surtout, ça, je trouve ça important. Moi, ça me semble essentiel. Je ne peux pas vanter les mérites d'une chose que je n'apprécie pas. Pour moi, c'est ça.

Valérie de Cookies Addict

Et puis, pour d'autres choses dernièrement, on va proposer une collaboration pour des vêtements. Après, c'est vrai que j'ai une niche plutôt hors vêtements.

Kim de My Sweet Discoveries

Bon, je pense que t'as raison. C'est quand même mieux, à mon avis, de pas t'éloigner trop de ton business et de ton focus central. C'est un point de vue cohérent par rapport à ton audience et à ta communauté. En tout cas, moi, je procède aussi

comme ça. J'ai besoin que mes clients soient aussi alignés à mes valeurs et à mon ADN, mais aussi pour une question de crédibilité.

Valérie de Cookies Addict

Pour moi, c'est important, la transparence. Je ne peux pas proposer un produit qui ne me correspond pas.

Kim de My Sweet Discoveries

Après, tu crées une recette que tu mets en avant sur son compte Instagram ou est-ce que tu travailles aussi en marque blanche, c'est à dire sans mention de ton nom?

Valérie de Cookies Addict

Pour le moment, ça ne m'est pas arrivé de travailler en marque blanche. En général, les marques me demandent une création en général. Moi, depuis que je travaille, c'est comme ça. On demande une création de recette et un post Instagram. Parfois un jeu concours. Ça se passe comme ça.

Valérie de Cookies Addict

Voilà d'ailleurs, Instagram c'est le seul réseau social sur lequel je suis. Je ne suis pas sur Facebook.

Kim de My Sweet Discoveries

Oui j'ai vu que tu étais hyper uniquement présente sur Instagram, mais je pense aussi que tu as pris un parti pris intéressant parce que du coup, forcément, tu peux mettre toute mon énergie sur un seul réseau.

Valérie de Cookies Addict

Exactement. Et puis, je me dis que c'est quand même une plateforme qui est très, très visuelle. Instagram et moi, c'est vrai que c'est vraiment ce qui me correspond, je pense.

Kim de My Sweet Discoveries

En tout cas, ce que tu fais est très beau. Et du coup, aurais-tu un conseil pour les personnels qui nous écoutent, qui souhaitent se lancer soit dans la création de contenu ou alors dans la Photo culinaire.

Valérie de Cookies Addict

Un conseil? C'est un peu ce que je te disais tout à l'heure, je pense que quand on commence quelque chose, il ne faut pas avoir peur, il ne faut pas compter ses heures. Il ne faut pas avoir peur de travailler tard. Il ne faut pas se dire oui, mais on travaille à son compte. Alors forcément, si demain je suis malade, j'ai envie de prendre un jour off, je le ferai, mais c'est beaucoup, beaucoup d'heures de travail.

Valérie de Cookies Addict

Moi, quand j'ai ma petite famille qui est là où ils sont en train de faire ce qu'ils ont à faire, et puis moi, je suis en train de travailler. Il ne faut rien lâcher. Il faut, il faut faire les choses avec. Je pense qu'il faut mettre toute son énergie, toute sa passion pour rien avoir à regretter. Si tu veux, il faut y aller, il faut se lancer. Il ne faut pas avoir peur parce que de toute façon, comment dire chez maintenant ou jamais, tu vas aller où?

Valérie de Cookies Addict

Il faut se lancer dans le pire des cas, si ça ne marche pas. Qu'est-ce que tu veux ? Qu'est-ce que tu vas perdre ? Tu vas perdre un peu de temps ? Oui, de l'argent ? Pas forcément. Donc, je pense que c'est pour ça que le statut d'auto entrepreneur, c'est quand même pas mal. Donc moi, je pense qu'il faut se lancer. Il faut croire en ses rêves et il faut se donner une chance après, si ça ne marche pas et on aura essayé.

Kim de My Sweet Discoveries

C'est très clair. Et puis, en tout cas, je te remercie pour ce beau message, d'espérance.

Valérie de Cookies Addict

Vraiment, il ne faut pas hésiter à se lancer.

Valérie de Cookies Addict

C'est ma vision des choses, je pense qu'on n'a pas grand chose à perdre en essayant et tu auras la satisfaction de te dire j'ai essayé. Et oui, moi, je trouve que c'est quand même une réelle satisfaction, même si ça ne marche pas. Tu as essayé, c'est quelque chose que t'as essayé d'accomplir.

Kim de My Sweet Discoveries

C'est incroyable, vraiment. Tu peux implémenter ce que tu veux. Tu peux aller dans une direction qui te fait plaisir et tu es libre. Donc tout à fait d'accord avec toi.

Valérie de Cookies Addict

C'est vrai que je m'épanouis dans ce domaine, alors même si c'est vrai que c'est récent, donc je pense que c'est important de faire les choses encore une fois avec son coeur. Moi, j'ai envie de dire aux gens, faites ce dont vous avez envie !

Valérie de Cookies Addict

C'est vrai que parfois, le plus dur, c'est de sauter le pas, comme on dit. Mais faites-le, mais faites-le, je recommencerais dix mille fois. Si j'avais su, voilà tout.

Kim de My Sweet Discoveries

Maintenant, je n'ai pas trop de choses à ajouter. Je suis vraiment d'accord à 100% pour moi, c'est vraiment hyper épanouissant. Et puis, comme tu dis, qu'est ce qui peut se passer finalement au final? OK, on peut perdre un peu de temps, de l'argent, mais c'est pas non plus un risque ultime. Et je trouve que la satisfaction est au rendez-vous et ca vaut la peine de franchir le pas.

Valérie de Cookies Addict

Mais je suis également d'accord.

Kim de My Sweet Discoveries

Comment concilier vie privée et statut d'auto-entrepreneur ?

Valérie de Cookies Addict

Alors écoute, j'essaye de faire un petit peu au feeling. J'essaye d'être disponible un peu de partout et pour tout le monde. Donc vraiment, et je t'avoue que je n'hésite pas à impliquer mes enfants, par exemple. C'est vrai que dernièrement, la petite anecdote que je t'ai racontée au sujet de la tarte de ma fille ce jour-là car il n'y avait personne à la maison, mais parfois, quand j'ai ma grande puisque j'ai une fille aînée. Et du coup, quand elle est là, je lui demande si elle peut surveiller les petits pendant que je fais mon shooting.

Valérie de Cookies Addict

Après, on est une famille qui est plutôt soudée. Et du coup, quand on a, quand il y en a un qui a quelque chose de prévu et on essaye de s'entraider. On essaye de concilier tout, tous ensemble.

Kim de My Sweet Discoveries

Génial! L'entraide c'est top.

Valérie de Cookies Addict

Carrément. Et puis pour les shootingS mains j'ai des mannequins. Donc ça, c'est génial.

Kim de My Sweet Discoveries

Oui, c'est un gros avantage.

Kim de My Sweet Discoveries

Mais oui, vraiment. Et puis, du coup, quel jour tu shootes en général?

Valérie de Cookies Addict

Un petit peu dans le courant de la semaine. Cela permet aussi de travailler le week -end, alors que voilà, j'ai pas de jours, on va dire attirées, je me dis pas le lundi, je shoote. En fait, je fais en fonction de mon emploi, du temps, de mes rendez-vous aussi, puis des rendez-vous avec les enfants. Parce que qui dit enfants. Des activités sportives.

Valérie de Cookies Addict

Même si j'ai un mari qui m'aide beaucoup au niveau de mes activités pour les enfants. Mais bon, il y a toujours plein de choses à gérer. Bah, on essaye de s'organiser au mieux, mais c'est vrai que je n'ai pas de jour attiré. Vraiment, je fais quand j'ai un moment et c'est vrai que ça peut m'arriver de travailler un dimanche ou tard le soir.

Kim de My Sweet Discoveries

D'accord. Et du coup, tu utilises une lumière artificielle ?

Valérie de Cookies Addict

Alors, pas du tout. Je suis toujours en lumière naturelle. D'accord, alors c'est vrai que l'hiver, c'est un peu plus compliqué parce que les journées sont courtes, mais c'est vrai que j'ai pris ce parti pour le moment. Peut-être qu'un jour je viendrai à la lumière artificielle, mais pour le moment, c'est vrai que ça, ça me va bien comme ça.

Kim de My Sweet Discoveries

Oui, moi aussi, c'est vrai que je préfère. J'avais un petit peu fait les deux, mais je trouve que la lumière naturelle est quand même plus douce. Je préfère travailler avec. Même si, comme tu dis, l'hiver, c'est un petit peu plus compliqué.

Valérie de Cookies Addict

Mais après, quand on ne shoote pas non plus tous les jours en général, tu te dis je regarde la météo à la semaine et je me dis Ah là, il va faire beau, je vais profiter de ce jour- là, y'a une éclaircie pour ça. Je vois plutôt comme ça.

Kim de My Sweet Discoveries

Exact, c'est un bon conseil. La météo c'est capital !

Kim de My Sweet Discoveries

Alors est-ce qu'il y a un dernier conseil que tu aurais voulu partager pour les personnes qui souhaitent plus améliorer en photo ?

Valérie de Cookies Addict

Alors si je donner vraiment un dernier conseil. Faut pas hésiter à demander de l'aide et se former. Quand je dis demander de l'aide, tu sais, dernièrement, j'hésitais dans le choix d'une photo. Et puis, c'est vrai que je parle avec beaucoup de photographes culinaires sur Instagram et j'ai pas hésité à demander de l'aide à une photographe. T'aurais choisie laquelle toi? Comme je t'ai dit, on en apprend tous les jours. Moi, je n'ai pas la science infuse.

Valérie de Cookies Addict

J'ai encore beaucoup à apprendre dans mon domaine et je n'hésite pas quand j'ai besoin. Je demande de l'aide, je fais des formations, comme on disait tout à l'heure. Le domaine est tellement vaste. Faut pas hésiter à surtout être bien entouré. Ensuite, voilà, si je peux donner un petit conseil, ne pas hésiter. En général, les gens sont plutôt sympas sur Instagram.

Valérie de Cookies Addict

Ça m'arrive aussi pour mes retouches photo. Je me suis permis de demander à une photographe que j'adore toi, t'aurais poussé un peu plus dans la texture ? Qu'est-ce que tu aurais fait? Elle m'a gentiment répondu et c'est vrai que franchement, j'étais super contente de la photo.

Kim de My Sweet Discoveries

Encore une fois, je te remercie vraiment pour ce dernier mot de la fin.

Valérie de Cookies Addict

Bon bah, c'est super. En tout cas, merci pour ton invitation.

Kim de My Sweet Discoveries

Bah écoute, merci à toi, Valérie, c'était vraiment un grand plaisir à partager. Merci pour ta bienveillance et tes conseils et j'espère te retrouver dans un nouvel épisode dans quelques mois.

Valérie de Cookies Addict

Avec plaisir

Kim de My Sweet Discoveries

J'espère que vous avez aimé ce podcast. Si c'est le cas, abonnez-vous pour ne manquer aucun de mes conseils food photo, marketing ou entrepreneuriat qui vous guideront dans le monde de la photo? Laissez-moi un cinq étoiles, ça me ferait super plaisir. Et dernière bonne nouvelle, j'ai encore un cadeau pour vous. J'ai réalisé un guide de plus de 45 pages pour créer le feed Instagram de vos rêves, ceux qui vous permettra de gagner de nouveaux abonnés et de faire prospérer votre business.

Ce guide est gratuit, en tout cas pour l'instant. Pour le trouver, c'est très simple, il vous suffit de taper sur Google My Sweet Discoveries guide Instagram, My Sweet Discoveries en trois mots, guide Instagram. Ensuite, vous tomberez sur ma page Instagram où vous aurez différents kits gratuits, dont celui-ci. Le lien sera également en notes de ce podcast.

A très bientôt pour un nouveau podcast et Sweet Fin de journée.