

Cours 1

Vaincre la procrastination et commencer à dessiner ou peindre au moins 15 minutes par jour.

Pour vous aider à commencer à dessiner et peindre tous les jours je vais vous demander faire plusieurs choses.

1. Je vous conseille de ne pas ranger votre matériel.

Trouvez un endroit chez vous ou vous pouvez laisser un corner de croquis, sketches book, crayons, gomme et éventuellement une boîte d'aquarelle et les pinceaux. Comme cela vous ne serez pas obligés d'aller chercher votre matériel pour commencer à peindre ou dessiner. Croyez-moi, cela aide beaucoup.

2. Mettez-vous en ordre du jour ou en planning hebdomadaire de travail.

Par exemple « je vais peindre et dessiner tous les jours de telle heures à telle heures. » ou « Je vais absolument peindre et dessiner 3 heures par semaine. » ou « je vais faire 1 (2,3...) dessins par jour.

Je vais vous expliquer pourquoi il faut absolument faire cela. La peinture et le dessin d'un côté c'est une occupation passionnante et très agréable, on éprouve plein d'émotions positives quand on fait la peinture ou le dessin. Mais de l'autre côté pour notre cerveau c'est une tâche inhabituelle et difficile.

Dans intuitivement on essaie de se débarrasser d'une tâche complexe pour la remplacer par quelque chose plus habituel et moi difficile. C'est la psychologie pure. Et même si l'on désire énormément à apprendre, même si l'on prend plaisir et on a la satisfaction quand on crée nos œuvres, pour notre cerveau cela reste une tâche difficile et il va essayer de remplacer cette activité difficile par une autre chose. Très urgente et nécessaire! Cela s'appelle la procrastination intelligente.

Je pense que cela nous ait déjà arrivés à tous de procrastiner. Et moi la première je suis le champion du monde de procrastination. Et je m'en rend compte !

Par exemple vous êtes à la maison, vous avez mis un joli bouquet de fleurs sur la table et vous avez envie de le peindre. Mais au lieu d'aller de suite chercher du matériel et commencer votre peinture vous commencez à ranger la table, vous vous dites « Il faut absolument que je range cette table avant de commencer à peindre ce bouquet, je peux peut-être avoir mes amies ce soir » et ensuite vous vous rappelez « Bien sûr si les amies viennent je dois absolument acheter quelque chose pour l'apéro, ce que j'ai peut ne pas être suffisant. » « Du coup dès que je range la table je dois vite partir faire des courses, je n'ai pas le temps pour peindre ce bouquet »

Et voilà votre table est bien rangée, vous avez racheté des cacahouètes pour l'apéro, mais le lendemain votre bouquet est déjà fané et vous vous dites « Dommage, je voudrais tellement peindre ce joli bouquet, mais je n'ai pas eu le temps, je suis trop occupé »

Maintenant regardons un autre scénario.

Vous avez envie de peindre le bouquet. Vous regardez la table et vous vous dites, « Cette table n'est pas bien rangé, je vais peindre ce bouquet, je vais travailler pendant une heure sur ma peinture ensuite je vais ranger la table et demander mes amies de m'emmener quelque chose pour apéro.

Croyez-moi, vos amis seront très contents de ramener l'apéro et même ils vont vous pardonner si vous rangez la table quand ils seront déjà là, voyant sur quel beau bouquet vous êtes en trains de travailler.

3. Troisième chose que je veux vous demander. Pour apprendre de peindre et dessiner toutes les jours **commencer par les petits croquis en crayon ou petits aquarelle en forme de sketches.**

Achetez un carnet de sketches format A5 et faites les petits dessins tous les jours. Comme cela vous dans une semaine vous aurez le carnet plein de petits dessins ou de petites aquarelles ou de petits pastels. Comme cela vous allez avoir la satisfaction de votre travail.

C'est très important d'avoir la satisfaction ! Quand on a satisfait de ce qu'on a fait, quand on voit le résultat, on a envie de continuer notre travail le plus vite possible. Il existe encore une autre solution.

Si vous travaillez sur une peinture ou un dessin et vous n'arrivez pas à le finir en une seule séance et vous êtes obligés de continuer à travailler le lendemain, essayez d'arrêter votre dessin au moment d'une petite réussite, comme ça vous aurez envie de continuer le lentement.

4. **Laissez le sujet devant vos yeux.**

Par exemple vous avez fini votre dessin pour aujourd'hui et vous vous dites « Ce serait bien de dessiner une petites nature morte avec un morceau de brioche et une tasse de café qui sont devant moi, je voudrais le dessiner demain ».

Donc je vous conseille de mettre de suite cette nature morte sur la table sans attendre le lendemain. Cela vous donnera envie de le dessiner le plus vite possible. Par exemple je veux dessiner demain une nature morte avec la tasse de café, une serviette, une pomme et un morceau de brioche. Je vais mettre de suite la tasse, la serviette et la pomme. Je vais installer une nature morte de suite sans attendre demain. Et juste le lendemain je vais rajouter un morceau de brioche fraîche.

Pourquoi il faut faire tous cela. Quand vous avez devant vous une nature morte que vous avez envie à peindre et vous ne devez pas perdre le temps pour l'installer. Quand vous avez déjà votre matériel préparé et vous n'êtes pas obligés d'aller le chercher et préparer votre place de travail, quand vous avez le timing.

Quand vous avez le but, par exemple « Je vais faire 5 dessins et 2 peintures cette semaine ». Votre cerveau a beaucoup moins de chances de trouver des excuses pour ne pas dessiner et passer à l'autre chose.

5. Et encore quand vous commencez à dessiner en vous avez envie de vous reposer, c'est très bien, il faut le faire, mais pour éviter de passer à l'autre chose vous pouvez mettre par exemple **une pose de 5-15 minutes** et revenir absolument à votre dessin.

Evitez pendant que vous dessine à vous dire, par exemple, « tien, il faut que je ramasse cette feuille qui traîne par terre ou il faut que je taille cette ongle, il n'est pas joli (pour les femmes ☺), ou il faut absolument que j'arrose cette fleur, il va crever, cela faite des semaine que j'oublie de l'arroser ».

Si vous vous dites quelque chose de cette façon, sachez que votre cerveau est en train de cherche le moyen pour s'échapper de la tâche difficile par détourner votre attention aux tâches qui paraisses d'un coup très importantes et urgents. En ce cas-là dites-vous « Je vais continuer quand même mon dessin et je ferai tout cela après. Cela peut attendre. »

Maintenant je vous propose d'organiser votre place de travail, faire le timing et commencer à dessiner.

Exercices à faire :

Pour cette semaine je vous demande juste à réaliser 5 petites dessins ou peinture en format sketches.

L'idéale ça sera **dessiner d'après nature** ce que vous voyez autour de vous. Dessinez à votre façon et ce que vous faites plaisir.

D'ailleurs vous n'êtes pas obligés de dessiner à la maison, vous pouvez dessiner dehors, ou au travail quand vous faites une pose. Et même si vous voulez vous pouvez faire des abstractions par exemple en écoutent la musique ou dessiner quelque chose imaginaire. Dessinez tous ce que vous voulez, comme les enfants.

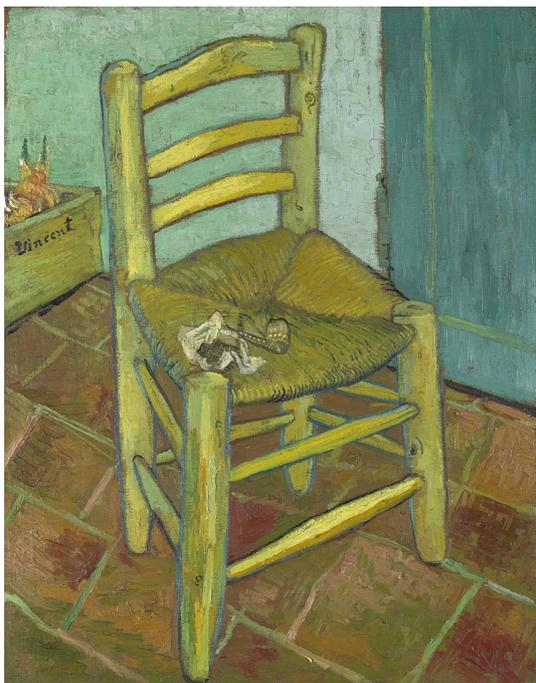
Si cela ne sera pas parfait, ce n'est pas grave. Vous êtes là pour apprendre et uniquement en dessinant régulièrement vous allez avancer vite. Le but de cette première semaine de formation vous faire prendre le rythme. C'est très important ! Egalement cette semaine je vais vous demander de vous procurer du matériel que on va utiliser dans les semaines qui viennent. La liste du matériel vous trouverez dans la fiche technique de ce cours.

Comment trouver les sujets

Maintenant parlerons un peu comment trouver les sujet pour vous dessine et vos peintures.

En fait il ne faut pas d'aller trop loin pour chercher. Les sujets sont autour de nous.

Regardez cette chaise, il y avait peut-être centaine de personne qui ont passé à côté sans l'apercevoir. Mais le Van Gog a fait de cette chaise un chef d'œuvre.



[Van Gogh](#)

On peut aimer ou pas cette peinture, cela n'empêche pas qu'une simple chaise est devenue un objet d'art.

Regardez cette peinture de Levitan. Combien de fois vous êtes passés à côté des pissenlits ? Une fleur modeste du printemps. Mais Levitan a vu sa beauté, nature morte simple qui nous évoque pourtant des sentiments.



[Isaak Levitan](#)

Je vous parle de tout cela pour montrer que la plupart des artistes ne cherchent pas loin ces sujets. Pour trouver les sujets il faut juste s'habituer à observer le monde, la nature. La nature est meilleure des professeurs !

On apprend en observant et en étudiant la nature. Regardez cette pomme.



C'est juste une pomme. Mais elle peut devenir un œuvre d'art ! Regardez comment les couleurs jouent sur sa surface, observez son volume, sa forme, ses facettes. Elle est unique, il n'y a pas d'autre pomme pareille dans le monde. On parle toujours du portrait des personnes ou des portraits animaliers. Mais en dessinant juste une pomme on peut aussi transmettre la ressemblance, le caractère, même les émotions !

Regardez comment les artistes différents ont traité ce sujet.



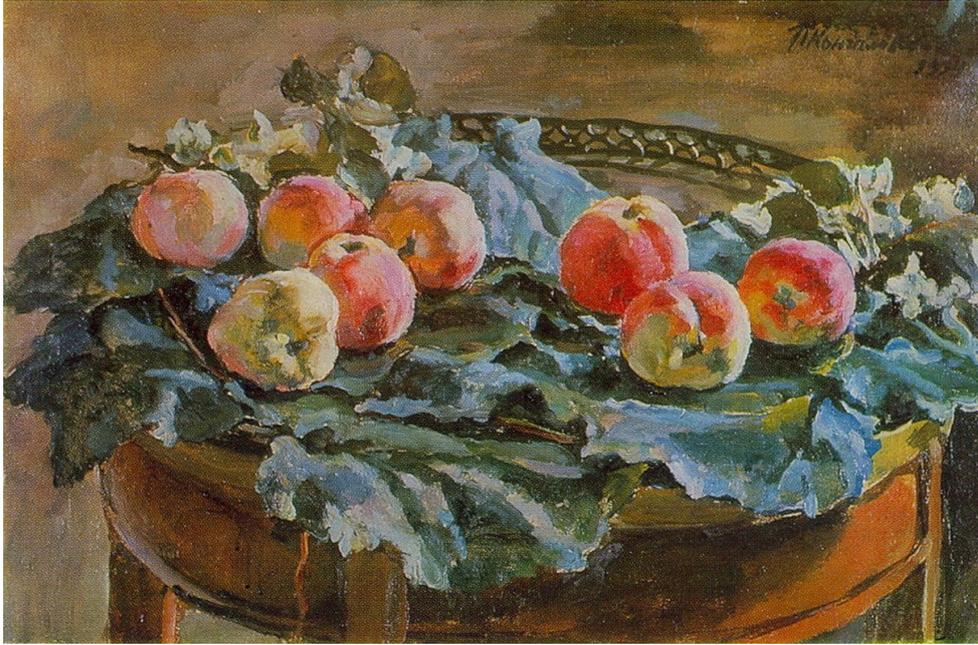
[Konstantin Korovine](#)



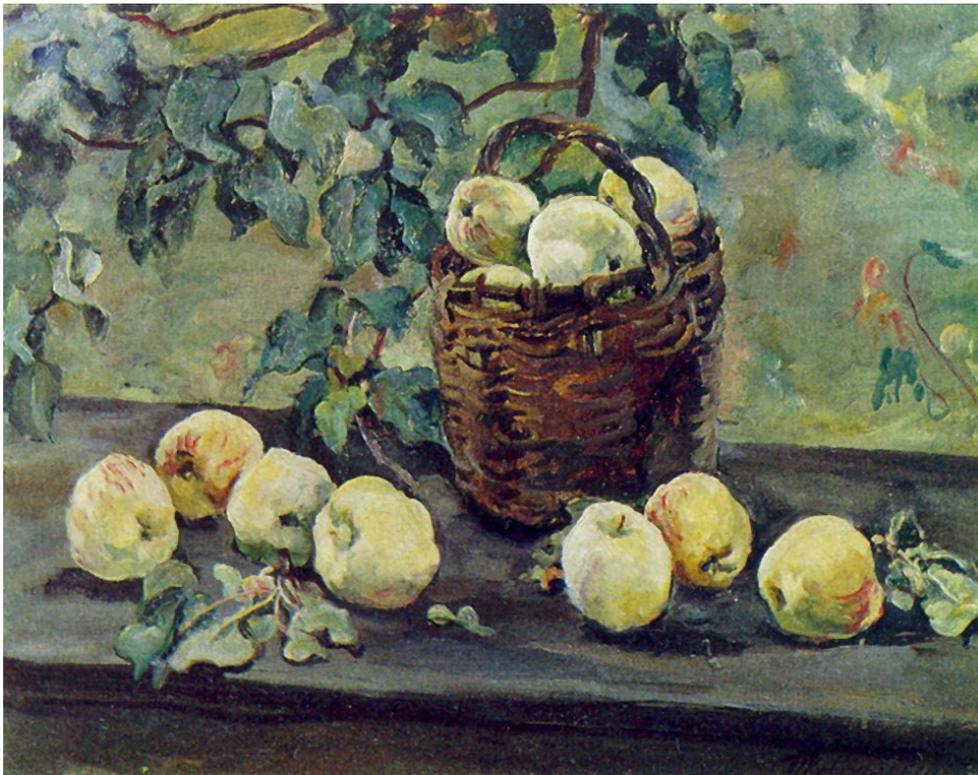
[Le Caravage](#)



Michelangelo Merisi da Caravaggio (Le Caravaggio)



[Piotr Kontchalovski](#)



Piotr Kontchalovski



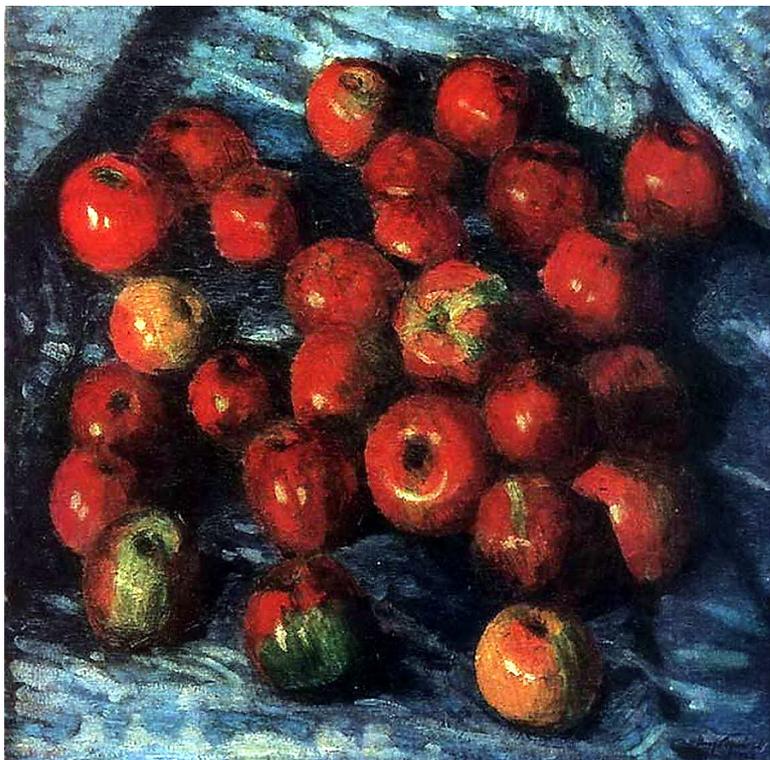
[Arkadi Plastov](#)



[Paul Cézanne](#)



[Igor Grabar](#)



Igor Grabar



[Francisco de Zurbarán](#)

Maintenant je vais vous donner un autre exemple. Une tasse. Qu'est-ce que peut être plus ordinaire qu'une tasse ! Mais regardez comment les artistes traitent ce sujet. Une simple tasse est devenue un œuvre d'art !



[Henri Fantin-Latour](#)



[Jean-Siméon Chardin](#)



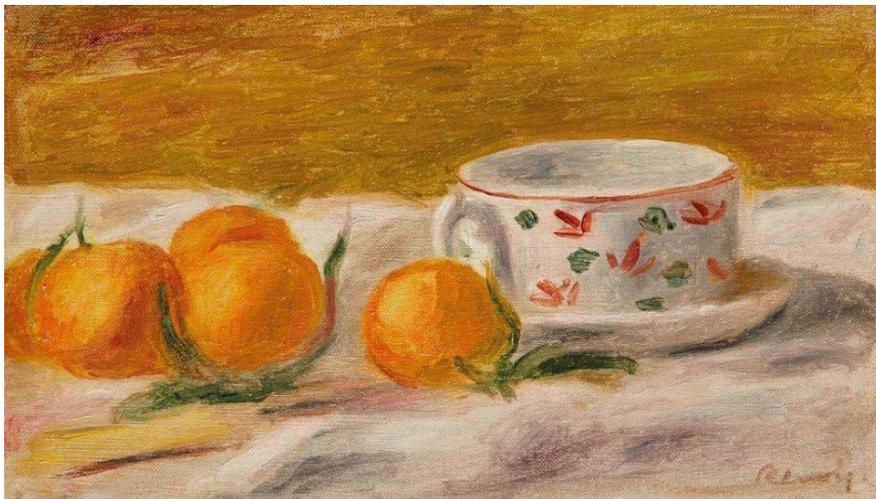
Jean-Siméon Chardin



[Auguste Renoir](#)



Auguste Renoir



Auguste Renoir

Si malgré tout ce que je vous montre vous n'arrivez pas encore de trouver des sujets autour de vous. On peut choisir un autre chemin.

Choisissez dans l'histoire de l'art quelques tableaux sur les sujets simples et faites la composition qui rassemble. A cette étape je vous déconseille de faire une copie. On va bien sur traiter ce sujet dans les cours qui suivent.

Actuellement je vous conseille juste d'inspirer de telle ou telle peinture ou dessin, mais faire votre propre dessin d'après nature. Et pas une copie ou le dessin d'après une photo.

Il paraît qu'il est plus compliqué de dessiner d'après nature, mais même si vous pensez cela, même si cela vous paraît difficile, faites-le ! Je vous assure, vous allez vite prendre le goût et comprendre que contrairement de ce qui nous paraît, c'est beaucoup plus intéressant, enrichissant est facile de travailler d'après nature que d'après une photo.

Si vous ne savez pas trop quelle peinture ou dessin choisir pour vous inspirer, je vais vous mettre quelques peintures de l'histoire de l'art que vous pouvez utiliser comme exemple. Mais je répète, ce sont des peintures qui sont destinées à vous aider à trouver le sujet pour faire votre propre dessin d'après nature, et ne pas pour copier ces peintures.

Pour réussir cette formation il est très important de suivre à la lettre mes conseils. Même si parfois ils peuvent vous paraître blizzards. Etant inscrit à cette formation vous m'avez fait confiance, vous m'avez fait confiance comme à votre professeur et cela me fait chaud au cœur. Je ferai tout mon mieux pour que vous avanciez vite dans votre apprentissage. Et c'est pour cela que je vous demande de continuer me faire confiance en faisant des exercices que je vous demande. Au début peut-être cela sera difficile, mais plus vous allez avancer plus cela deviendra facile et intéressant pour vous.

Et sachez que vous n'êtes pas seul ! Je suis là, vous pouvez toujours me demander un conseil ou mon aide si vous vous retrouvez bloqués.

Et encore une chose que je vous demande. Commencez par les sujets simples et par les petits formats.

Petit à petit on ira vers les formats plus grands et vers les tâches très complexes mais actuellement je vous demande de ne pas essayer de sauter des étapes, c'est hyper important pour réussir !

Pour réussir il faut aller toujours des tâches simples vers les plus difficiles.

C'est comme si vous monter l'escalier ou il ne faut surtout pas rater les marches. Le fait de sauter des étapes et essayer de réaliser les sujets trop difficiles à partir de début d'apprentissage peut décourager et créer la frustration.

Dans n'importe quel métier on a besoin de l'apprentissage étape par étape et de simple vers le plus difficile. Quand vous apprenez à jouer du piano, vous ne commencez pas l'apprentissage par jouer La Sonate clair de lune de Beethoven, n'est-ce pas ?

Vous imaginez la frustration de la personne qui vient de commencer à apprendre à lire la partition si l'on demande de jouer La sonate clair de lune ou par exemple une des Masourkas de Chopin ?

C'est une tâche absolument surmontable pour un débutant, si l'on demande de faire cela il aura l'impression d'être nul, il sera frustré et il aura très probablement envie de tout lâcher.

Alors qu'il n'est pas nul, il est débutant !

Et s'il suit les cours de piano et s'il apprend petit à petit à jouer il va bientôt arriver à jouer facilement ces œuvres.

C'est pareil dans la mathématique, **avant de prouver les théorèmes il faut d'abord apprendre à compter.**

Pourquoi alors il y a beaucoup de personnes qui pensent que s'ils n'arrivent de suite à peindre le tableau de niveau professionnel ils sont nuls ?

L'apprentissage de peinture et de dessin demande comme tout, la patience, le travail régulier et méthodique, la théorie et la pratique.

Maintenant je vous propose de regarder une petite démonstration mais déjà sur la vidéo dans laquelle je veux vous montrer des exemples des petits dessins, des études ou des croquis que je vous demande à faire. Vous verrez les croquis d'après nature c'est très intéressant ! Et rappelez-vous, je ne vous demande pas faire de suite les croquis parfaits !



Ce qui est plus important dans ce devoir et dans les exercices que je vous demande de faire pour ce cours, c'est de prendre l'habitude de dessiner régulièrement et d'apprendre à observer la nature, étudier la nature.

Pourquoi est-ce que je vous demande de commencer par des petits dessins et par les croquis et les sketches... ?

Le but des sketches c'est de capter l'essentiel. Par exemple le mouvement, le caractère. On n'est pas obligé de dessiner les détails dans les sketches, on doit voir l'essentiel. L'autre but des sketches c'est d'étudier et mémoriser la forme ou l'état de la nature.

Auparavant les artistes peintres dessinaient souvent des sketches ou les croquis d'après nature pour ensuite réaliser les peintures dans leurs ateliers.

Donc le carnet de croquis peut servir d'une sorte de carnet de notes.

Le fait de dessiner les croquis nous fait apprendre à capter l'essentiel, notre œil apprend à voir et observer la nature de façon différente que l'on regarde la nature d'habitude. Dans la vie quotidienne on passe à côté de beaucoup de choses, on ne voit pas des choses comme un artiste.

Par exemple, regardez le ciel. Qu'est-ce que vous voyez ? Quelqu'un qui n'a pas encore développé la vision d'artiste dira, très probablement, « je vois le ciel bleu avec les nuages blancs ».



Mais quelqu'un qui regarde comme artiste dira « Je vois le ciel bleu outremer et cobalt en haut et ocre vers l'horizon, les nuages sont jaunes claires et un peu roses avec les ombres violets, bleues, ocres. Si l'on regarde des nuages, on voit les images, ce nuage rassemble à un cheval, celui-ci à un bateau, celui-là à un arbre penché. »

Ce n'est pas n'importe quoi que je vous raconte. C'est la façon différente de voir le monde. Donc les croquis nous servent également pour créer nos œuvres.

Notre cerveau apprend à chercher les sujets, capter des choses intéressantes, chercher les supports dans la nature pour créer les œuvres ou les images que l'on a imaginé.

Je vais vous donner un exemple des croquis ou plutôt des études.

Et comment l'artiste trouve le support pour ce qu'il a imaginé dans la nature.

Ici vous voyez le tableau de [Vassili Sourikov](#). [Menchikov à Beriozov](#).



Ce tableau a été réalisé en 1883. Il représente Alexandre Menchikov, le favori de Pierre le Grand qui, après le décès de l'empereur et suite d'une intrigue fut envoyé en exil dans la ville de Beriozov en 1727 par un décret de Pierre II.

C'est une histoire tragique d'un homme très puissant qui a « goûté » le pouvoir et qui a perdu tout d'un coup.

Donc pour réaliser ce tableau Sourikov a dû chercher les personnages.

Bien sûr au début, après avoir une idée et après avoir imaginé la scène l'artiste a fait plein d'esquisses et quand la composition de ce tableau a été complètement déterminée il a commencé à chercher les prototypes des personnages qu'il a imaginés.



Un jour dans la rue il a remarqué un monsieur qui rassemblait à son Menchikov, à Menchikov

qu'il a imaginé. Il a demandé ce monsieur, qui était l'instituteur, de lui poser. Observez ce portrait qui a servi d'un support pour réaliser le portrait de Menchikov.



C'est que Sourikov avec sa vision d'artiste a pu voir dans ce modeste instituteur le généralissime Menchikov, Prince du Saint Empire romain germanique ! Ici vous pouvez voir le vrai portrait de Menchikov fait durant son vivant.



Et maintenant regarder comment l'artiste a réuni ces deux portraits dans son tableau. Il a créé son image de Menchikov, d'un homme tout puissant auparavant et maintenant brisé, désespéré.



Regardez également le croquis aquarelle de la fille ainée de Menchikov, l'artiste a fait des croquis pour trouver la pose de chaque personnage.



Vous voyez l'importance des croquis !

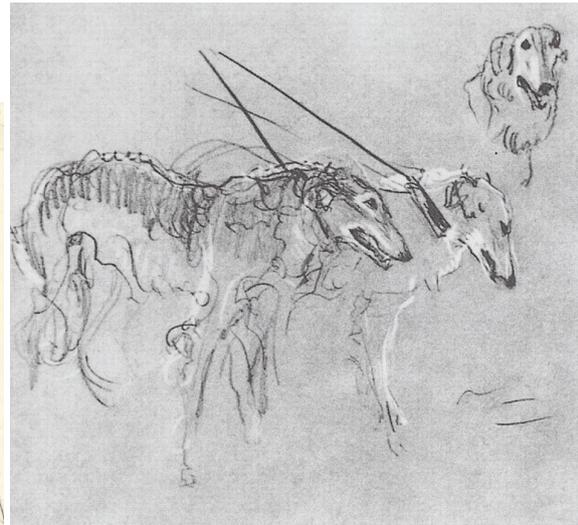
L'artiste tout d'abord doit apprendre tout puiser de la nature pour ensuite subjugué la nature.

Ici je vous mets des exemples des croquis des artistes peintres des époques et de styles différentes. Pour que vous puissiez vous inspirer et voir des exemples des croquis.

Egalement vous pouvez regarder sur mon blog deux cours dédiés aux croquis

[Comment dessiner des croquis de paysage](#)

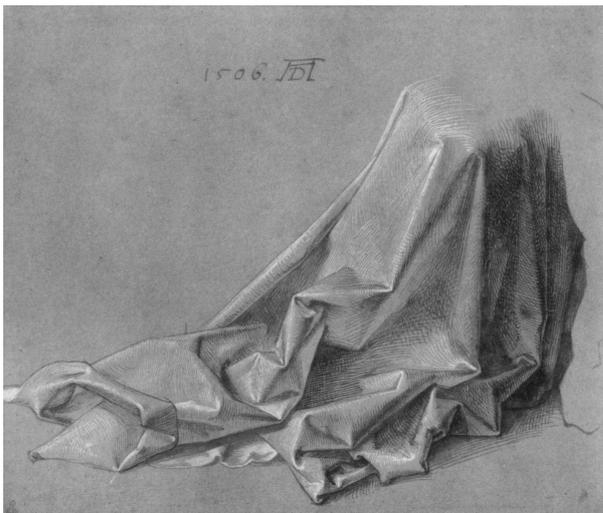
Et [Comment dessiner des croquis de portrait](#)



[Valentin Serov](#)



[Léonard de Vinci](#)



[Dürer](#)



[Jean-Baptiste Greuze](#)



[Rembrandt](#) Eau-forte réalisée d'après un croquis d'après nature



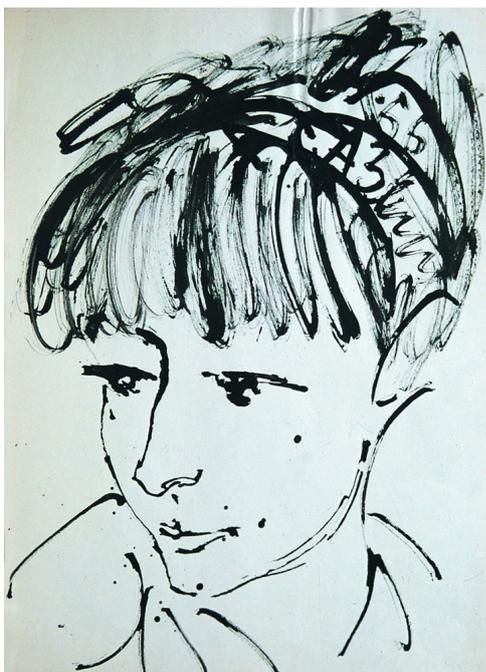
Rembrandt



[Claude Monet](#)



[Michel Ange](#)



[Anatoli Zverev](#)



Isaac Levitan



[John Singer Sargent](#)



[Toulouse-Lautrec](#)



[Pierre Paul Rubens](#)



[Ilia Repin](#)



[Vassili Vassilievitch Verechtchaguine](#)

Ici je me suis permis de mettre quelques mes croquis portrait pour vous montrer qu'il est tout à fait possible d'attendre un bon niveau dans le dessin.



Merci d'avoir lu ce cours ! Pour voir la démonstration regarder le cours vidéo.

La liste du matériel pour le Module 1 vous trouverez dans le fichier PDF au-dessous de ce cours

A bientôt 😊