

Pourquoi et pour qui l'atelier de peinture intuitive ?
Entrepreneu(e)s solos

Mon histoire

J'ai quitté une multinationale pour créer ma boîte. Une agence de communication. Succès immédiat, clients fidèles... et 15h de travail par jour. J'ai embauché, corrigé, jonglé, paniqué.

Toujours la tête dans le guidon, submergée par des tâches administratives, où je n'avais pas trop d'expertise et pas beaucoup d'intérêt, je m'asphyxiais.

Une nuit, à 2h du matin, en pleine panique, j'ai dessiné une caricature de moi-même, sans y penser comme on griffonne de nervosité. J'ai posé mon regard sur ce que venais de faire et j'ai explosé de rire. Quel bonheur ! Ca ne m'était pas arrivé depuis longtemps,

Le lendemain, j'ai présenté un projet à 90.000 € sous les applaudissements.

Merci le griffonnage... Inutile de vous dire que c'est devenu mon oxygène quand je me noyais...

Depuis, j'ai arrêté de travailler et je peins.

Je crée des affiches pour aider les autres à respirer, sourire et retrouver du sens dans le chaos.

L'idée m'est venue de partager ma bouée de sauvetage :

Un petit atelier de peinture intuitive d'une heure,
en ligne, à 6 personnes maximum, une fois par mois.

Même et surtout si vous ne savez pas dessiner.

Pas de jugement, pas de pression

Juste se reconnecter à soi-même et relancer sa créativité.

Qu'en pensez-vous ?

N'hésitez pas à me contacter et à consulter les tarifs dans ma boutique.

PEINTURE INTUITIVE

Petites données théoriques que j'ai réunies pour introduire le propos

1. Le Processus et l'État d'Esprit

C'est le cœur de la pratique. Les termes ici décrivent l'expérience vécue devant la toile plutôt que le résultat final.

- **Lâcher-prise** : Le mot d'ordre absolu. Il s'agit de suspendre le jugement critique.
- **Flux (ou Flow)** : L'état d'immersion totale où l'on perd la notion du temps.
- **Spontanéité / Instanciel** : Créer sans plan préalable, dans l'instant présent.
- **Méditation active** : Utiliser la peinture comme un outil de pleine conscience.
- **Connexion intérieure** : Peindre pour traduire ses émotions ou son inconscient.

2. Techniques et Gestuelle

Ces mots-clés sont très utilisés par ceux qui cherchent de l'inspiration ou des méthodes pour "débloquer" leur créativité.

- **Action Painting** : Mettre l'accent sur le mouvement physique de l'artiste (projection, dripping).
- **Abstraction lyrique** : Style privilégiant l'expression directe de l'émotion par le geste.
- **Superposition (Layering)** : L'art de créer de la profondeur en empilant les couches de peinture.
- **Techniques mixtes (Mixed Media)** : Utilisation de plusieurs matériaux (collages, pastels, encres).
- **Marquage (Mark making)** : Créer des signes, des lignes ou des motifs répétitifs et personnels.

3. Éléments Visuels et Composition

Pour décrire une œuvre ou structurer une recherche visuelle.

- **Matière / Texture** : Effets de relief, sable, mortier de structure.
- **Vibration colorée** : Comment les couleurs réagissent entre elles.
- **Équilibre / Déséquilibre** : La tension visuelle dans l'espace de la toile.
- **Contraste** : Entre l'ombre et la lumière, ou entre les couleurs complémentaires.
- **Transparence / Opacité** : Jouer avec les voiles de peinture (souvent via des glacis).

Le saviez-vous ?

Une technique très prisée des peintres intuitifs est le "**Negative Painting**". Cela consiste à peindre *autour* d'une forme qui est apparue par hasard pour la faire ressortir, plutôt que de

peindre la forme elle-même. C'est l'essence même de l'intuition : s'adapter à ce que la toile propose.

L'Exercice : La Danse des Aveugles

Matériel nécessaire :

- Une grande feuille de papier (plus c'est grand, mieux c'est).
- 3 à 4 couleurs de peinture (acrylique ou gouache) déjà prêtes.
- Vos mains, ou de gros pinceaux.
- Un bandeau pour les yeux (ou fermez simplement les yeux très fort).
- Une musique qui vous inspire (sans paroles de préférence).

Étape 1 : L'ancrage (2 minutes)

Installez votre matériel, tenez-vous debout devant votre support. Fermez les yeux et prenez trois grandes inspirations. Écoutez la musique et essayez de ressentir son rythme dans vos doigts.

Étape 2 : L'immersion à l'aveugle (10 minutes)

C'est ici que le lâcher-prise opère. Mettez votre bandeau ou gardez les yeux clos.

1. Trempez vos doigts (ou votre pinceau) dans la première couleur.
2. Laissez votre main se déplacer sur le papier au rythme de la musique. Ne cherchez pas à dessiner une forme, cherchez à traduire un mouvement : saccadé, fluide, rapide, lent.
3. Changez de couleur dès que vous en ressentez l'envie, toujours sans regarder.
4. **L'interdit** : Ne tentez pas de savoir où vous avez déjà peint. Superposez, gribouillez, remplissez l'espace au toucher.

Étape 3 : La révélation (5 minutes)

Ouvrez les yeux. **Ne jugez pas le résultat.** Regardez simplement les mélanges accidentels, les textures et l'énergie qui se dégage de la feuille.

Étape 4 : Le dialogue (Optionnel)

Reprenez vos pinceaux (cette fois avec les yeux ouverts) et venez souligner un trait, ajouter un point de lumière ou accentuer un contraste là où votre intuition vous guide.

Vous ne créez plus, vous *répondez* à ce que le hasard a posé ?

Mais si vous créez :

, C'est vous qui choisissez ce que vous allez accentuer ou faire disparaître, quelle couleur vous ajoutez, où , etc... Votre « moi » enfoui, c'est bien vous

Si vous sentez une petite voix intérieure dire "*C'est moche*" ou "*Tu gâches de la peinture*", souriez-lui et changez de couleur. Le but n'est pas de faire un chef-d'œuvre, mais de vivre le mouvement.

Le choix des couleurs en peinture intuitive n'est pas qu'une question d'esthétique, c'est une véritable **résonance vibratoire**.

En psychologie des couleurs, chaque teinte possède une "température" émotionnelle qui peut soit amplifier votre état actuel, soit vous aider à en sortir.

Voici comment orienter votre palette selon l'objectif émotionnel que vous recherchez pour votre exercice de lâcher-prise :

1. Pour l'Apaisement et la Sérénité

Si vous vous sentez stressé(e) ou envahi(e) par des pensées parasites, tournez-vous vers des tons qui ralentissent le rythme cardiaque.

- **Le Bleu** : La couleur du calme absolu, de l'océan et du ciel. Il favorise l'introspection.
- **Le Vert** : Équilibre et renouveau. C'est la couleur de la nature qui "respire".
- **Le Blanc/Beige** : Pour faire de la place, créer du silence visuel et de la clarté.
- **Combinaison** : *Camaïeu de bleus et de verts avec des touches de blanc.*

2. Pour l'Ancrage et la Stabilité

Si vous vous sentez "éparpillé(e)" ou anxieux(se), utilisez des couleurs qui vous ramènent à la terre, au concret.

- **Les Bruns/Terre d'Ombre** : Rappellent la sécurité du sol, des racines.
- **L'Ocre et le Terracotta** : Chaleur douce et organique.
- **Le Gris de Payne** : Un bleu-gris profond qui apporte une structure solide.
- **Combinaison** : *Tonalités de terre mélangées à des gris profonds.*

3. Pour la Libération et l'Énergie

Si vous ressentez de la fatigue, de la tristesse ou un besoin de "tout sortir", optez pour des couleurs à haute fréquence.

- **Le Rouge** : Passion, force, colère saine ou vitalité pure. Attention, il peut vite dominer !
- **Le Jaune** : Joie, clarté mentale, rayonnement. C'est le soleil qui perce les nuages.
- **L'Orange** : Créativité, enthousiasme et mouvement social.
- **Combinaison** : *Contrastes vifs de jaune et d'orange avec une pointe de rouge pour l'impact.*

4. Pour l'Intuition et le Spirituel

Pour favoriser la connexion avec votre "Moi" profond pendant l'exercice à l'aveugle.

- **Le Violet/Prune** : Traditionnellement lié au chakra du troisième œil, il facilite l'accès à l'imaginaire.
- **Le Rose (Magenta)** : Tendresse, amour de soi et acceptation du processus.
- **Le Bleu Outremer** : Profondeur mystérieuse.
- **Combinaison** : *Dégradés de violets, de roses et de bleus foncés.*

Une petite astuce :

La règle du "Un Intrus" : Choisissez une palette harmonieuse (ex: 3 tons de bleu), puis ajoutez-y une couleur "intruse" totalement opposée (ex: une pointe d'orange vif). En peinture intuitive, c'est souvent cet intrus qui provoque le déclic créatif et le lâcher-prise le plus fort, car il casse la routine visuelle.



Exemples,,,