

Maman Dessine

Check list

Janvier 1, 2020

Libérer sa créativité avec la pratique de journal illustré

En 3 semaines



En 2020 utilisons la pratique créative pour se libérer et se faire plaisir !

Depuis toujours j'aimais le dessin.

Vers 10 ans moi-même et mon entourage ont posé un regard critique sur ma pratique de dessin qui a fait que :

-
- Je me suis d'abord orienté vers une pratique académique du dessin me permettant de poursuivre des études en architecture
 - Par la suite progressivement j'ai arrêté le dessin à la main , remplacé par la modélisation 3d et le dessin vectoriel.

Seulement , le dessin sur papier me manquait et je ressentais en moi ce besoin de mettre le crayon sur le papier.

Aussi mes enfants arrivant à l'âge de la raison , j'avais envie de leur apprendre à poursuivre le dessin pour en faire un moment à soi de bien-être.

Voilà comment on a découvert ensemble le journal illustré !

Voici donc 3 piliers pour pratiquer dessin au quotidien ou du moins de manière régulière et retrouver sa créativité d'enfant !

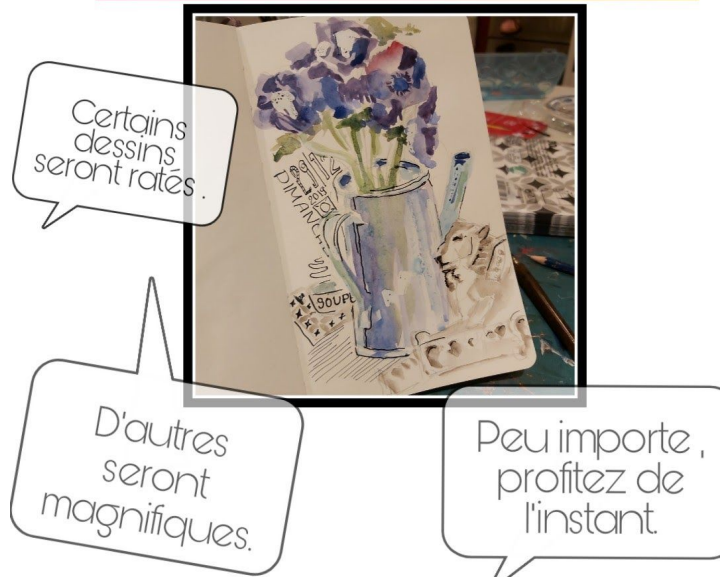
1. Arrêter de juger le résultat
2. Assurer une pratique régulière
3. Privilégier le journal à la place de la toile pour enlever la pressions

Dessiner son quotidien permet de répondre à ces trois critères !

Dessiner sans juger

Rappelez vous quand et pourquoi vous avez arrêté de dessiner?

Comme un enfant qui dessine, dessinez
sans jugement sur le résultat final.



Pour de nombreuses personnes, la fin de la créativité sous forme de dessin est marquée par un jugement porté par d'autres personnes ou par vous même.

“Je ne suis pas assez bon, à quoi bon essayer, je ferai autre chose.”

D'une part, il faut de la pratique pour être bon.

D'autre part la pratique de dessin a aussi d'autres objectifs que celui d'exceller.

Comme d'exprimer ses émotions, de méditer, de retrouver son équilibre interne.

Donc à partir d'aujourd'hui, arrêtez de vous juger et commencer à exprimer!

Une pratique régulière

Comme pour le sport, la pratique régulière aide énormément!

La pratique régulière permet de progresser et de dessiner sans peur



La créativité est un muscle. Plus il est exercé, plus il devient fort et capable de faire des choses! Toute aussi comme la pratique d'un sport, il va y avoir des jours, voir des semaines où vous n'avez pas très envie de remplir des pages dans votre carnet de dessin. Dans ces cas, peut être il faut essayer une nouvelle technique, cherchez inspiration dans un nouveau style, une nouvelle thématique dans vos dessins.

Le journal est fait que pour vous !

Sauf si vous décidez de le montrer à vos proches/ amis/ familles ou de partager vos création sur les réseaux sociaux.

Cela enlève une grande part de responsabilité et de crainte de rater!

Si un dessin n'est pas réussi, ce n'est pas grave car vous êtes le seul qui va le voir!

Vous donner le droit de "rater" est incontournable pour démarrer une pratique créative et effectivement libérer votre créativité!

Avoir peur de l'échec nous enferme dans les limites des domaines déjà maîtrisés et limite énormément notre créativité!

Dessinez sur un carnet "journal intime"



Vous ne devez pas partager vos réalisations, vous n'avez pas l'obligation de réussir vos dessins.

Votre carnet de dessin est un journal intime, fait pour vous et par vous, permettant de retracer vos sentiments et vos émotions.

Parfois, vous pouvez créer exprès un dessin "moche" peu esthétique, pour justement illustrer une journée... qu'on est content de voir terminée pour passer à la page suivante!

Le matériel nécessaire pour démarrer un carnet de dessin régulier



[Sur cette page](#) vous pouvez trouver le kit de démarrage pour créer votre journal carnet de dessin.

Selon mes estimations, il vous faudra un budget de moins de 50 euros pour démarrer votre carnet de dessin / journal illustré, et ce en démarrant avec un joli carnet de croquis.

Il est tout à fait possible de commencer aussi avec un carnet moins cher!

Démarrez simple, pour pouvoir par la suite adapter vos outils à votre style et à votre sensibilité!

Retrouvez moi ailleurs

Merci d'avoir téléchargé ce livret, et s'il vous plaît, n'hésitez pas à démarrer. Aussi, retrouvez-moi en ligne sur les réseaux sociaux pour me faire part de vos progrès et de votre créativité à présent libérée!

Si vous persévérez pendant au moins trois semaines, une nouvelle routine va se mettre en place qui va faire renaître votre créativité qui a été en sommeil pendant tant d'année!

Vous pouvez me trouver sur:

[YouTube](#)

[Instagram](#)

[Facebook](#)

A très vite!