

ON N'EST JAMAIS À L'ABRI
DE CRÉER UNE ŒUVRE D'ART

À PROPOS DE L'AUTEURE

Sophie Lainé, de son nom d'artiste Sola, est née en Bourgogne en 1978.

Attirée dès son plus jeune âge par la peinture et l'écriture, puis par la philosophie, elle décide en 2010 de se consacrer à plein temps à ses passions et d'en vivre. Sola ouvre son premier atelier de peinture et de dessin en 2012, à Nyon, sur les bords du lac Léman. Ses cours connaissent très rapidement un succès florissant.

Sola peint, expose et vend ses créations tout en développant une démarche originale de coaching artistique. Engagée en faveur du monde artistique, elle a fondé deux associations dont l'objectif est de relier l'art et l'humain, autour d'événements tels que des expositions temporaires à buts caritatifs ou des plateformes de partage et d'échanges entre les artistes et le public.

Sophie Lainé vit aujourd'hui en Bourgogne à proximité de Vézelay, où elle partage son temps entre peinture, expositions, animation de stages et écriture.

Plus d'informations sur ses sites web :

www.artmajeur.com/sola

www.atelier-peinture-sola.com

SOPHIE LAINÉ

On n'est jamais à l'abri
de créer une œuvre d'art

L'ÂME DU RASOIR

Photo de couverture :
Heko Köster Photography @ hekography.com

© 2018 L'Âme du Rasoir

ISBN 978-2-9566168-0-1

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Préambule

Si la pratique de l'art était compliquée, tout le monde y arriverait. La plupart des gens perçoivent généralement la création artistique comme une affaire de dons surnaturels ou de prouesses techniques alors que ce n'est pas ce que l'art exige de nous.

Bien que, comme toutes les « disciplines », la création d'art ne se dispense pas de temps de travail, elle requiert avant tout des qualités d'attention, de présence, d'observation et surtout, et c'est là où les choses se compliquent, de beaucoup de simplicité.

Une autre grande difficulté pour la plupart des gens reste de donner une définition de ce qu'est une œuvre d'art.

Sans entrer dans la polémique, on peut dire que deux sortes d'art se distinguent au-

jourd'hui : d'un côté, un art « intellectuel », visant à éblouir ou à choquer, art que l'on retrouve mis en scène sur les marchés publics, et de l'autre un art « humaniste », inspiré et inspirant, plus discret et plus humble.

La vocation première de l'art humaniste est d'éclairer, de transmettre l'indescriptible par le sentiment qu'il procure autant à l'artiste qui le crée qu'aux personnes que cet art rencontre.

« La peinture est un art, et l'art dans son ensemble n'est pas une vaine création d'objets qui se perdent dans le vide, mais une puissance qui a un but et doit servir à l'évolution et à l'affinement de l'âme humaine. »

VASSILY KANDINSKY

L'art humaniste, c'est-à-dire produit par l'âme pour l'âme, est avant tout une affaire de sensibilité et une sorte de quête de vérité, de justesse, d'équilibre.

Si la pratique de l'art concerne l'évolution humaine, alors elle concerne en réalité beaucoup plus de monde que l'élite académicienne !

C'est en tout cas ce qui m'a été révélé aussi bien au travers de ma propre expérience de peintre que dans les ateliers où j'accompagne des personnes débutantes dans leur pratique artistique depuis plusieurs années.

Ces expériences m'ont tant de fois permis de constater à quel point entrer dans cette démarche « initi-artistique » était porteur de miracles, qu'écrire ce livre s'est imposé à moi comme une nécessité.

Cet ouvrage offre des pistes de réflexion au sujet de l'art, de la poésie, de la méditation, du rôle de l'artiste, et regroupe aussi des témoignages, des références, des exercices, sans oublier quelques approches à la fois techniques et simples, qui, je l'espère, vous motiveront à vous lancer dans votre propre aventure artistique.

Je tiens à remercier toutes les personnes qui m'ont confié la mission particulière de les accompagner dans leur pratique artistique et je dédie ce livre en particulier à :

Colette, Christine, Dominique, Karine, Lætitia, Pauline, Jess, Brigitte, Sandra, Martine, Chris, Sonia, Raffaella, Aloka, Marianne, Léo, Tania, Verena, Frédéric,

ON N'EST JAMAIS À L'ABRI DE CRÉER UNE ŒUVRE D'ART

Leslie, Catherine, Delphine, Candice, Nadia, Sabine, Mélanie, Patricia, Marie-Laure, Corinne, Françoise, Véronique, Dalal, Kelland, Isabelle, Chantal, Barbora, Joelle, Tiphaine, Solène, Aurélie et Chrystel pour la richesse de nos partages et de nos expériences artistiques et humaines !

CHAPITRE 2

Les obstacles à la créativité

Accepter l'idée qu'un artiste sommeille en vous, que l'art vous concerne intimement est une chose, vous donner les moyens psychologiques d'y accéder en est une autre.

Dans ce domaine comme dans d'autres, qu'elles soient conscientes ou inconscientes, les fausses idées qu'on entretient de soi-même et du monde étouffent notre désir, cassent nos élans, nous empêchant d'accéder à notre potentiel.

Peut-être parce que le verbe « réaliser » signifie autant « être conscient » que « rendre réel dans la matière », devenir conscient de ses blocages, c'est déjà en être concrètement à moitié libéré !

Réfléchissons sur ces sept questions que vous vous êtes peut-être déjà posées...

1 - Vous ne savez pas dessiner ?

« De toute façon, je ne sais pas dessiner ! », déclare Mélanie, me tendant nerveusement le croquis d'une tasse qu'elle vient de faire.

Sur la page, les contours de la tasse sont quasi invisibles tellement son trait est timide et hésitant.

Je reconnais pourtant à son croquis et à ses traits qu'il s'agit bien de la forme d'une tasse. Si Mélanie sait tracer une forme, elle sait donc dessiner.

En revanche, sur son dessin, je ne reconnais pas cette tasse-là, avec sa forme unique depuis l'endroit précis d'où Mélanie l'a croquée... Elle a regardé la tasse, l'a dessinée, mais son dessin prouve qu'elle n'a pas « vu » cette tasse-là !

Ce croquis révèle que Mélanie a dessiné cet objet connu par son cerveau depuis sa mémoire, au lieu d'utiliser le seul outil vraiment indispensable et efficace dans le dessin comme dans la peinture : l'observation par le corps, donc par les sens et notamment le sens de la vue.

Contrairement à ce qu'elle croit, Mélanie

sait dessiner. Ce dont elle a besoin, en réalité, c'est d'apprendre à voir. Réfléchir à l'objet qu'on dessine ne nous aide pas à le capter. En revanche, être attentif, c'est-à-dire conscient dans l'instant de nos perceptions sensorielles (cinq sens), est indispensable dans la pratique artistique.

2 - Question de talent ou de motivation ?

Martine croit que la création artistique est un don de naissance réservé aux génies ou à ceux dont l'arrière-grand-père ou l'oncle était peintre. Elle ne connaît pas d'artiste dans sa famille et se considère comme « pas très douée ». Elle en déduit qu'elle n'a donc probablement pas de talent...

Lors de mes cours, j'ai rencontré bien plus de personnes manquant de confiance en elles et d'objectivité quant à leurs capacités artistiques réelles que d'élèves sans talent...

Le talent, c'est 33 % de sensibilité, 33 % de motivation et 33 % d'audace. Le 1 % restant, c'est la vie qui s'infiltré en nous, le filet d'air

qui nous permet de respirer, le mystère dont nous sommes à la fois témoins et gardiens.

Selon Gustave Flaubert : « Pour avoir du talent, il faut déjà croire qu'on en possède. » Et il est difficile de croire qu'on en possède tant qu'on n'en a pas eu de preuve tangible sous les yeux, tant qu'on ne sait pas ce que l'artiste en nous a dans le ventre.

Et si le talent, dont l'anagramme est « latent », était plus de l'ordre du potentiel que du génie ? Le mot « talent », défini aujourd'hui comme une capacité ou une facilité, signifiait en ancien français « désir » et « volonté ». Un sens qui confirme bien l'idée que le talent n'est pas qu'un don de naissance, mais qu'il peut aussi naître d'une envie et d'une volonté.

Comme nous le montre la loi de l'attraction, en général, ce que nous aimons nous aime aussi. Au lieu de vous inquiéter de savoir si vous avez du talent, interrogez-vous plutôt sur les moyens réels que vous allez pouvoir mettre en œuvre pour développer ce potentiel latent.

« Le talent, ça n'existe pas, le talent, c'est d'avoir envie de faire quelque chose. »

JACQUES BREL

Préparer le terrain

Le jardinier ne sait jamais à l'avance si ses plantes fleuriront comme il l'espère, car, bien qu'il les sème, ce n'est pas lui qui les fait pousser.

La responsabilité du jardinier est de créer les conditions optimales pour que ce qu'il plante germe et grandisse : choisir un terreau riche en minéraux, une luminosité adaptée, suffisamment d'eau, d'engrais et d'espace pour favoriser la germination de ces graines.

Or, la tâche du jardinier s'arrête ici, la suite des événements n'est pas de son ressort, mais celui de cette énergie intelligente qui organise la vie.

Comme ce jardinier, l'artiste a besoin de mettre en place les conditions mentales et extérieures favorables à sa pratique artistique.

Il s'agit autant pour lui de devenir conscient de ses blocages psychologiques que de créer les bonnes conditions matérielles, comme

s'offrir du temps, un endroit tranquille, pas trop ensoleillé et chauffé l'hiver, un minimum d'espace pour poser au moins une table, un rangement et un chevalet... ou bien un pan de mur libre, une lampe adéquate et, bien sûr, peu de matériel, mais un matériel de qualité.

« Il n'y a pas de hasard, il n'y a que des rendez-vous. »

PAUL ÉLUARD

Lorsque le fruit est mûr, pas besoin de tirer sur la branche pour le cueillir, il se détache tout seul. Le mot « mûrir » s'emploie d'ailleurs autant à propos de notre évolution humaine que de celle des fruits.

En tant que produit de la nature, nous fonctionnons suivant les mêmes règles qu'elle. Si la créativité sonne à votre porte, c'est qu'en vous le fruit de la création est mûr, prêt à être accueilli.