



Travailler le dessin nous aide à changer notre mode habituel de pensée.

VOUS POUVEZ être l'heureux élus aux dons particuliers et grâce au dessin améliorer les potentialités de votre cerveau.

Les couleurs ont un pouvoir : Quel est leur secret ?

A lire - Important !

Le simple fait de lire le présent e-book vous donne le droit de ***l'offrir en cadeau*** à qui vous le souhaitez.

Vous êtes autorisé à l'utiliser selon les mêmes conditions commercialement, c'est-à-dire à l'offrir sur votre blog, sur votre site web, à l'intégrer dans des packages et à l'offrir en bonus avec des produits, mais PAS à le vendre directement, ni à l'intégrer à des offres punies par la loi dans votre pays.

Vous êtes donc libre de le distribuer à qui vous voulez, à condition de ne pas le modifier, de toujours citer Isabelle Barrandon comme l'auteur de ce livre, de prévenir l'auteur grâce à la page «contact» du blog et d'inclure un lien vers <https://isabellebarrandon.fr/>.

L'e-book « **J'active mon potentiel créateur grâce au dessin.** » est mis à disposition selon les termes de la [licence Creative Commons Paternité - Pas de Modification 3.0 Unported.](#)



Les autorisations au-delà du champ de cette licence peuvent être obtenues à <https://isabellebarrandon.fr/>.

J'apprends à dessiner et je me fais profondément du bien avec la Création.

Sommaire :

I/ Introduction	4
<u>1 - Qu'est-ce que le dessin ?</u>	4
<u>2 - Quel bénéfice le dessin nous apporte-t-il ?</u>	6
<u>3 - Pourquoi pensons-nous en être incapable ?</u>	6
<u>4 - Qu'est-ce qui m'anime ?</u>	7
<u>5 - Le but ultime du dessin</u>	8
II/ La peinture et le pouvoir des couleurs.	8
<u>1 - Quelques exemples</u>	8
<u>2 - Le processus de création</u>	9
<u>3 - La couleur et son influence</u>	11
<i>A/ La couleur et les chakras</i>	11
<i>B/ La palette, une empreinte unique</i>	12
<i>C/ Une gamme chaude et une gamme froide</i>	13
III/ Conclusion.	15

I/ Introduction

Albert Einstein disait :

« La folie c'est faire toujours la même chose et espérer des résultats différents. »

et aussi :

« Nous ne pouvons résoudre de problèmes en utilisant la même forme de pensée que celle qui les a créés. »

1 - Qu'est-ce que le dessin

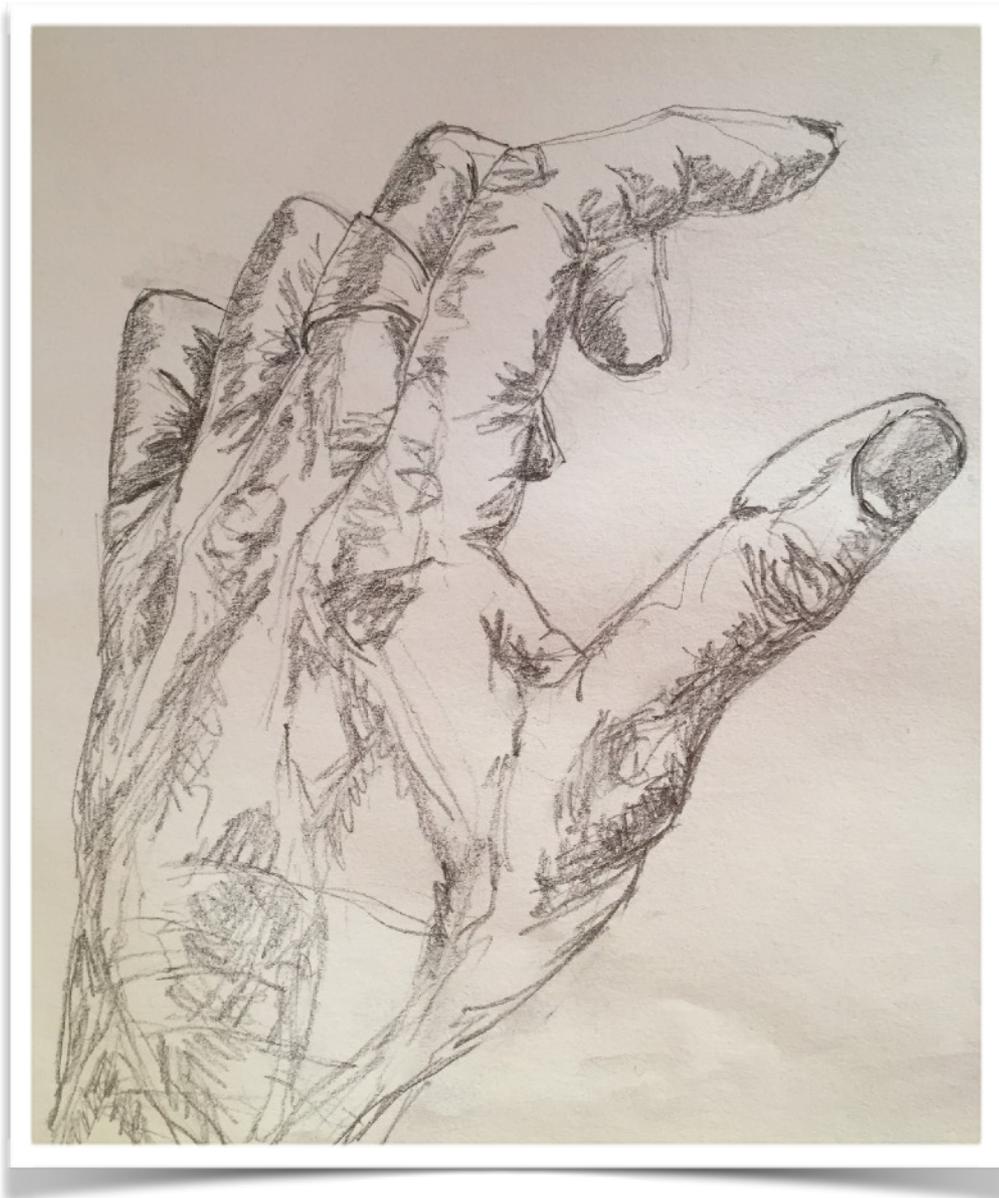
Le dessin est une représentation ou une suggestion des objets sur une surface, à l'aide de moyens graphiques.

On peut décomposer le résultat, c'est à dire le dessin, de plusieurs composantes que l'on peut appeler perception :

A/ La perception des contours ou voir où commence et où s'achève un objet ;

B/ La perception des espaces ou voir ce qui se trouve à côté et au-delà de l'objet ;

C/ La perception des relations ou voir en perspective et en proportion un objet par rapport à un autre ;



D/ La perception des lumières et des ombres ou voir les différentes valeurs de la lumière sur les objets.

E/ La perception du tout ou de l'ensemble.

Cette dernière perception, que j'appellerai la perception du tout ou de l'ensemble **et de ce qui s'en dégage**, est le résultat des 4 premières perceptions.

Souvent, une fois que l'on a enfin vu réellement l'objet dont on s'est attaché à dessiner, peindre ou sculpter, certains vont s'esclaffer et dire :

« Je n'avais jamais regardé vraiment auparavant. Je vois différemment ! Je vais m'appliquer à regarder maintenant ! »

2 - Quel bénéfice le dessin nous apporte-t-il ?

Le dessin va nous permettre d'**accéder à l'hémisphère droit** et de le développer.

Par des exercices bien précis, le dessin va nous permettre **de basculer vers un mode de pensée inhabituel** qui a pour bénéfice permettre à son cerveau gauche de se reposer et de nous plonger dans **un état merveilleux de haute concentration et d'attention.**

Un profond engagement muet et intemporel, incroyablement productif et mentalement régénérant.

A mesure que l'hémisphère gauche « s'affaiblit », **les potentialités du cerveau droit peuvent émerger !**

3 - Pourquoi pensons-nous en être incapable ?

Albert Einstein disait : **« L'esprit intuitif est un don sacré, et l'esprit rationnel un serviteur loyal. Nous avons créé une société qui honore le serviteur et a oublié le don. »**

Je pense que l'on nous apprend à mettre tous nos oeufs dans le même panier ! Aujourd'hui, nous pouvons sentir ce besoin de sortir de l'esprit rationnel qui nous enferme et dont nous ne voyons pas de porte de sortie.

De plus en plus, nous ressentons le besoin et la volonté de vouloir développer la perception, l'intuition, l'imagination et la créativité **ce que nous permet justement l'apprentissage du dessin !!**

4 - Qu'est-ce qui m'anime ?

Confrontée petite à la volonté non consciente de la destruction de mon besoin de créativité par une éducation rigide où le cerveau gauche et sa maîtrise avait le plein pouvoir. J'ai réussi malgré que celui-ci fût contre ma volonté bien développé à faire grandir les potentialités de mon cerveau droit.

Chaque jour, je m'aperçoit que lorsque ce potentiel est activé tout devient possible !

La difficulté est d'aider à dépasser les blocages. Je suis certaine qu'apprendre à dessiner consiste davantage à débloquer un potentiel inné qu'à transmettre de nouvelles compétences.

Mon intérêt pour le cerveau et comment il fonctionne, ainsi que les résultats obtenus grâce notamment au dessin sont tellement

bluffant que je ne peux m'empêcher d'y travailler encore et encore et d'en partager les clés pour que chacun puisse acquérir un mieux être quotidien.

5 - Le but ultime du dessin

Dès que l'on s'aperçoit que nous sommes capable de dessiner et notamment un portrait **notre confiance grimpe en flèche** et nos progrès en sont améliorés.

Outre la confiance, le but ultime du dessin est peut-être **de donner les moyens de libérer notre potentiel** et d'amener à la conscience notre inventivité et notre pouvoir intuitif.

II/ La peinture et le pouvoir des couleurs

Les couleurs auraient une influence sur nos êtres...

Quelle est donc cette force qui nous atteint profondément ?

1 - Quelques exemples

Cela fait plusieurs millénaires que les chinois l'ont bien compris. Ils l'ont mis en oeuvre avec le feng shui où **l'on utilise les couleurs pour harmoniser un habitat.**

Les couleurs ont une grande influence sur les êtres. En plaçant par exemple du rouge dans le secteur sud de l'habitat, cela a été prouvé qu'il vous aidera à développer votre confiance en vous.

Il y a aussi ceux qui pratiquent la **chromatothérapie et soignent leur patient avec la couleur.**

On le sait tous, **la couleur est utilisée pour influencer les comportements** notamment dans la publicité.

On peut faire soi-même des expériences en portant quelques jours des vêtements d'une certaines couleurs et noter comment notre comportement et notre humeur en est modifiée.



2 - Le processus de création

L'artiste devant une toile blanche est devant le néant, que ce soit en copiant ce qui l'entoure, que ce soit en travaillant sur ce qui l'inspire, ou que ce soit l'envie d'exprimer une sensation pure émanant du plus profond de son imaginaire.

Dans un processus de création nous sommes dans la nécessité de nous connecter à l'instant présent.

C'est par l'authenticité de notre connexion que nous pourrions inscrire notre histoire sur la toile.

C'est seulement si nous arrivons à être dans le bon tempo que le sujet choisi prendra toute son ampleur.

A travers notre empreinte, les formes, les couleurs que nous utilisons, **nous ferons naître, venant du fond de nous-même des sentiments, des émotions**, des douleurs parfois, la plénitude aussi. La plénitude d'être là, présent et connecté.



Oui, lorsque nous sommes dans le bon tempo, tout artiste le ressent, c'est l'instant magique, les formes et les couleurs sonnent justes.

C'est palpable, une satisfaction nous envahit et un bien-être émane de nous.

Même si plus tard, notre regard critique peut parfois oublier cet instant mystérieux de la création se laissant envahir par le doute et avoir le sentiment de ne pas avoir réalisé une oeuvre à la hauteur de nos ambitions.

Les sentiments émis ont été transcrits sur la toile. Le fait d'avoir joué avec les couleurs nous a permis sans nous en rendre compte d'apaiser nos tourments et peut-être aussi ceux du spectateur regardant l'oeuvre par la suite.

C'est Rodin qui disait : « **Toutes vos couleurs, toutes vos formes transparent vos sentiments** ».

Dans le travail avec la peinture, il ne faut surtout pas minimiser le pouvoir des couleurs. Il est bien plus grand que l'on peut l'imaginer.

3 - La couleur et son influence

La couleur a un pouvoir de guérison sur l'être humain.

En quoi, lorsque l'artiste utilise certaine couleur, il crée et influence son être mais aussi ceux qui s'en nourrissent.

La couleur vient de la lumière et comme nous le savons tous, c'est la lumière qui influence toute vie sur terre.

C'est le physicien Isaac Newton qui découvrit en 1665 que la lumière se décompose en **sept couleurs fondamentales qui correspondent à des vibrations énergétiques différentes possédant chacune une longueur d'onde respective.**

A. La couleur et les chakras

Voici les 7 couleurs principales par ordre d'ondes décroissantes :

Le rouge du chakra racine,
l'orange du chakra sacré,
le jaune du chakra du plexus solaire,
le vert du chakra du coeur,
le bleu du chakra de la gorge,

l'indigo du chakra du 3e seuil
et le violet du chakra coronal.

Posées sur la toile, chacune de ces couleurs nous affectent chacune à leur manière et nous ressentons à notre insu les effets de leurs vibrations.

B. La palette, une empreinte unique

La plus part des peintres composent ses propres gammes de couleur avec ce que l'on appelle les **3 couleurs primaires** que sont le rouge, le jaune et le bleu.

Ces trois couleurs permettent de fabriquer en les mélangeant ce qu'on appelle les couleurs complémentaires soit l'orange, le vert et le violet.

Le blanc qui n'est pas considéré comme une couleur est rajoutée à la palette permettant encore d'autres nuances.

Les couleurs sont à l'infini et chaque artiste, chaque être, possède sa propre palette.

C'est systématique que l'on ait ou pas déjà travaillé avec la couleur chacun d'entre nous fabriquera une palette qui lui est propre.

En stage, je demande d'acheter uniquement les couleurs primaires et sans **s'en rendre compte chaque personne compose ses propres couleurs**, sa propre gamme colorée. D'ailleurs, ne dit-on pas que l'on reconnaît un artiste rien qu'à ses couleurs.

Je dirais même que non seulement elles lui sont personnelles mais qu'il est même difficile de les changer !

C. Une gamme chaude et une gamme froide

Il existe deux gammes de couleurs : les couleurs chaudes que sont le rouge, l'orange, le jaune et les couleurs froides que sont le bleu, l'indigo et le violet.

La couleur verte est la couleur médiane entre ces deux gammes c'est aussi celle du chakra du coeur.

Le rouge est la couleur de la force, de la santé, de la vitalité. C'est une couleur très stimulante et énergisante. Il symbolise la vie, la fécondité, la chaleur. C'est la couleur qui a le plus d'impact sur nos fonctions physiologiques car c'est celle qui émet la plus grande longueur d'onde.

S'en suit **l'orange qui est la couleur de la jeunesse**, du courage et de la curiosité. C'est le mélange du rouge et du jaune, une couleur plus intime et accueillante.

Le jaune, c'est la couleur du soleil, la couleur du bonheur, de la sagesse et de l'imagination. C'est la couleur de l'esprit et de l'intellect, la couleur de la joie.

Peut-on dire que **le vert est la couleur de l'unité, de la création pure** ? En tous les cas, c'est celle de la végétation qui nous entoure, celle de l'abondance qui se crée tout autour de nous. On dit que le vert est une couleur de mauvaise réputation symbolisant l'argent, les jeux d'argent. Le dollar n'est-il pas vert ? Les tables de jeux ne le sont-elles pas aussi ? Il symbolise l'instabilité aussi forcément puisque la création est tout sauf l'immobilité.

Pour le peintre c'est une couleur difficile à maîtriser et à fabriquer. Et c'est aussi la couleur qui est considérée comme celle de l'apaisement et à juste titre.

Le bleu est une couleur froide. C'est la couleur de la compassion. C'est la couleur de la mer, de la mère, de la maternité. C'est aussi la couleur du conservatisme et du pouvoir, de l'autorité, de la discipline et de la prudence.

Le violet est situé à la toute fin du spectre lumineux visible et ses rayons sont très puissants. Le violet est associé au gens très créatifs, **il stimule leur inspiration.**

On dit que Léonard De Vinci utilisait le violet pour méditer et que Beethoven avait des rideaux violets à sa fenêtre.



III/ Conclusion

J'ai tenté de vous parler du **pouvoir que chacun d'entre nous a en sa possession pour développer ses capacités** afin de développer ses perceptions, son intuition, son imagination et sa créativité par le simple fait d'apprendre à dessiner.

Ce pouvoir est donné à tous et qu'il est en aucun cas réservé à une élite.

J'espère que je vous aurai donné l'envie de découvrir par le biais du dessin cette autre partie de vous même que peut-être pensez-vous ne pas avoir !!

J'espère que dès que vous aurez fermé cet ebook, vous aurez envie d'apprendre à développer ce fameux cerveau droit si mal aimé et pourtant si nécessaire à l'équilibre harmonieux de chacun d'entre nous.

Peut-être me choisirez-vous pour vous aider à développer ce potentiel que vous pensez peut-être ne pas avoir ?

Je rajouterai une pensée d'une femme parlant de la créativité, Yolaine Escande. Elle est sinologue, spécialiste de la peinture et de l'art des jardins en Chine et directrice de recherche au CNRS :

« Comme il exécute son oeuvre, c'est toujours sur lui-même que l'artiste travaille. »

... Et maintenant ?

Le simple fait d'avoir lu ce document jusqu'au bout vous place au-dessus de la majorité des personnes qui se lancent dans la création d'une oeuvre. Bravo !

Désormais la prochaine fois que vous entreprendrez quelque projet de création, vous le ferez en conscience, de façon responsable et accepterez votre production artistique d'une autre façon.

C'est un des premiers pas vers la liberté.

Vos créations marquent le temps comme un journal de bord.

Vos créations, c'est vous.

Isabelle

NOTE : Vous pouvez me retrouver à l'occasion des stages que j'organise quelques semaines par an : des [stages dessin et peinture](#) et des [stages de sculpture sur argile](#). De réels moments de partage et de connexion avec soi-même. Si l'aventure vous tente... Je me ferai une joie de vous y accueillir. ;-)

