

Du figuratif au ressenti – De la représentation à l'abstraction

Cet exercice invite à quitter la simple reproduction pour atteindre la dimension sensible, intuitive et poétique du sujet. À partir de l'observation, on épure les formes, on explore textures, silences et accidents du trait, jusqu'à faire émerger une abstraction habitée. Il s'agit de « dessiner le vivant » et de rendre visible l'invisible – sensations, émotions, souvenirs – en encourageant la liberté du geste et l'expérimentation graphique. L'écriture automatique accompagne le processus : elle ouvre l'écoute intérieure, donne voix à la rencontre et nourrit la matière du dessin d'une langue poétique.

Objectifs

- Transposer l'observation en expérience sensible.
- Libérer le geste, explorer rythme, matière et mouvement.
- Faire dialoguer image et texte pour une abstraction incarnée.

Déroulé

- Observer, représenter, déconstruire, changer de perspective, plonger dans le ressenti
- Séries de gestes libres (changements d'outils, d'échelles, de contraintes).
- Parenthèse avec les mots, puis retour au trait guidé par le texte.
- Dynamiser par l'encre et l'eau : du sujet initial à une forme abstraite porteuse de ressenti.

Matériel

- 18 feuilles 300g A6, une pour chaque croquis
- Feutres HEMA
- Graphite aquarelle

Consignes générales

- Notez au dos de chaque feuille le procédé et l'outil utilisé
- Alternez lenteur et vitesse ; accueillez l'accident.
- Ne gomez pas : superposez, reprenez, transformez
- Essayer de ne pas laisser la contrainte du temps vous bloquer

Déroulé pas à pas

I. S'immerger – première connexion (3 min)

Observation silencieuse (3 min) Déposez les outils. Fermez puis rouvrez les yeux. Laissez votre regard circuler : tige, pétales, lumière.

II. Représenter – du figuratif à l'essentiel

Exemple du magazine evaluating composition

1. *Premier dessin d'observation* (5 min) – graphite
Sans chercher la ressemblance parfaite, dessinez l'ensemble ou un fragment. Regardez davantage le sujet que la feuille; laissez la main suivre le regard. Laissez votre main suivre la danse de vos yeux, comme si elle traduisait ce que vous découvrez, en cherchant simplement à vous familiariser avec votre sujet, ses mouvements, son rythme, sans vous préoccuper du résultat final.

2. *Dessin accéléré* (30 s) — graphite
Saisissez d'un élan la posture, les lignes de force, la silhouette. Allez à l'essentiel, ignorez les détails : concentrez-vous sur l'énergie, les grandes formes, le mouvement. Laissez filer le trait, rapide et instinctif.
3. *Flash* (10 s) — graphite
Posez quelques traits instinctifs. **Oubliez toute idée de représentation** ; il s'agit simplement de traduire, par le geste, ce qui vous frappe à l'instant : une ligne, un rythme, une sensation.
4. *Éclair* (3 s) — graphite
Un seul geste. Captez l'énergie — comme un trait de vie.

III. Déconstruire — lâcher-prise et variations de gestes

6. *Main non dominante* (1 min) — feutre
Laissez-vous surprendre par l'incertitude, l'imperfection du trait. Accueillez tout ce qui surgit.
7. *Deux mains simultanées* (1 min) — feutre + graphite
Deux aspects en même temps: verticalité/structure, pétales/délicatesse. **Laissez vos deux mains danser et jouer ensemble.**
8. *Gribouillage continu* (1 min) — feutre
Sans décoller la pointe, laissez la ligne errer : courbes, boucles, zigzags. Ne cherchez pas à représenter ou à faire joli : laissez simplement vos gestes suivre votre regard, vos pensées ou vos sensations du moment. **Le but est de vous libérer du contrôle**
9. *Crayon tenu au bout* (1 min) — graphite
Tenez-le à l'extrémité. Gestes amples, aériens. Cherchez la souplesse.
Le trait qui apparaîtra sera plutôt fluide, aérien, presque insaisissable. Concentrez-vous sur la sensation du mouvement, la souplesse et légèreté du geste.
10. *Contour continu* (1 min) — feutre ou graphite
Une seule ligne, sans lever l'outil. Laissez les détours advenir. Dessinez le sujet **en une seule ligne**, sans jamais décrocher la mine du papier. Acceptez les croisements, les détours involontaires.

IV. Changer de perspective

11. *Zoom sur un détail* — Choisissez un fragment significatif, changez d'échelle.
12. *Vue de haut* (1 min) — feutre
13. *Les yeux fermés* (1 min) — feutre souple Dessinez sans voir, guidé par la mémoire tactile et rythmique.

V. Plonger dans l'abstrait et le ressenti

14. *Écriture imagée* (1 min) — Écrivez avec une écriture qui traduit le mouvement et l'énergie du sujet
15. *Écriture spontanée* (1 min) — Écrivez tout ce qui surgit: Pourquoi avez-vous choisi ce sujet en particulier, qu'est-ce qui vous attire, mots, images, sons, odeurs, souvenirs, couleurs. Sans censure.
16. *Refaire les yeux fermés*
17. *Mot-héritage* - Un mot à retenir de la rencontre: celui qui condense l'essence.

18. *Je deviens le sujet* — le trait final (optionnel, yeux fermés)

Imaginez être le sujet. Laissez monter le geste et tracez un souffle : un trait. Ce trait devient l'empreinte de votre ressenti — un fil invisible qui vous relie au sujet, au-delà des mots et des formes.

Retour et composition — Composer sa collection, relire l'expérience

- Étalez vos feuilles : observez l'évolution. Êtes-vous arrivé à changer de dimension (du matériel au spirituel, du rationnel au ressenti, du figuratif à l'abstraction ? et si oui, à quelle étape ?
- Relevez les traces qui vous touchent, étonnent, questionnent.

Dialoguer avec les croquis - Activer par l'encre et l'eau

Réinterprétez quelques études à l'aquarelle/encre.

Ne suivez pas nécessairement les traits.

Lavez sous un filet d'eau, laissez fuser, retirez, réservez des blancs, recommencez par couches légères.

Vous repartez avec un regard renouvelé : non seulement sur votre sujet, mais surtout sur votre capacité à entrer en relation par le geste, à dessiner « ce qui est vivant » bien au-delà de l'apparence.