

# Oser peindre de manière créative ou intuitive

## Conseils :

**Il faut s'amuser**, faire des essais, ne pas hésiter à abimer ce que vous venez de faire, à casser les codes, à prendre des risques, à **lâcher prise**.

La peinture expressive c'est avant tout une question de plaisir, d'expérimentation, d'imagination et de suggestion.

Plus vous oserez, plus vous trouverez ce qui vous correspond.

**Tant que vous n'aurez pas essayé vous ne saurez pas si le résultat peut vous intéresser.**

L'échec est intéressant, essayez de le comprendre

## Quelques astuces pour lâcher prise :

- **Peindre ou dessiner vos traits avec la mauvaise main.**  
Votre main aura du mal à contrôler le pinceau, le résultat sera plus spontané.
- **Peindre dans l'obscurité avec une lumière tamisée.**  
En voyant moins les détails et les couleurs vous allez vous concentrer sur l'essentiel : les formes, les contrastes et l'énergie du geste.
- **Ne pas faire de dessin préalable.**  
Posez vos tâches de couleurs, peignez uniquement des formes et voyez où cela vous mène.
- **Utilisez un gros pinceau.**  
Le gros pinceau vous oblige à simplifier, à aller vers l'essentiel. Il laisse votre geste s'exprimer et supprime la contrainte de « vouloir bien faire » que l'on s'impose souvent.
- **Conserver les accidents de peinture.**  
Coulures, coup de pinceau mal placé, tâches involontaires...
- **Utilisez des outils inhabituels.**  
spatules, chiffons, vos doigts ...
- **Soyez imaginatifs**

## Quel support utiliser et comment le préparer ?

Le support lui-même peut être source de créativité.

Vous pouvez utiliser du papier, du carton, du bois, des toiles sur châssis ...

Laissez le support brut ou préparez le avec du gesso (en laissant des reliefs : coups de pinceaux, griffures,...), des collages, de la matière (comme la colle à carrelage), une couleur de fond (unie ou dégradée)...

## Comment commencer ?

Deux façons intéressantes :

- **Créer le chaos** sur votre support puis corrigez, modifiez pour aboutir à un résultat.
- **Peindre d'une façon intuitive.** Commencez à remplir le support sans réflexion particulière puis répondez à ce qu'il se passe au fur et à mesure que vous créez.

Ps : si nécessaire, vous pouvez vous aider d'une photo (non réaliste) pour démarrer