

VALÉRIE BELMOKHTAR

CRÉER, C'EST



COMMENT DÉVELOPPER
UNE PRATIQUE CRÉATIVE AU QUOTIDIEN

EXISTER

PYRAMYD



Dans ce manifeste résolument moderne et optimiste, Valérie Belmokhtar invite chacun à laisser entrer la création dans sa vie.

Que ce soit pour en faire une pratique professionnelle, pour s'y consacrer plusieurs heures par jour, ou bien pour lui donner une petite place dans sa vie, la création est une rencontre avec soi-même. Elle permet de sortir de « l'avoir » pour entrer dans « l'être », elle nous fait grandir et nous amène à plus de partage avec les autres. Un programme réjouissant et libérateur !

À partir de son expérience d'artiste et d'enseignante, l'auteure guide son lecteur sur les chemins de la création. Depuis la question de l'inspiration et de la confiance en soi jusqu'aux problématiques matérielles (installation d'un atelier, facturation de son travail...), en passant par les différentes méthodes créatives, Valérie Belmokhtar nous accompagne pas à pas tout au long de ce passionnant voyage.

**CRÉER,
C'EST
EXISTER**

Créer, c'est exister

est édité par Pyramyd éditions

www.pyramyd-editions.com

© Pyramyd éditions, 2019

Direction éditoriale : Céline Remechido

Suivi éditorial : Christelle Doyelle,

assistée de Mathilde Blanchard

Conception graphique : Hic et Nunc studio

Correction : Maud Foutieau

Tous droits réservés. Toute reproduction ou transmission, même partielle, sous quelque forme que ce soit, est interdite sans autorisation écrite du détenteur des droits.

ISBN : 978-2-35017-468-6

Dépôt légal : 1^{er} semestre 2019

VALÉRIE BELMOKHTAR

CRÉER, C'EST



COMMENT DÉVELOPPER
UNE PRATIQUE CRÉATIVE AU QUOTIDIEN

EXISTER

PYRAMYO



01

S'INSTALLER

a) POURQUOI CRÉER ?

<u>La question de la création</u>	<u>19</u>
<u>Je crée donc je suis : créer, c'est être vivant</u>	<u>20</u>
<u>Réserver du temps à la création</u>	<u>22</u>
<u>Créer, c'est faire</u>	<u>24</u>
<u>Créativité et partage</u>	<u>26</u>
<u>Apprendre toute sa vie</u>	<u>27</u>

b) ATELIER ET MATÉRIEL

<u>Trouver son atelier, stocker son travail</u>	<u>31</u>
<u>Les cours et ateliers collectifs</u>	<u>33</u>
<u>Matériel de base, outils et supports</u>	<u>34</u>
<u>Création traditionnelle et création numérique</u>	<u>37</u>

02

S'INSPIRER

a) PARTIR À LA RENCONTRE DU MONDE

<u>Être sensible à son environnement</u>	<u>43</u>
<u>Être curieux</u>	<u>44</u>
<u>Toujours avoir son carnet sur soi</u>	<u>45</u>

<u>Aller au musée</u> <u>(voir les œuvres des autres)</u>	<u>46</u>
<u>Fréquenter les livres</u>	<u>48</u>
<u>Utiliser Internet</u>	<u>49</u>
<u>Lire la presse</u> <u>et les magazines</u>	<u>50</u>
<u>Créer des tableaux</u> <u>d'inspiration</u>	<u>52</u>
<u>Connaître et s'affranchir</u> <u>des tendances</u>	<u>53</u>
<u>S'inspirer, mais ne pas copier</u>	<u>54</u>
<u>Pratiquer d'autres</u> <u>activités créatives</u>	<u>57</u>
<u>Varié les techniques</u>	<u>59</u>
<u>Voyager et faire des carnets</u> <u>de voyage</u>	<u>61</u>

6) PARTIR À LA RENCONTRE DE SOI-MÊME

<u>Voyager à l'intérieur de soi</u>	<u>65</u>
<u>Se faire confiance</u>	<u>67</u>
<u>Créer un environnement</u> <u>favorable</u>	<u>69</u>
<u>Apprendre à ne rien faire</u>	<u>70</u>
<u>Laisser le cerveau droit</u> <u>s'exprimer</u>	<u>71</u>
<u>Nourrir son enfant intérieur</u>	<u>72</u>
<u>Trouver ses thèmes de prédilection</u> <u>et s'en affranchir</u>	<u>74</u>

a) SE FORMER

<u>Suivre un cours</u>	79
<u>Être autodidacte : avantages et inconvénients</u>	80

b) MÉTHODES DE CRÉATION

<u>Le processus créatif</u>	83
<u>Organiser son travail au quotidien</u>	84
<u>Soigner son travail préparatoire</u>	85
<u>Réfléchir avant et après, mais pas pendant</u>	86
<u>Faire des listes et se mettre au <i>mind mapping</i></u>	87
<u>Procéder (éventuellement) par étapes</u>	89
<u>Apprendre à simplifier</u>	93
<u>Apprendre à enrichir</u>	94
<u>Débloquer sa créativité</u>	97
<u>Savoir s'arrêter</u>	100
<u>Pistes et idées pour entretenir son style au quotidien</u>	101

c) RÉPONDRE À UNE COMMANDE

<u>Décrocher des commandes</u>	105
<u>Gérer une commande</u>	107

<u>Ne pas négliger les petites commandes</u>	<u>111</u>
<u>Savoir refuser ou arrêter une commande</u>	<u>112</u>
<u>Accepter la critique</u>	<u>114</u>
<u>Ne pas orienter son travail exclusivement pour les commandes</u>	<u>116</u>
<u>Jongler entre son style, ses envies et les exigences de la commande</u>	<u>117</u>
<u>Facturer son travail</u>	<u>118</u>
<u>La commande n'est pas la seule possibilité</u>	<u>121</u>

04

S'ÉPANOUIR

a) MÛRIR ET NOURRIR SA CRÉATIVITÉ

<u>Soigner ses créations</u>	<u>125</u>
<u>Transformer un projet expérimental en un projet professionnel</u>	<u>127</u>

b) DÉFINIR SES LIMITES ET SE DÉBARRASSER DES BLOCAGES

<u>Savoir changer de techniques et se remettre en cause</u>	<u>131</u>
<u>Lâcher prise</u>	<u>132</u>

<u>Ne pas avoir de scrupules à gagner de l'argent</u>	<u>135</u>
<u>Évacuer sa peur</u>	<u>138</u>
<u>L'artiste maudit et le génie</u>	<u>139</u>
<u>Le mythe de l'imposteur et l'aquabonisme</u>	<u>142</u>
<u>Trouver le juste équilibre entre manque de confiance et mégalomanie</u>	<u>144</u>
<u>Arrêter de se comparer aux autres</u>	<u>147</u>
<u>Faire des contraintes une force</u>	<u>148</u>

05 SE DÉVELOPPER

a) DIFFUSER SON TRAVAIL

<u>Définir son statut</u>	<u>155</u>
<u>Communiquer sur son travail</u>	<u>156</u>
<u>S'adresser au bon public</u>	<u>160</u>
<u>Réaliser son book</u>	<u>161</u>
<u>Créer un site internet ou un blog</u>	<u>164</u>
<u>Utiliser les réseaux sociaux</u>	<u>167</u>
<u>Envoyer des newsletters</u>	<u>169</u>
<u>Créer et utiliser sa carte de visite</u>	<u>170</u>
<u>Solidarité et création sociale</u>	<u>171</u>

b) EXPOSER SON TRAVAIL

<u>Exposer dans différents lieux bien choisis</u>	175
<u>Exposer dans des galeries</u>	176
<u>Ne pas exposer à tout prix</u>	178

c) VENDRE SON TRAVAIL

<u>Fixer les prix de ses créations</u>	181
<u>Adapter ses prix à sa clientèle</u>	183
<u>Limiter le travail gratuit</u>	185
<u>Créer un e-shop</u>	186

d) VIVRE DE SON ART

<u>Lier travail alimentaire et création</u>	191
<u>Accepter le succès</u>	193
<u>Accepter de ne pas connaître immédiatement le succès</u>	194

e) PROTÉGER SON TRAVAIL

<u>Protéger ses créations</u>	197
<u>Agir quand on a été copié</u>	199
<u>Conclusion</u>	202
<u>Ressources</u>	204
<u>Remerciements</u>	206

À propos de l'auteure

Artiste plasticienne et illustratrice, je crée depuis plus de vingt ans. J'enseigne en outre la peinture, le dessin, la couleur et l'illustration depuis une quinzaine d'années dans différents contextes, pour des publics variés (étudiants en art et métiers créatifs, adultes en entreprise...) ayant des objectifs aussi bien professionnels qu'amateurs.

Je suis diplômée de l'École des beaux-arts de Paris (Ensba) et de l'école d'arts appliqués Olivier de Serres (Ensaama) : la créativité, le dessin et la peinture font partie de mon ADN depuis l'enfance. Mon travail se déploie à la fois dans l'édition et la presse, mais surtout sous forme artistique à travers mes expositions. J'ai toujours eu le goût de transmettre, et enseigner a été une révélation. J'aime donc mener mon travail de recherche artistique et transmettre en parallèle mes connaissances aux autres. La créativité et le processus créatif me passionnent. Je considère mon travail comme un processus « en cours » permanent. Je propose d'ailleurs un suivi personnalisé et des cours en ligne organisés par session dans différents domaines comme le dessin, la couleur, l'expression plastique et personnelle, l'illustration et le développement de son propre style. Après avoir préparé et donné de nombreux cours et ateliers, l'idée d'écrire un livre tirant parti de mon expérience artistique et de mon enseignement m'est venue naturellement.

La notion de créativité

Il serait compliqué (et bien prétentieux) de définir totalement ce qu'est la créativité dans un seul livre. Mon ambition ici est de partager mon expérience personnelle tirée de plus de vingt ans de quotidien créatif.

À travers l'enseignement, j'ai trouvé la manière de donner des conseils sur le développement et l'entretien de cette créativité, et j'ai moi-même trouvé des solutions pour faire parvenir à maturité mon propre style d'illustration ou de dessin.

Le fait d'enseigner et de partager mes expériences de façon très régulière avec mes élèves m'a énormément appris. Cette expérience a fait naître des échanges très riches sur la créativité, sans même parfois prononcer ce mot ou en avoir conscience ! Aborder la créativité par la pratique et les expériences de partage me paraît une approche justifiée, puisque créer c'est avant tout *faire*.

L'amateur et le professionnel

J'ai eu la chance, dans ma carrière de professeure, d'enseigner aussi bien à des amateurs qu'à des étudiants désirant devenir artistes ou illustrateurs professionnels. Cela m'a permis de varier mon enseignement et de le rendre plus complet, en l'adressant parfois simultanément à deux types de public.

Le premier conseil que je peux vous donner au sujet de la créativité est de définir vos objectifs, si possible dès le début – quitte à en changer par la suite. Créer pour soi est une première étape, mais si vous envisagez de faire de la création votre métier, il sera nécessaire de fixer cet objectif dans le processus de création et d'évolution de votre travail.

Les deux pratiques peuvent être issues d'un même désir de créer pour le plaisir, dans un but de développement personnel et d'épanouissement – car créer est toujours une action positive. Si vous souhaitez vous professionnaliser, il faudra alors vous renseigner sur ce métier : par quels moyens diffuser votre travail, à quel prix et par quels canaux vendre vos créations, où et comment exposer... J'ai décidé d'aborder cet aspect dans ce livre pour répondre aux nombreuses questions qui m'ont été posées pendant mes cours et ateliers.

La pratique amateur n'est pas à mes yeux moins exigeante que la pratique profession-

nelle. Dans mon enseignement, j'ai toujours voulu donner à mes élèves la possibilité d'aller le plus loin possible dans leur apprentissage, même si le but était uniquement de se faire plaisir et de se trouver soi-même. Je pense que, même lorsque l'on devient professionnel, il faut savoir garder la fraîcheur de l'amateur, ce monde assez merveilleux où l'on peint et dessine pour le plaisir.

CONSEIL

En France, les artistes qui dessinent des œuvres originales doivent s'inscrire auprès de la Maison des artistes. Ceux qui produisent des livres de textes et d'images doivent s'inscrire auprès des Agessa. Il faut également penser à vous déclarer auprès des impôts et auprès de l'INSEE. À l'issue de ces démarches, vous obtiendrez un numéro professionnel et un numéro de Siret qui vous permettront de déclarer vos revenus artistiques et de payer des charges sociales sur ces revenus. Il vous sera également possible de facturer votre travail sur commande auprès de vos différents interlocuteurs et éventuellement de travailler avec des galeries professionnelles ou des salons.



01

S'INSTALLER

a)

POURQUOI
CRÉER ?

La question de la création

J'ai remarqué que, lorsqu'ils débutent, mes élèves – peu importe leur âge – affirment de manière récurrente : « Je ne sais pas dessiner », « C'est trop difficile, je n'ai peut-être pas le talent qu'il faut », « Ce n'est pas donné à tout le monde de créer et d'être artiste » ou encore « Je n'ai pas le talent d'un ou une telle ; je ne pourrai jamais dessiner comme lui ou elle ». Ces remarques m'ont rapidement amenée à établir un lien évident entre la confiance en soi et la création. J'ai également vite constaté que la société considèrerait généralement qu'être artiste n'est pas un métier, et que par conséquent, dans notre éducation, la créativité n'était pas forcément encouragée au quotidien.

Pourquoi donc vous mettre à créer aujourd'hui si vous ne l'avez pas fait avant ? À une époque où la question du bien-être se pose de plus en plus, au travail comme dans le reste de sa vie, où nombre de personnes cherchent à changer d'activité pour se rapprocher d'un plus grand épanouissement et d'eux-mêmes, la question de la créativité a refait son apparition dans les magazines (notez l'abondance des publications *feel good* dans les kiosques) et ouvrages de développement personnel.

Ce n'est pas un hasard. La créativité est un élément essentiel de l'humain, et chaque individu possède au départ un potentiel