

Comment arrêter de procrastiner pour enfin dessiner ?

« J'aimerais bien avoir **du temps pour dessiner**, mais je n'en ai pas ! »
Combien de fois ai-je entendu ça, et parfois même de ma propre bouche...

Aujourd'hui, quand j'entends ce genre de tirades, ça me fait tilt, et pourtant de ma vie entière je n'ai jamais été aussi occupé. Malgré toutes mes activités, je trouve toujours du temps pour dessiner, que ce soit à la maison ou avec les amis. Si je peux le faire, je pars du principe que **tout le monde le peut** (si c'est pas prétentieux ça ! :D).

Cher lecteur, tu l'auras peut-être compris depuis le temps, **la procrastination** (l'art de remettre les choses à demain et de se donner des excuses) est le mal de notre siècle, et les dessinateurs n'en sont pas épargnés. Souvent seuls face à leur passion, il n'est pas rare que même les professionnels du dessin se perdent dans les multiples **activités parasites** qui polluent notre existence.

Nous pensons que tout a été fait, tout a été inventé, mais la vérité c'est que **l'on se donne des excuses** à tour de bras pour ne rien faire, et surtout pour ne pas exposer nos faiblesses au regard des autres. Mais des excuses pour se défendre de quoi au juste? La raison est simple, nous nous donnons des excuses pour éviter l'inévitable : **le jugement des autres**, l'échec, et au final la souffrance (ou ce qu'on croit être une souffrance).

Comme disait un de mes profs : « la souffrance est toute relative, certains individus ont beau avoir un cancer au dernier stade, ils ne se sentent pas malades. Ils ont beau savoir que la tumeur est là et que leurs jours sont comptés, ils continuent à faire leurs activités et à profiter, car ils ont compris que rien ne sert de se lamenter. Les lamentations, c'est du temps de perdu. Nous mourons toute notre vie en pensant que demain sera meilleur. Mais les lendemains meilleurs sont réservés à ceux qui y croient et qui agissent pour, **en vivant dans le présent** ».



Il est vrai que si nous ne prenons pas un peu de recul sur notre condition et sur notre société, nous finissons paralysés par la peur, et nous restons passifs devant tout ce qui se passe sous notre nez. La peur de **mal faire les choses**. La peur de **ne pas faire partie du groupe**. Pire, en nous laissant aspirer dans cette direction, nous pouvons devenir des monstres de la **critique gratuite**, sans pour autant nous remettre jamais en question (trait de caractère d'ailleurs typiquement français).

« C'est la faute à untel si ... »

« C'est la faute du système si... »

« C'est la faute de la société si je ne dessine pas ! Je n'ai le temps de rien faire avec mon boulot ! »

Quel beau mensonge me direz-vous ! **100% déni!** :D Remettre la faute sur son prochain est tellement facile, et s'en persuader l'est encore davantage.

A contrario, rares sont les personnes qui diraient: «c'est de ma faute, je ne prends pas le temps de dessiner alors que **je le pourrais si je me décidais maintenant** et que je m'organisais pour...». Comme dirait l'autre: «quand on veut on peut!». Et pas besoin d'attendre les bonnes résolutions. D'ailleurs si vous lisez cet article au moment où je vous parle, c'est que vous avez le temps de dessiner. Pourquoi ne pas s'y mettre dès maintenant vu que **vous procrastinez sur internet?** (huhu, je vous taquine, peut-être qu'en finissant la lecture de cet article vous gagnerez encore plus de temps ^^).

[Apprendre à dessiner](#)

Oui, une journée de travail ou d'école, ça fatigue. Mais si nous nous laissons **bercer par notre routine**, qui pourra nous sortir de cet engrenage et nous donner l'énergie nécessaire pour nous améliorer dans les activités qui nous tiennent à cœur? Il s'agit là d'un combat interne que personne ne prendra le temps de faire pour nous. Si nous nous laissons emporter dans les abîmes de la passivité, notre vie nous passera sous le nez en un éclair.

Comment arrêter de procrastiner? C'est la question que l'on va aborder aujourd'hui.

La peur de l'échec

Depuis le temps que je côtoie les dessinateurs débutants et amateurs, j'ai bien compris une chose: chaque individu fait en sorte d'**esquiver ses propres vérités**, et craint plus que tout le jugement des autres.

L'image que les autres nous renvoient de nous-mêmes nous effraie, et ce depuis notre scolarisation. Rares sont les enfants bénéficiaires de l'éducation idéale qui leur donnerait la capacité de se détacher des gentillesses décochées par leurs camarades, telles que «t'es moche», «gros porc», «serpent à lunettes», «t'es habillé (ou coiffé) comme un clown»... ou autres joyusetés. Ces réflexions gratuites peuvent avoir de l'impact sur le destin d'un gamin, en bien ou en mal.

C'est tragique, car c'est au moment où nous commençons à **mettre nos peurs de côté** que notre véritable vie commence, et que nous en profitons pleinement. Nous sommes tous passés par un stade où nous avons peur d'être ridicule, d'avoir l'air de quelqu'un de pas très raffiné, de **pas assez conforme**, et d'être écartés d'un groupe. La cigarette est un des meilleurs exemples des conséquences de cette peur. Ce n'est pas par plaisir que quelqu'un fume sa deuxième cigarette. Certainement pas pour le goût car il se souvient encore de la première qu'il a fumée par curiosité. Non, c'est seulement pour respecter son instinct primaire de survie: **l'appartenance à un groupe!** Moi qui suis fumeur occasionnel, j'essaie de ne pas faire la morale aux autres car il m'arrive de taxer une cigarette à des amis... et rira qui voudra, mais je l'appelle sans

tabou «la clope sociale». J'essaie toujours de montrer aux amis avec qui je discute dehors dans le froid, ô combien ils sont importants pour moi, vu que je flingue ma santé et que j'attrape la mort en partie pour les accompagner :) (et je le fais avec plaisir, évidemment, car ça représente un pur partage, même si cela est mauvais pour la santé dans l'absolu). Heureusement, je n'ai jamais eu ce côté «addict à la nicotine» ou «addict au geste». Quand mon médecin m'interroge, je lui dis que **je suis addict à ce que mes amis représentent pour moi**. Vous allez me dire, avec toute la m**** industrielle que l'on mange tous les jours sans être vraiment informés: une cigarette tous les mois ce n'est pas grand chose. Bon, je prenais la cigarette comme un exemple. Fumer tous les jours c'est pour les losers, que ce soit clair (y en a qui vont me détester) :).

Parenthèse fermée, à part certains rares marginaux, tous les êtres vivants sur terre se sentent protégés par le groupe, ce qui est une réaction sociale tout à fait normale: on a besoin de son prochain pour survivre. De nombreuses conséquences sociales découlent de ce principe, et la procrastination aussi, malheureusement.

Perfectionnisme ?

J'en avais déjà parlé dans d'autres articles, mais la recherche de perfection nous dessert le plus souvent. Le **perfectionnisme mène souvent à l'«inhibition de l'action»**, j'en parlais avec mon amie LN* il n'y a pas si longtemps d'ailleurs. (*surnommée aussi "Liberté Neurale"). Quel dessinateur ne s'est jamais dit qu'il ne pouvait pas montrer son projet au monde car il n'était pas parfait ? Ça a été mon cas pendant des années. Aujourd'hui, je n'éprouve aucune difficulté à dessiner devant autrui (ou presque). **Assumer ses imperfections est tellement libérateur.**

Je ne sais pas pour vous, mais lorsque j'étais ado, je ne voyais la beauté que dans la symétrie, car elle dénotait un équilibre pictural, une sorte de perfection graphique jamais égalée. Tout était symétrique, le visage, les yeux, la mâchoire, les oreilles de mes personnages, l'expression corporelle, le décor. Aujourd'hui je trouve la symétrie limite ennuyeuse.



La symétrie peut bien souvent attirer le dessinateur débutant (image de Kat Wong).

Avec les années, je me suis rendu compte que c'est **la différence** qui donne toute sa valeur à un élément dans une composition: la différence de contraste, la différence de teinte, la différence de saturation, la différence de motif, la différence d'épaisseur de trait, la différence de texture, etc... Je crois que plus on comprend comment le monde tourne, et plus on apprécie les différences. C'est pour cette raison que les sages sont souvent d'âge mûr. On ne peut exiger la même tolérance d'un enfant qui sort tout juste de l'œuf ni le comparer à un adulte expérimenté. On ne peut que lui montrer le chemin pour qu'il puisse **expérimenter par lui-même**. Quoiqu'on lui dise, quoiqu'on fasse pour le prévenir, il devra tester les choses par lui-même. Et cette règle vaut aussi pour tous les dessinateurs débutants.

Ma solution contre le perfectionnisme mal placé ? C'est de me dire « oh et puis pourquoi pas, je ne peux que m'améliorer. Il n'y a pas mort d'homme si j'échoue les premières fois. Personne n'est parfait. » A force de me dire cela, j'ai arrêté d'**idéaler** les gens autour de moi, **même mes mentors**, et aujourd'hui ça va beaucoup mieux, je dois dire. Les gens que l'on admire sont des êtres humains comme nous. Comme dirait ma mère : «oh ben tu sais, ces gens soit-disant importants, quand ils montent sur le trône*, ils ont l'air **aussi malins** que nous» (*les toilettes)

Ma chère maman a toujours eu le don de mettre tout le monde à l'aise d'entrée de jeu.



Je vois la perfection graphique comme un aplat incolore et sans saveur. La perfection représente plus le néant qu'autre chose.
Certains préféreront "rester parfaits" en ne produisant rien et c'est bien dommage.

Difficulté de concentration

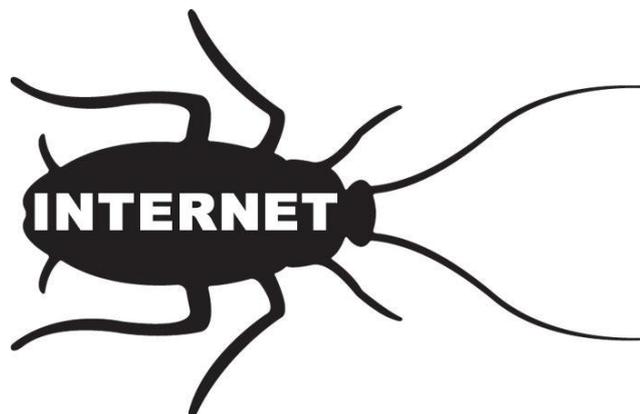
C'est un fait, de plus en plus de personnes rencontrent des difficultés de concentration, conséquence de nos nouveaux modes de vie davantage tournés vers certaines activités passives qui **altèrent notre pensée**.

La vérité c'est que moins on en fait et moins on a envie d'en faire. Difficile de se sortir de ce cercle vicieux une fois aspirés dans l'entonnoir de la fainéantise.

A la maison, quand on se consacre au dessin, en général je recommande:

- d'éteindre son téléphone.
- de **désactiver internet** sur son ordinateur.
- d'éteindre tout moniteur devant soi, sauf si on s'inspire de références photos.
- de mettre des boules quiètes ou d'écouter de la musique (douce et sans parole si possible).
- d'avoir fait **place nette** sur son bureau ou sa table.
- de ne pas avoir des distractions à portée de main ou dans le champ visuel direct.

- de s'asseoir confortablement.
- de se débarrasser de tout ce qui se met entre son dessin et soi (n'éliminez pas vos proches tout de même, dites-leur gentiment de ne pas vous déranger ^^).
- de savoir à l'avance ce qu'on va travailler: **élaborer un objectif de séance** ne se fait pas une fois au-dessus de la feuille, mais se prépare à l'avance.
- de respirer une dizaine de fois par le ventre de façon lente en se vidant la tête.
- de passer à l'action sans aucune notion d'urgence. Si vous stressez ou vous énervez au-dessus de votre feuille, fermez les yeux et reprenez une dizaine de respirations profondes (prenez le temps de bien souffler, c'est assez libérateur).
- de ne pas se lever de sa chaise tant qu'on n'a pas construit son dessin de A à Z, en passant par des formes simples et en **prenant le temps** de bien comprendre chaque trait que l'on pose sur le papier, et ce quelle que soit la complexité du dessin.



Internet a longtemps été ma bête noire et ma plus grande cause de procrastination. On ne peut compter que sur soi pour se sortir d'une telle addiction.

Vouloir tout savoir faire pour au final ne rien faire

Je pourrais en parler longuement, car ça a été un de mes problèmes pendant longtemps.

Je ne sais pas pour vous, mais depuis mes 25 ans je me suis réveillé: J'essaie de m'intéresser à tout, à tel point que dorénavant, si je n'ai rien appris de la journée, je n'arrive pas à fermer l'œil une fois couché. Heureusement qu'il existe des applications comme [secouchemoinsbete](#). Au moins, en apprenant un petit quelque chose chaque jour et en **cassant la routine**, j'ai l'impression de ne pas avoir perdu ma journée. Mais à force de tout vouloir faire et de tout vouloir apprendre, soit on se décourage, soit on n'excelle jamais dans rien. C'est pour cette raison qu'il est nécessaire de **faire des choix** et de privilégier certaines activités. Et pour ça, il faut prendre le temps de faire le point, de peser le pour et le contre et de se **créer un emploi du temps**.

Dans le cas contraire, on risque de ne jamais atteindre les objectifs qu'on s'est fixés et les progrès seront lents, voire inexistantes. Pourquoi croyez-vous que les personnes les plus prolifiques sont aussi les mieux organisées ? Avec un emploi du temps conçu à l'avance, on se perd moins facilement dans ses efforts: on fait les choses, point final, et on arrête de se poser des questions une fois dans l'action. Et quand on connaît la finalité de telle ou telle activité c'est encore mieux, car **on sait toujours où l'on va, sans forcément y penser pendant que l'on dessine**: à partir de là, la progression est nette. On ne perd plus de temps à traîner devant son ordinateur et (ou) à lever la tête toutes les deux minutes pour savoir si nos amis sur Facebook nous aiment toujours.

Donc mon conseil pour ceux qui veulent bien l'entendre: n'hésitez pas à **ouvrir votre agenda** pour y planifier vos activités, tout en restant réalistes sur vos réelles capacités. Si vous n'avez pas d'agenda, il est peut-être temps de vous en procurer un, ou de vous ouvrir un compte Google agenda qui permet de vous vider la tête de tous ces mémos inutiles et de vous organiser une bonne fois pour toutes. Bien sûr, il est indispensable d'y aller progressivement. La **progressivité** est un des paramètres, ô combien indispensable, pour ne pas abandonner en cours de route. Ne remplissez donc pas chaque parcelle de votre agenda si vous savez à l'avance que vous n'arriverez pas à tout faire.

Se donner les moyens

De mon côté, je me suis fait une raison: ces temps-ci je n'ai littéralement plus assez de temps pour produire des illustrations- couleurs finies, même en ayant évincé la plupart de mes activités parasites, c'est pour dire. Honnêtement je n'ai jamais eu aussi peu de loisirs qu'aujourd'hui. Ces derniers jours, quand je visionne un film, lorsque je vois mes amis ou que je joue à un jeu vidéo, **c'est un jour de fête**, je n'en rate pas une miette et j'en profite à fond. Ne prenez pas cela comme une plainte, au contraire, je trouve ma vie géniale. J'ai simplement fait des choix après de longues semaines passées à réfléchir à des solutions adaptées à mes objectifs. Et dans des conditions extrêmes où on a l'impression de n'avoir rien le temps de faire, il est préférable **de s'habituer à profiter du présent** (même s'il n'est pas forcément agréable) et de **ré-apprendre à aimer les petites choses**.

Je sais que pour produire une image digne de mes idées et en accord avec mon style, il faudrait que j'étaie mon temps de travail sur des semaines entières: je sais qu'en travaillant de la sorte j'y perdrais en **spontanéité créative**. Je ne suis pas certain que ce soit la meilleure solution pour moi, vu que je suis très prolifique au niveau des idées, et de moins en moins patient au niveau de l'exécution. Alors je préfère passer le peu de temps consacré au dessin, à croquer sur un mini-carnet de croquis dès que l'occasion se présente, même si mon emploi du temps actuel est seulement transitoire.

Comme je passe de plus en plus de temps dans les transports en commun, je me suis commandé quelques carnets moleskines et dès que j'ai 2 minutes, je croque les choses que je vois autour de moi. Et quand je dis 2 minutes, c'est vraiment **2 minutes** et dans des conditions souvent atroces: le métro ou le bus qui bouge dans tous les sens (impossible de faire un trait droit), les personnes dessinées qui tournent la tête sans arrêt, et ne parlons pas des stratégies mises en place pour qu'on ne se rende pas compte de ce que je fais, bien que dans certains cas ça relève plus de mission impossible. Enfin, certains d'entre vous ont déjà expérimenté. Il n'y a rien de plus difficile que de dessiner dans les transports en commun, mais au moins, ça permet de pratiquer même si le résultat est loin d'être au top.

Voici quelques exemples de dessins réalisés en 2 minutes, créations que vous retrouverez avec le tag **#metroleskine** si vous utilisez l'application Instagram sur votre mobile. Ces croquis sont loin d'être parfaits, mais au moins je parviens à dessiner une heure dans la journée en moyenne, alors que depuis que je tiens ce blog c'est plutôt une heure par semaine !



2 min #metroleskine : à aucun moment je ne me perds dans les détails. Seules les formes simples ont leur place.

[Apprendre à dessiner](#)

D'ailleurs si vous vous y mettez aussi, n'hésitez pas à partager vos dessins sous le même tag pour que je puisse aller voir vos créations. :)

Tout ça pour vous dire qu'avec quelques petits ajustements décisionnels, on peut tout caser dans la même journée et arrêter de perdre son temps à procrastiner et à accuser les autres.

Prioriser les tâches

Certains auteurs ont mis en place des techniques radicales pour **se sortir de la procrastination**, dont, entre autres, **la règle des deux minutes**. En effet, on confond souvent les **notions d'urgence et d'importance**. Une tâche urgente n'est pas forcément importante, et inversement: une tâche importante n'est pas forcément urgente. Pour savoir quelle est la place du dessin dans toutes ces tâches de la vie quotidienne, la règle des deux minutes peut nous aider. Si une **tâche urgente devrait prendre moins de deux minutes, il faut la faire tout de suite, comme ça, on en est débarrassé**. La règle des deux minutes s'applique aussi à la prise de décision: ne mettez jamais plus de deux minutes pour décider de commencer une tâche ou non. Plus vous réfléchissez et plus vous avez de risques de ne pas lever le petit doigt.

Le problème avec le dessin, c'est que c'est une tâche à priori importante pour tout passionné, mais **pas spécialement urgente**. Il n'y a **aucune échéance** quand on est un dessinateur débutant ou amateur. Raison de plus pour mettre une petite note dans son agenda, bien que, malgré cela, nous savons que nous pouvons toujours reporter ce genre d'activité. La meilleure solution consiste à **s'engager**. Par exemple, si vous organisez un évènement entre amis dessinateurs ou que vous y participez, vous aurez bien plus de chances de dessiner. Ou si vous décidez de parler de vos projets en le déclarant sur votre statut facebook ou à vos proches de façon officielle, cela vous donnera peut-être un peu plus d'**élan**. Tout sentiment d'échéance vous poussera davantage à **passer à l'acte**.

Dans tous les cas, le mieux est de vous responsabiliser, d'assumer vos envies même malgré ce qu'en disent les autres (comme : «le dessin ça sert à rien»), et de faire passer vos loisirs créatifs avant certaines tâches

importantes mais pas urgentes. Bien sûr, tout cela est une habitude à prendre. C'est en changeant petit à petit notre manière de penser que nous pouvons nous sortir de nos routines automatisées: habitudes qui nous mènent inéluctablement à **ne jamais produire**, à ne jamais progresser et à ne jamais **nous réaliser**.



Bilan de l'année et résolutions immédiates

En cette période de fin d'année, je prends toujours le temps de faire le point sur les mois qui ont précédé, sur les décisions que j'ai prises et qui ont amélioré ma vie. Par exemple, au cours de ces dernières semaines, j'ai pu rencontrer deux de **mes mentors** de longue date: Jean-Baptiste Monge (illustrateur) et Régis Loisel (auteur de bande dessinée) dont les travaux me motivent depuis des années.

Jean-Baptiste et moi sommes devenus amis maintenant, à mon grand plaisir (et honneur!). J'ai même pu visiter son atelier et j'ai eu la chance de voir avant tout le monde les projets sur lesquels il bosse (je ne peux rien dire désolé! huhu). J'en ai pris plein les mirettes je dois dire. Comment ne pas être motivé face à autant de talent et d'humilité. D'ailleurs [je l'avais déjà interviewé pour le blog](#) il y a quelques mois si vous vous souvenez. Je

n'ai pas encore eu le temps de trop parler avec Régis, mais j'ai la chance de pouvoir dessiner à côté de lui tous les mercredis! Encore un rêve de gosse réalisé!

J'ai pu aussi rencontrer quelques artistes formidables, la plupart professionnels du jeu vidéo (Gameloft, Ubisoft, Ludia...), avec qui je me suis lié d'amitié. **Grâce à ce petit groupe de passionnés**, j'ai pris l'habitude de participer à des sessions de modèle vivant au minimum une fois par semaine, voire même 2 ou 3 fois par semaine lorsque mon emploi du temps me le permet. Fanch, Guillaume, Alex, Jing, Jean-Gui, Nico, Thierry, JB, Margo... Autant de rencontres qui m'ont poussé à prendre les bonnes décisions et à me remettre sur les rails de la production.

J'ai aussi pris le temps de me rapprocher un peu plus de mes lecteurs et des participants à la [communauté apprendre à dessiner](#), bien que j'aimerais participer et échanger encore davantage. Dans tous les cas, ça me fait plaisir de voir que mon travail sur la toile n'a pas été vain et que mes efforts ont conduit à la création d'une **communauté de dessinateurs solide et équilibrée**. Cet équilibre je le dois à des personnes de bon cœur et à qui je ne regrette pas d'avoir accordé les pouvoirs de modération: Thomas, Valérie, Jean-Luc, Zoé, Guy, Virginie, Arnaud, Cédric, Elsa, Kat... Je le redis ici, vous assurez un max les amis!

J'aimerais citer davantage de personnes, mais j'ai échangé avec un nombre tellement incroyable d'entre vous cette année qu'il me serait **difficile de dresser une liste exhaustive**. Cela me prendrait des heures, honnêtement, je préfère les passer à créer du contenu pour vous (ben quoi, c'est sur mon agenda, la preuve que je mets en pratique mes propres conseils ;)).

[Lien pour regarder la vidéo](#)

Je vous réserve littéralement un tas de surprises pour 2015, dont une grosse qui arrive à la **fin du mois de janvier** si tout se passe bien. J'ai des idées plein la tête pour le blog et la communauté, avec une liste considérable de **tutoriaux** sous forme d'articles et de vidéos.

En clair, je compte bien attaquer 2015 d'un bon pied, même si je n'ai pas attendu le début de l'année prochaine pour commencer à m'y mettre. Pour ma part, les résolutions de la nouvelle année représentent une grosse

[Apprendre à dessiner](#)

supercherie. Pourquoi doit-on toujours reporter les choses à demain en s'en demandant toujours trop? Si vous avez deux minutes à consacrer au dessin là, tout de suite, faites-le maintenant, entre le foie gras, la famille et la dinde de Noël. :)

Bref, j'espère que tout ce que j'ai prévu par la suite vous plaira. ;) En attendant, je vous souhaite de très bonnes fêtes à toutes et à tous.

Et toi qui me lis, quelles sont tes bonnes résolutions pour la nouvelle année ?