

Apprenez à utiliser votre cerveau droit pour devenir un meilleur dessinateur

Saviez-vous que selon l'activité de votre cerveau, certaines zones se **développent plus rapidement** que d'autres ?

Par « se développent » j'entends même « s'accroissent » !

En effet, comme dans un muscle, certaines parties de notre cerveau **augmentent de volume** selon nos activités.

Évidemment, les activités artistiques n'échappent pas à la règle. Sans vouloir faire un cours de neuro-anatomie, il existe en gros deux hémisphères cérébraux : **un droit et un gauche**.

D'après les neuro-anatomistes, l'hémisphère gauche, dit « **cerveau gauche** », gèrerait tout ce qui est lié à la logique, au langage, et à la perception du temps.

Le **cerveau droit**, quant à lui, gèrerait globalement tout ce qui touche à la créativité, à l'humeur et à la perception des formes dans l'espace. Autant vous dire que sans le cerveau droit il est quasi impossible de dessiner en 3 dimensions. Et c'est d'ailleurs certainement aussi pour cette raison que le temps semble passer beaucoup plus vite quand on dessine, car pendant que le cerveau droit turbine à fond, le cerveau gauche diminue son activité : de ce fait, la **perception du temps est déformée**, et les heures consacrées à la feuille passent en un éclair.

Il n'est pas étonnant que les gauchers aient des prédispositions concernant le dessin et la peinture. En effet, c'est leur cerveau droit qui gère non seulement la motricité de la main qui dessine, mais aussi la compréhension des volumes dans l'espace. L'activité de leur cerveau droit est donc prédominante par rapport à la plupart des droitiers. Cela ne signifie pas pour autant qu'**un droitier bien entraîné**, et qui prend le temps de développer son cerveau droit, n'aura pas tout autant de compétences qu'un gaucher.

Souvenez-vous : « **Le talent vient en faisant** ». Même si certains individus ont des prédispositions, **il est très facile de les**

dépasser avec une méthode adaptée et un peu de rigueur. Avec le temps, j'ai pu remarquer que les personnes persuadées que le dessin est inné appartiennent bien souvent aux mêmes stéréotypes :

- les grands naïfs.
- les personnes ayant une très piètre opinion d'eux-mêmes.
- les procrastinateurs chroniques.

N'y voyez pas un quelconque jugement de valeur. Mais les faits sont là. L'être humain peut se convaincre de tout et n'importe quoi, en détournant le regard de faits avérés. Affirmer que le talent pour le dessin tient à une histoire de génétique ou d'un quelconque don m'apparaît clairement comme une forme de déni ou une **excuse facile** pour renoncer. En tant qu'humains, nous cherchons souvent à fuir les difficultés à l'aide d'excuses bidons, afin de nous déresponsabiliser et nous procrastinons par peur de l'échec et du jugement des autres. C'est un trait de caractère qui se retrouve de plus en plus dans notre société, malheureusement, comme [j'en parle dans cet article](#).

Petit aparté, pour m'amuser j'ai passé ce petit test en ligne : <http://braintest.sommer-sommer.com/fr/> qui m'a permis de « tester mon cerveau droit ». Bien que je ne sois pas fondamentalement persuadé que ce test ait une quelconque pertinence, c'est un moyen rapide et ludique de faire le point sur l'équilibre de l'**activité entre le cerveau droit et le cerveau gauche**. D'après ce test, mon cerveau paraît parfaitement équilibré (50%/50%), même si j'en doute un peu ! Je suis curieux de savoir ce qu'il en est pour vous : n'hésitez pas à partager vos résultats en commentaires.

En tout cas, il est possible d'exercer son cerveau droit en ciblant certaines activités analytiques, et en inhibant l'activité du cerveau gauche. J'avais pris le temps, il y a trois ans, de lire les livres de Betty Edwards en anglais.

Si vous cherchez son livre français, il peut se trouver ici : [Dessiner grâce au cerveau droit](#)

Et le carnet d'exercices qui va avec : [Dessiner grâce au cerveau droit. Livre d'exercices](#)

Avertissement : ne voyez pas ce livre comme une solution pour apprendre à dessiner. Voyez cet ouvrage comme un complément à ajouter à votre arsenal si les bases du dessin vous sont déjà familières. Aujourd'hui je voudrais vous faire un résumé de cette approche intéressante du dessin et vous donner des exercices pour aborder cet art sous un autre angle que celui que vous avez l'habitude de voir ou d'utiliser.

Le cerveau droit en action

Ce que je vous ai longtemps rabâché sur le blog, c'est qu'il est bien plus aisé de produire un dessin correct **en comprenant ce que l'on fait** au moment où on le fait, et de contrôler chaque trait (en particulier [les traits de raccourcis](#)).

Bien sûr j'ai conscience qu'il existe un **inconvenient** à cette démarche très rationnelle: c'est que le cerveau droit peut être bridé dans une certaine mesure par une pratique "trop logique".

Notre dessin pourrait finir quelque peu formaté par les routines de notre cerveau gauche, **interférant avec le travail du cerveau droit**, et cela peut aussi diminuer le **plaisir** que l'on éprouve à dessiner.

Les exercices privilégiant l'activité du cerveau droit s'avèrent très analytiques et permettent d'aborder mieux et plus calmement certains concepts comme :

- la hiérarchie de valeurs
- les formes des ombres
- les espaces négatifs
- les espaces positifs
- la perception des rapports (perspective, tangente, verticale, horizontale, groupement de formes, proportion)
- la perception du visuel global



Dessiner avec la main gauche

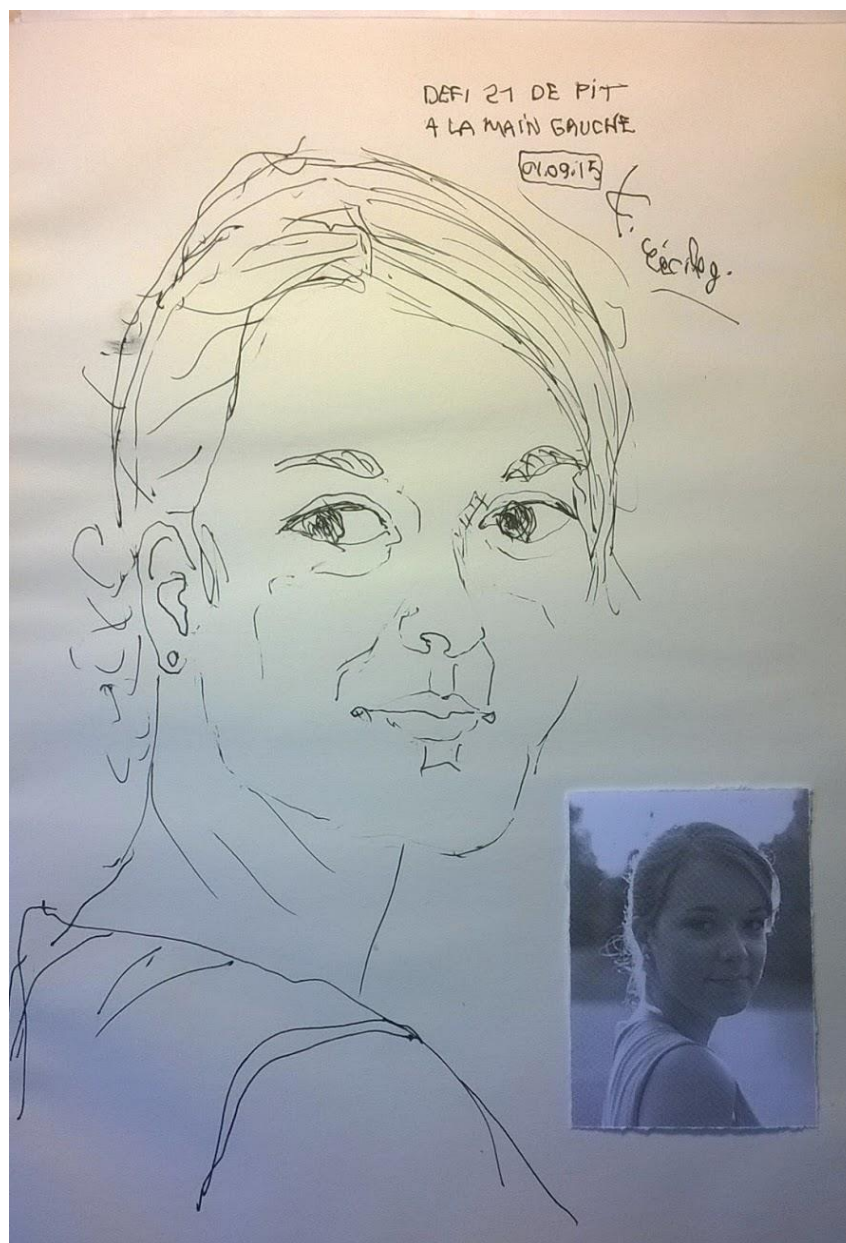
Cela peut paraître étonnant, mais pour plus de 90% des gens, **dessiner de la main gauche stimule le cerveau droit**. En effet, la motricité fait tir croisé avec le cerveau : ce qui signifie que c'est le cerveau gauche qui fait bouger la main droite, et inversement, le cerveau droit fait bouger la main gauche.

Ainsi nous sollicitons davantage notre cerveau droit en dessinant de la main gauche. Cet exercice présente aussi l'avantage de nous laisser plus de temps pour **analyser chaque trait de notre dessin**, tout en conservant un certain niveau d'activité de notre cerveau droit. Bien sûr, il ne s'agit pas de devenir ambidextre ou de se forcer à devenir gaucher ou droitier. Mais c'est un exercice intéressant **à inclure dans notre routine** hebdomadaire.

Gardez en tête qu'il est tout à fait normal que la qualité de notre trait en prenne un coup. Pour autant, **ne vous laissez pas décourager** : l'intérêt ici est de sortir des sentiers battus et d'encourager notre cerveau à travailler autrement, et à optimiser son activité dans la foulée.

Voici un exemple intéressant de Cécile G, membre de la communauté apprendre-a-dessiner.

J'apprécie la simplicité et l'efficacité de ce dessin.



Faire un autoportrait (ou tout autre dessin) à l'envers

Si vous êtes un(e) habitué(e) du blog, vous connaissez certainement mon article sur la [technique du miroir](#). La technique du miroir permet de **voir les défauts** d'un portrait ou d'un visage dessiné d'imagination en inhibant les zones de notre cerveau gauche, qui a tendance à rationaliser les visages et les déforment malgré nous. En effet, si nous dessinons d'après référence photo, il peut être pratique de placer notre référence à l'envers et de dessiner le visage de cette manière.

Ainsi nous pouvons nous concentrer à partir d'un **autre mode d'observation**. Ceci ne nous empêchera pas pour autant de faire de la « copie intelligente » en pensant aux différents éléments du visage en trois dimensions.

Lorsque vous avez fini votre dessin, retournez-le et remarquez comme certaines parties difficiles ont été simplifiées sans que vous vous en soyez rendu compte.

Vous noterez que les **T de raccourcis sont mieux placés, la perspective moins bancale**, etc... C'est dans ces moments qu'on se rend compte à quel point le cerveau peut-nous jouer des tours et interpréter inconsciemment certaines formes, ce qui peut produire un résultat bien différent de celui que l'on aurait eu objectivement.

Dessiner grâce à la mémoire à court terme

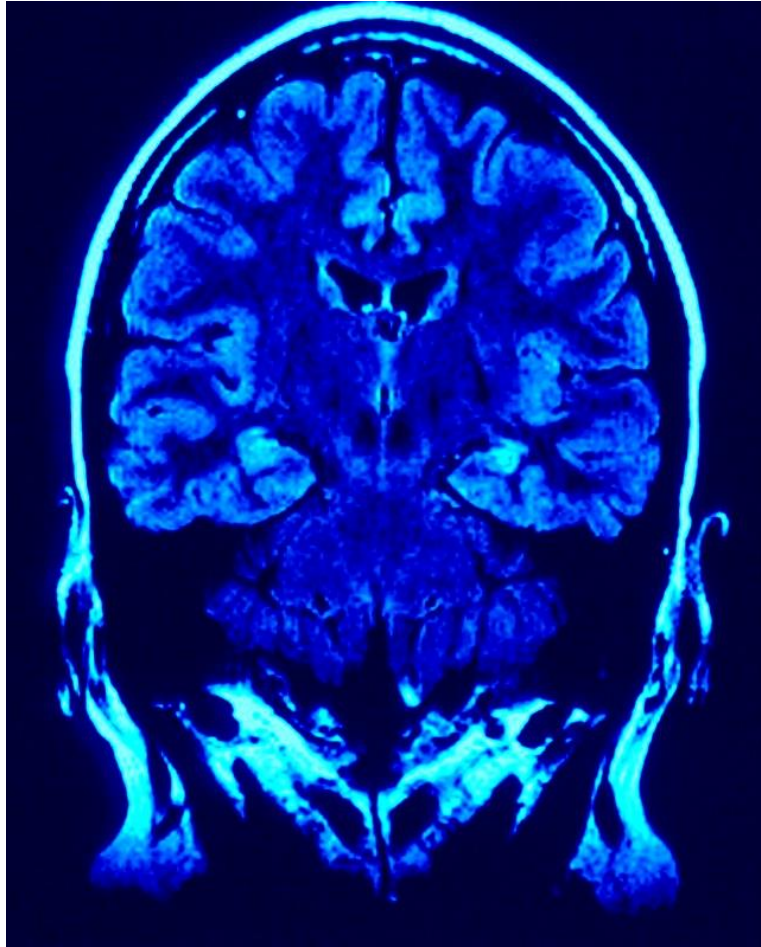
Vous vous souvenez du travail de mémorisation dont je vous parlais [dans cet article](#), et qui représente un des meilleurs moyens pour améliorer notre capacité à dessiner d'imagination ?

Et bien, sachez dorénavant que c'est votre cerveau droit qui travaille majoritairement quand vous vous exercez de la sorte. La preuve en est que le [dessin d'imagination](#) nous fait encore plus perdre la notion du temps que le dessin d'observation. Je vous invite à intégrer également cet exercice dans vos routines artistiques et à le répéter sans modération. Il ne peut que vous faire du bien à long terme et vous permettra de devenir de

plus en plus autonome, sans toujours avoir à coller votre nez sur les références.

Et plus vous allez le pratiquer, plus vous vous sentirez à l'aise pour inventer des formes par vous-même, et vous **créer votre propre monde**.

Cela prend du temps, mais tout le monde peut y arriver avec de la rigueur.



Un autre test rigolo

Vous n'en avez pas assez de tester votre cerveau droit ?

Essayez plutôt cet exercice amusant: c'est un **exercice de mémoire pure**, mais même les débutants peuvent s'y essayer. L'objectif est de dessiner de mémoire quelqu'un qui vous est très familier

[Apprendre à dessiner](#)

puis de comparer votre dessin avec la vraie personne (ou une photo). Vous allez certainement vous apercevoir, et particulièrement si vous n'avez jamais pratiqué cet exercice, que le niveau de votre dessin ne dépassera pas le stade "école primaire". Rassurez-vous, c'est tout à fait normal !

Le but de ce test est que vous vous rendiez compte à quel point le système de **symboles répétés** à outrance dans notre jeunesse, peut être ancré dans notre cerveau et peut influencer automatiquement les mouvements de notre main. Notez bien toutes les répétitions de codes graphiques que vous avez utilisés dans vos dessins : il peut s'agir de triangles, de cercles, de rectangles, ou toutes formes répétitives.

La **répétition graphique** est le signe que les automatismes ont repris le dessus sur notre action de dessiner. Pour certaines tâches, cela peut aider, mais pas pour le dessin ou la peinture, malheureusement. La répétition de formes ou de motifs donne un effet **très superficiel** au dessin.

Avec la pratique, ce problème se corrige partiellement.

Je dis partiellement, car nous ne pouvons jamais nous débarrasser totalement de nos automatismes. Aller à contre-courant des automatismes ne se fait pas naturellement, mais nous permet de sortir de **mauvaises habitudes**.

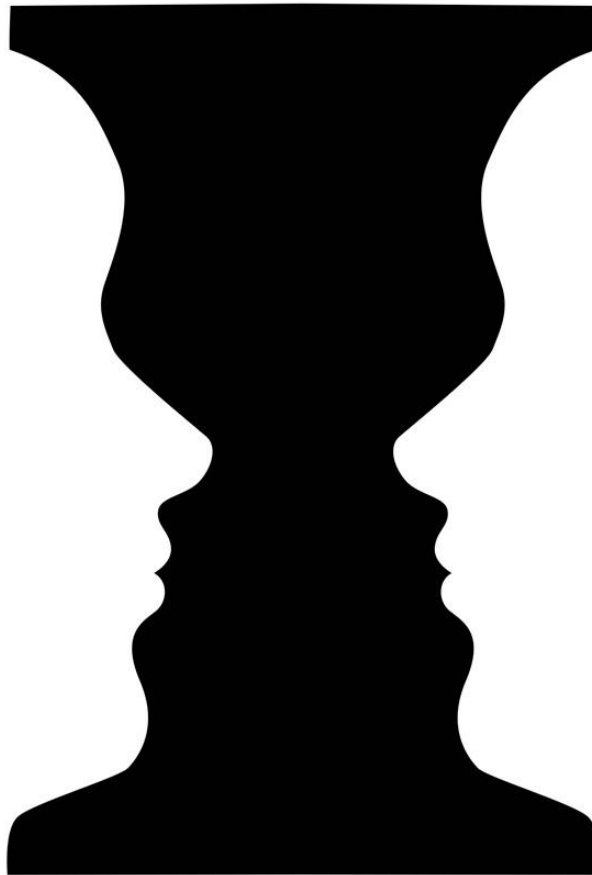
Toutes les routines et automatismes qu'on a mis en place au cours de notre vie nous permettent de répéter des tâches contraignantes en nous évitant de trop nous ennuyer. C'est une question de survie et de santé mentale! Mais en art, il faut savoir dépasser cet aspect redondant de notre psychisme pour générer de nouvelles idées ou inspirations.

Espaces positifs et négatifs

J'avais déjà parlé des formes négatives dans plusieurs articles, mais comme certains lecteurs n'en avaient pas compris l'intérêt, je me dois d'y revenir pour compléter mon propos. Il faut voir les espaces positifs et négatifs comme des **perceptions visuelles**, une manière de voir les choses et de sortir des sentiers battus.

Les **espaces positifs** sont les **formes pleines**, c'est-à-dire l'intérieur de la silhouette de l'objet qu'on veut représenter. Les **espaces négatifs**, quant à eux, sont les **formes vides à l'extérieur des contours** de la silhouette des objets.

Un exemple à retenir est celui du vase ci-dessous.



L'espace positif montre un vase. Les **espaces négatifs montrent deux visages.**

Les espaces positifs sont très utilisés par les peintres pour décrire rapidement les formes et les aplats des ombrages, sans dessiner le moindre trait.

Il est donc possible de **s'intéresser à l'extérieur de la forme et de focaliser son attention dessus.** Ce n'est qu'une question de point de vue et de concentration. Imaginons que j'aie du mal à dessiner la forme de ce vase. En me concentrant sur la forme du visage dans l'espace négatif, il

m'est possible de me servir à la fois de la forme interne et de la forme externe afin que mon contour soit plus précis et mieux proportionné. Il **suffit en fait de le décider**, et de sortir visuellement de la forme.



Sur ce dernier dessin, esquissé en 10 minutes, la position du modèle n'était pas forcément complexe, mais je me suis imposé de repérer les espaces négatifs ainsi que les ombres, sans tracer un seul trait de contour, à l'aide d'un carré conté. Pas si évident, mais quelle belle gymnastique mentale !

Le cerveau pourra alterner entre les deux visions, la positive et la négative.

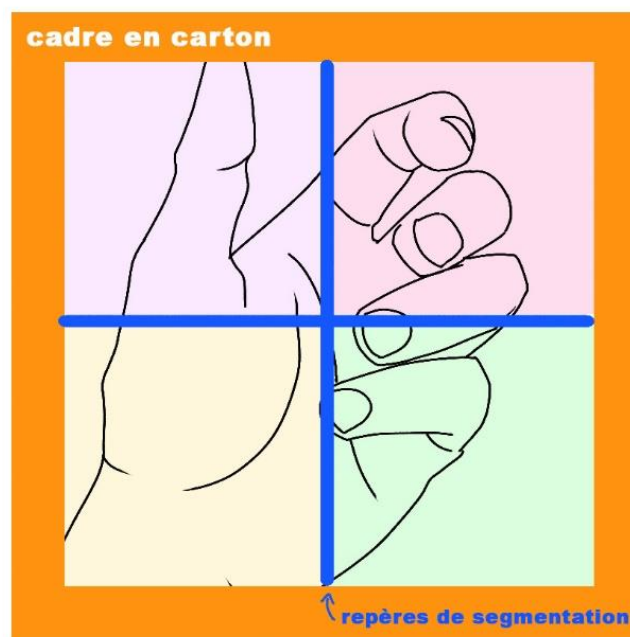
J'utilise souvent cette technique visuelle, pour m'aider lors de séances de modèles vivants, quand l'angle de vue présente beaucoup de raccourcis, et qu'il m'est impossible de réfléchir à toutes les formes en 3D sur une pose courte du modèle (en général 5 minutes). Dans ce cas, je préfère passer en mode « copie 2D ».

Même si ces cas sont minoritaires, percevoir les espaces négatifs s'avère vraiment utile pour **ajuster et équilibrer un dessin**. Bien sûr, comme toujours, rien ne vous empêche de combiner différentes techniques pour parvenir à vos fins.

Les segmentations verticale et horizontale

La **technique de segmentation** revient à se donner des repères en deux dimensions, visuels ou imaginaires. Dans un premier temps il est judicieux de s'entraîner à l'aide de repères visuels bien réels, mais avec la pratique, rien ne vous empêche de les imaginer. C'est un peu comme la technique de la grille en portrait, lorsqu'un dessinateur reporte le modèle sur un grand format.

Pour ma part, je considère cette technique de la grille comme une technique de débutant. Mais imaginez maintenant une grille simplifiée et **projetée seulement dans votre esprit**. C'est là que cette technique prend toute sa saveur... Avant d'être capable de l'imaginer, construisez-vous un cadre en carton, et collez-y une feuille de plastique avec une croix bien droite dessinée dessus. Regardez par exemple votre main qui ne dessine pas au travers, et observez-y les formes.



Le cadre et la croix vont créer comme des repères qui vont guider votre esprit en **décomposant une forme complexe**, en 4 subdivisions graphiques.

Le quadrillage vous forcera à **évaluer les proportions et les angles des traits de contours**. Non ce n'est pas de la magie noire ! Le cerveau est ainsi fait.

En simplifiant et en décomposant un visuel de manière simpliste, que ce soit en 2D ou en 3D, on peut voir le monde d'un nouvel œil. Il devient alors bien plus aisé de dessiner tout ce que l'on voit, même des formes organiques et complexes comme le visage, les mains ou les personnages. C'est d'ailleurs un des secrets de réussite du dessin. Il faut l'essayer et pratiquer pour le comprendre. Lire cet article ne vous apportera rien si vous ne pratiquez pas dans la foulée. Une méthode de segmentation (quelle qu'elle soit) s'avère **extrêmement efficace** pour nos dessins d'observation.

Conclusion

Il existe de nombreuses techniques pour solliciter le cerveau droit. Pour ceux et celles qui souhaiteraient se joindre à la communauté pour pratiquer une technique de **recrutement du cerveau droit**, il suffit de s'inscrire [à cette adresse](#).

Si vous ne faites pas partie encore de la [communauté apprendre-a-dessiner](#), il est recommandé de visionner [ce tutoriel](#) qui explique comment y accéder, et une [autre vidéo](#) avec les règles de la communauté mises à jour (il suffit de poster un dessin sur son profil google+ et d'y inclure un dessin personnel, puis de demander accès à la communauté).