

COLLECTION 04 · ÉDITION FRANÇAISE ENRICHIE

Peindre la lumière

Carnet d'observation et de pratique artistique

Une invitation à faire avec attention



Dix ateliers progressifs pour comprendre valeurs, température, bords, reflets et atmosphère. Chaque exercice peut être réalisé avec un matériel simple.



Cette édition a été conçue comme un véritable compagnon de pratique. Les gestes sont détaillés, les variantes restent réalistes et chaque proposition laisse une place à l'intuition. L'objectif n'est pas d'accumuler des règles, mais de comprendre quelques principes solides afin de pouvoir ensuite les adapter.

Comment utiliser ce carnet

Lire une première fois, préparer le matériel, puis suivre les étapes sans chercher la perfection. Noter ce qui fonctionne, ce qui résiste et ce que l'on souhaite transformer la prochaine fois.

Sommaire



01 Voir avant de peindre

02 Échelle de neuf valeurs

03 Lumière chaude, ombre froide

04 Le bord perdu

05 Fenêtre et contre-jour

06 Reflets sur l'eau

07 Métal et éclat

08 Peindre une flamme

09 Lumière dans les feuillages

10 Série de trois atmosphères

Avant de commencer



Préparer peu

Un matériel limité favorise la décision. Commencer avec ce qui est déjà disponible.



Protéger le temps

Choisir une durée courte mais réelle. Couper les notifications et préparer l'espace.



Observer sans noter

Décrire couleur, forme, rythme et sensation avant de chercher une signification.



Clore la séance

Photographier, dater, ranger et écrire une phrase. La pratique se termine clairement.

Voir avant de peindre

Intention

Distinguer la valeur de la couleur. L'exercice propose un cadre, jamais une obligation de résultat. Laisser les traces, les hésitations et les changements de direction faire partie de la séance.

Matériel

- Carnet
- Crayon tendre
- Une tasse claire



Ce que l'on observe

Où le contraste est-il le plus fort? Le bord de l'ombre est-il net ou diffus?

Pour approfondir

Refaire le même sujet à trois heures différentes.

Le geste, étape par étape



Étape 1
Placer la tasse près d'une fenêtre.



Étape 2
Plisser les yeux pour simplifier les masses.



Étape 3
Tracer cinq zones: lumière, demi-teinte, ombre, reflet, ombre portée.



Étape 4
Remplir sans contour dur.



Étape 5
Comparer le dessin au sujet à distance.

Questions de carnet

Qu'ai-je remarqué pendant la pratique? À quel moment ai-je voulu accélérer ou corriger? Quel détail mérite d'être repris demain?

Comprendre pour devenir autonome

1. Pourquoi ce cadre

L'intention de cet atelier est claire: distinguer la valeur de la couleur. Le protocole réduit volontairement le nombre de décisions afin que l'attention puisse se poser sur le geste, la matière et le rythme. Il n'existe pas de résultat modèle; la qualité de présence est plus importante que la finition.

2. Pendant la pratique

Pendant la séance, revenir à une description concrète. Où le contraste est-il le plus fort? Le bord de l'ombre est-il net ou diffus? Si une émotion apparaît, l'accueillir sans chercher immédiatement une explication. Faire une pause, regarder l'ensemble à distance, puis décider si un seul geste supplémentaire est réellement nécessaire.

3. Construire une suite

Pour créer une continuité, dater la page, photographier l'état final et noter une phrase sur le processus. Refaire le même sujet à trois heures différentes. La répétition permet de comparer des manières de faire, non de classer les séances en réussites ou en échecs.

Note personnelle

Ce que je souhaite conserver, modifier ou transmettre après cet essai:



Échelle de neuf valeurs

Intention

Construire une gamme régulière du blanc au noir. L'exercice propose un cadre, jamais une obligation de résultat. Laisser les traces, les hésitations et les changements de direction faire partie de la séance.

Matériel

- Papier épais
- Noir et blanc
- Pinceau plat



Ce que l'on observe

Une valeur trop proche de sa voisine disparaît lorsque l'on recule.

Pour approfondir

Utiliser l'échelle comme nuancier pour tous les exercices suivants.

Le geste, étape par étape



Étape 1
Tracer neuf rectangles.



Étape 2
Garder le premier blanc et remplir le dernier de noir.



Étape 3
Préparer un gris moyen.



Étape 4
Créer les intermédiaires par comparaison.



Étape 5
Laisser sécher puis corriger les ruptures.

Questions de carnet

Qu'ai-je remarqué pendant la pratique? À quel moment ai-je voulu accélérer ou corriger? Quel détail mérite d'être repris demain?

Comprendre pour devenir autonome

1. Pourquoi ce cadre

L'intention de cet atelier est claire: construire une gamme régulière du blanc au noir. Le protocole réduit volontairement le nombre de décisions afin que l'attention puisse se poser sur le geste, la matière et le rythme. Il n'existe pas de résultat modèle; la qualité de présence est plus importante que la finition.

2. Pendant la pratique

Pendant la séance, revenir à une description concrète. Une valeur trop proche de sa voisine disparaît lorsque l'on recule. Si une émotion apparaît, l'accueillir sans chercher immédiatement une explication. Faire une pause, regarder l'ensemble à distance, puis décider si un seul geste supplémentaire est réellement nécessaire.

3. Construire une suite

Pour créer une continuité, dater la page, photographier l'état final et noter une phrase sur le processus. Utiliser l'échelle comme nuancier pour tous les exercices suivants. La répétition permet de comparer des manières de faire, non de classer les séances en réussites ou en échecs.

Note personnelle

Ce que je souhaite conserver, modifier ou transmettre après cet essai:



Lumière chaude, ombre froide

Intention

Comprendre que l'ombre n'est pas seulement du noir. L'exercice propose un cadre, jamais une obligation de résultat. Laisser les traces, les hésitations et les changements de direction faire partie de la séance.

Matériel

- Gouache ou acrylique
- Ocre, bleu, blanc
- Objet simple



Ce que l'on observe

La température crée la sensation lumineuse avant même les détails.

Pour approfondir

Inverser: lumière froide et ombre chaude.

Le geste, étape par étape



Étape 1

Installer une lampe chaude.



Étape 2

Peindre d'abord le fond en valeur moyenne.



Étape 3

Poser la lumière avec ocre et blanc.



Étape 4

Construire l'ombre avec bleu et couleur locale.



Étape 5

Relier par des transitions limitées.

Questions de carnet

Qu'ai-je remarqué pendant la pratique? À quel moment ai-je voulu accélérer ou corriger? Quel détail mérite d'être repris demain?

Comprendre pour devenir autonome

1. Pourquoi ce cadre

L'intention de cet atelier est claire: comprendre que l'ombre n'est pas seulement du noir. Le protocole réduit volontairement le nombre de décisions afin que l'attention puisse se poser sur le geste, la matière et le rythme. Il n'existe pas de résultat modèle; la qualité de présence est plus importante que la finition.

2. Pendant la pratique

Pendant la séance, revenir à une description concrète. La température crée la sensation lumineuse avant même les détails. Si une émotion apparaît, l'accueillir sans chercher immédiatement une explication. Faire une pause, regarder l'ensemble à distance, puis décider si un seul geste supplémentaire est réellement nécessaire.

3. Construire une suite

Pour créer une continuité, dater la page, photographier l'état final et noter une phrase sur le processus. Inverser: lumière froide et ombre chaude. La répétition permet de comparer des manières de faire, non de classer les séances en réussites ou en échecs.

Note personnelle

Ce que je souhaite conserver, modifier ou transmettre après cet essai:



Le bord perdu

Intention

Faire apparaître un volume en faisant disparaître certains contours. L'exercice propose un cadre, jamais une obligation de résultat. Laisser les traces, les hésitations et les changements de direction faire partie de la séance.

Matériel

- Papier teinté
- Fusain
- Gomme mie de pain



Ce que l'on observe

L'œil complète naturellement les contours absents.

Pour approfondir

Appliquer à un visage ou à un drapé.

Le geste, étape par étape



Étape 1
Dessiner une forme simple.



Étape 2
Assombrir le fond d'un côté.



Étape 3
Fondre un bord dans l'ombre.



Étape 4
Retirer la lumière avec la gomme.



Étape 5
Garder un seul bord très net comme point focal.

Questions de carnet

Qu'ai-je remarqué pendant la pratique? À quel moment ai-je voulu accélérer ou corriger? Quel détail mérite d'être repris demain?

Comprendre pour devenir autonome

1. Pourquoi ce cadre

L'intention de cet atelier est claire: faire apparaître un volume en faisant disparaître certains contours. Le protocole réduit volontairement le nombre de décisions afin que l'attention puisse se poser sur le geste, la matière et le rythme. Il n'existe pas de résultat modèle; la qualité de présence est plus importante que la finition.

2. Pendant la pratique

Pendant la séance, revenir à une description concrète. L'œil complète naturellement les contours absents. Si une émotion apparaît, l'accueillir sans chercher immédiatement une explication. Faire une pause, regarder l'ensemble à distance, puis décider si un seul geste supplémentaire est réellement nécessaire.

3. Construire une suite

Pour créer une continuité, dater la page, photographier l'état final et noter une phrase sur le processus. Appliquer à un visage ou à un drapé. La répétition permet de comparer des manières de faire, non de classer les séances en réussites ou en échecs.

Note personnelle

Ce que je souhaite conserver, modifier ou transmettre après cet essai:



Fenêtre et contre-jour

Intention

Peindre l'éblouissement sans peindre le soleil. L'exercice propose un cadre, jamais une obligation de résultat. Laisser les traces, les hésitations et les changements de direction faire partie de la séance.

Matériel

- Aquarelle
- Papier 300 g
- Ruban



Ce que l'on observe

La plus grande lumière doit rester peu travaillée.

Pour approfondir

Limiter la palette à trois couleurs.

Le geste, étape par étape



Étape 1

Réserver le papier blanc autour de la source.



Étape 2

Humidifier les zones de ciel.



Étape 3

Déposer des lavis plus sombres vers les bords.



Étape 4

Peindre les silhouettes en une masse reliée.



Étape 5

Ajouter deux reflets fins après séchage.

Questions de carnet

Qu'ai-je remarqué pendant la pratique? À quel moment ai-je voulu accélérer ou corriger? Quel détail mérite d'être repris demain?

Comprendre pour devenir autonome

1. Pourquoi ce cadre

L'intention de cet atelier est claire: peindre l'éblouissement sans peindre le soleil. Le protocole réduit volontairement le nombre de décisions afin que l'attention puisse se poser sur le geste, la matière et le rythme. Il n'existe pas de résultat modèle; la qualité de présence est plus importante que la finition.

2. Pendant la pratique

Pendant la séance, revenir à une description concrète. La plus grande lumière doit rester peu travaillée. Si une émotion apparaît, l'accueillir sans chercher immédiatement une explication. Faire une pause, regarder l'ensemble à distance, puis décider si un seul geste supplémentaire est réellement nécessaire.

3. Construire une suite

Pour créer une continuité, dater la page, photographier l'état final et noter une phrase sur le processus. Limiter la palette à trois couleurs. La répétition permet de comparer des manières de faire, non de classer les séances en réussites ou en échecs.

Note personnelle

Ce que je souhaite conserver, modifier ou transmettre après cet essai:



Reflets sur l'eau

Intention

Traduire un reflet avec des gestes horizontaux. L'exercice propose un cadre, jamais une obligation de résultat. Laisser les traces, les hésitations et les changements de direction faire partie de la séance.

Matériel

- Acrylique
- Pinceau plat
- Photo de référence



Ce que l'on observe

Un reflet reprend la valeur du sujet mais perd souvent en détail.

Pour approfondir

Essayer sur papier noir avec gouache claire.

Le geste, étape par étape



Étape 1

Bloquer les grandes masses verticales du paysage.



Étape 2

Mélanger leurs couleurs légèrement plus grises.



Étape 3

Tirer les reflets vers le bas.



Étape 4

Couper avec des touches horizontales claires.



Étape 5

Garder quelques ruptures irrégulières.

Questions de carnet

Qu'ai-je remarqué pendant la pratique? À quel moment ai-je voulu accélérer ou corriger? Quel détail mérite d'être repris demain?

Comprendre pour devenir autonome

1. Pourquoi ce cadre

L'intention de cet atelier est claire: traduire un reflet avec des gestes horizontaux. Le protocole réduit volontairement le nombre de décisions afin que l'attention puisse se poser sur le geste, la matière et le rythme. Il n'existe pas de résultat modèle; la qualité de présence est plus importante que la finition.

2. Pendant la pratique

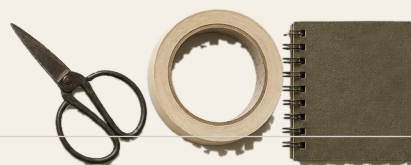
Pendant la séance, revenir à une description concrète. Un reflet reprend la valeur du sujet mais perd souvent en détail. Si une émotion apparaît, l'accueillir sans chercher immédiatement une explication. Faire une pause, regarder l'ensemble à distance, puis décider si un seul geste supplémentaire est réellement nécessaire.

3. Construire une suite

Pour créer une continuité, dater la page, photographier l'état final et noter une phrase sur le processus. Essayer sur papier noir avec gouache claire. La répétition permet de comparer des manières de faire, non de classer les séances en réussites ou en échecs.

Note personnelle

Ce que je souhaite conserver, modifier ou transmettre après cet essai:



Métal et éclat

Intention

Observer les contrastes extrêmes d'une surface brillante. L'exercice propose un cadre, jamais une obligation de résultat. Laisser les traces, les hésitations et les changements de direction faire partie de la séance.

Matériel

- Gouache
- Cuillère métallique
- Papier gris



Ce que l'on observe

Le métal paraît brillant grâce aux ruptures franches, non grâce aux dégradés doux.

Pour approfondir

Peindre ensuite un verre transparent pour comparer.

Le geste, étape par étape



Étape 1

Simplifier la cuillère en trois grandes formes.



Étape 2

Placer le noir le plus profond.



Étape 3

Réserver un éclat presque blanc.



Étape 4

Ajouter un reflet coloré de l'environnement.



Étape 5

Affiner uniquement près de l'éclat.

Questions de carnet

Qu'ai-je remarqué pendant la pratique? À quel moment ai-je voulu accélérer ou corriger? Quel détail mérite d'être repris demain?

Comprendre pour devenir autonome

1. Pourquoi ce cadre

L'intention de cet atelier est claire: observer les contrastes extrêmes d'une surface brillante. Le protocole réduit volontairement le nombre de décisions afin que l'attention puisse se poser sur le geste, la matière et le rythme. Il n'existe pas de résultat modèle; la qualité de présence est plus importante que la finition.

2. Pendant la pratique

Pendant la séance, revenir à une description concrète. Le métal paraît brillant grâce aux ruptures franches, non grâce aux dégradés doux. Si une émotion apparaît, l'accueillir sans chercher immédiatement une explication. Faire une pause, regarder l'ensemble à distance, puis décider si un seul geste supplémentaire est réellement nécessaire.

3. Construire une suite

Pour créer une continuité, dater la page, photographier l'état final et noter une phrase sur le processus. Peindre ensuite un verre transparent pour comparer. La répétition permet de comparer des manières de faire, non de classer les séances en réussites ou en échecs.

Note personnelle

Ce que je souhaite conserver, modifier ou transmettre après cet essai:



Peindre une flamme

Intention

Créer une source lumineuse crédible. L'exercice propose un cadre, jamais une obligation de résultat. Laisser les traces, les hésitations et les changements de direction faire partie de la séance.

Matériel

- Pastel ou gouache
- Papier sombre
- Bougie



Ce que l'on observe

Le centre d'une flamme peut être plus froid que son contour orange.

Pour approfondir

Photographier la bougie pour travailler sans la laisser allumée.

Le geste, étape par étape



Étape 1

Travailler dans une pièce calme et sûre.



Étape 2

Poser un halo large et peu saturé.



Étape 3

Ajouter une forme orange plus petite.



Étape 4

Réserver un cœur très clair.



Étape 5

Assombrir l'environnement proche par contraste.

Questions de carnet

Qu'ai-je remarqué pendant la pratique? À quel moment ai-je voulu accélérer ou corriger? Quel détail mérite d'être repris demain?

Comprendre pour devenir autonome

1. Pourquoi ce cadre

L'intention de cet atelier est claire: créer une source lumineuse crédible. Le protocole réduit volontairement le nombre de décisions afin que l'attention puisse se poser sur le geste, la matière et le rythme. Il n'existe pas de résultat modèle; la qualité de présence est plus importante que la finition.

2. Pendant la pratique

Pendant la séance, revenir à une description concrète. Le centre d'une flamme peut être plus froid que son contour orange. Si une émotion apparaît, l'accueillir sans chercher immédiatement une explication. Faire une pause, regarder l'ensemble à distance, puis décider si un seul geste supplémentaire est réellement nécessaire.

3. Construire une suite

Pour créer une continuité, dater la page, photographier l'état final et noter une phrase sur le processus. Photographier la bougie pour travailler sans la laisser allumée. La répétition permet de comparer des manières de faire, non de classer les séances en réussites ou en échecs.

Note personnelle

Ce que je souhaite conserver, modifier ou transmettre après cet essai:



Lumière dans les feuillages

Intention

Alterner masses et trouées. L'exercice propose un cadre, jamais une obligation de résultat. Laisser les traces, les hésitations et les changements de direction faire partie de la séance.

Matériel

- Aquarelle
- Éponge naturelle
- Pinceau fin



Ce que l'on observe

La lumière circule lorsque les vides restent reliés.

Pour approfondir

Travailler sur place puis reprendre en atelier.

Le geste, étape par étape



Étape 1

Poser une grande masse claire irrégulière.



Étape 2

Ajouter deux verts de valeurs différentes.



Étape 3

Tamponner sans couvrir toute la première couche.



Étape 4

Réserver des trouées de ciel.



Étape 5

Tracer quelques branches seulement pour structurer.

Questions de carnet

Qu'ai-je remarqué pendant la pratique? À quel moment ai-je voulu accélérer ou corriger? Quel détail mérite d'être repris demain?

Comprendre pour devenir autonome

1. Pourquoi ce cadre

L'intention de cet atelier est claire: alterner masses et trouées. Le protocole réduit volontairement le nombre de décisions afin que l'attention puisse se poser sur le geste, la matière et le rythme. Il n'existe pas de résultat modèle; la qualité de présence est plus importante que la finition.

2. Pendant la pratique

Pendant la séance, revenir à une description concrète. La lumière circule lorsque les vides restent reliés. Si une émotion apparaît, l'accueillir sans chercher immédiatement une explication. Faire une pause, regarder l'ensemble à distance, puis décider si un seul geste supplémentaire est réellement nécessaire.

3. Construire une suite

Pour créer une continuité, dater la page, photographier l'état final et noter une phrase sur le processus. Travailler sur place puis reprendre en atelier. La répétition permet de comparer des manières de faire, non de classer les séances en réussites ou en échecs.

Note personnelle

Ce que je souhaite conserver, modifier ou transmettre après cet essai:



Série de trois atmosphères

Intention

Comprendre comment une lumière transforme un récit. L'exercice propose un cadre, jamais une obligation de résultat. Laisser les traces, les hésitations et les changements de direction faire partie de la séance.

Matériel

- Trois petits formats
- Palette limitée
- Même sujet



Ce que l'on observe

Le sujet reste identique; l'émotion change avec les écarts de valeur et la température.

Pour approfondir

Créer une quatrième version de mémoire.

Le geste, étape par étape



Étape 1

Choisir un sujet très simple.



Étape 2

Peindre une version matin pâle.



Étape 3

Peindre une version midi contrastée.



Étape 4

Peindre une version soir chaude.



Étape 5

Aligner les trois et noter les choix de valeur.

Questions de carnet

Qu'ai-je remarqué pendant la pratique? À quel moment ai-je voulu accélérer ou corriger? Quel détail mérite d'être repris demain?

Comprendre pour devenir autonome

1. Pourquoi ce cadre

L'intention de cet atelier est claire: comprendre comment une lumière transforme un récit. Le protocole réduit volontairement le nombre de décisions afin que l'attention puisse se poser sur le geste, la matière et le rythme. Il n'existe pas de résultat modèle; la qualité de présence est plus importante que la finition.

2. Pendant la pratique

Pendant la séance, revenir à une description concrète. Le sujet reste identique; l'émotion change avec les écarts de valeur et la température. Si une émotion apparaît, l'accueillir sans chercher immédiatement une explication. Faire une pause, regarder l'ensemble à distance, puis décider si un seul geste supplémentaire est réellement nécessaire.

3. Construire une suite

Pour créer une continuité, dater la page, photographier l'état final et noter une phrase sur le processus. Créer une quatrième version de mémoire. La répétition permet de comparer des manières de faire, non de classer les séances en réussites ou en échecs.

Note personnelle

Ce que je souhaite conserver, modifier ou transmettre après cet essai:



La suite vous appartient

Une pratique devient personnelle lorsqu'elle est répétée, simplifiée puis transformée. Revenir à une recette, un exercice ou une page de carnet permet de voir ce qui a changé dans le geste et dans le regard. Garder des notes courtes, dater les essais et partager les sources d'inspiration construit une démarche plus sincère.



Trois engagements

1. Choisir la curiosité plutôt que la perfection.
2. Respecter les personnes, les cultures, les produits et les limites du corps.
3. Créer quelque chose d'utile, même très simple, puis le transmettre avec justesse.



Doris Waelchli Giraud

Food · Art · Voyage · Bien-être

Une collection inspirée par les voyages, la Suisse, la création et une cuisine simple, authentique et sans stress.

Note éditoriale

Les recettes doivent être testées dans les conditions de votre cuisine avant publication commerciale. Les contenus de bien-être sont informatifs et ne remplacent pas un conseil médical, nutritionnel ou psychologique individualisé.

