

**Marcher et créer en randoart**



**Pour allier marche et création**

**« Marcher éveille la créativité »**

Selon une récente étude américaine, la marche pourrait stimuler notre créativité. Des chercheurs de l'université de Stanford en Californie l'ont démontré à l'aide de quatre expériences. Tout d'abord, ils ont testé des étudiants sur leur capacité à générer des idées novatrices. Ils devaient imaginer des utilisations alternatives pour des objets courants, comme un pneu ou un bouton. Un pneu servant de bouée de sauvetage ou un bouton de monnaie pour jouer au poker étaient des exemples valides. Pour cet exercice, ils étaient soit assis, soit ils marchaient. Les chercheurs constatent alors un réel effet de la mise en mouvement sur l'imaginaire des étudiants. Dans leur quasi-totalité, ils sont plus créatifs lorsqu'ils se baladent. C'est vrai pour une promenade à l'extérieur, mais également pour le déplacement sur un tapis roulant à l'intérieur face à un mur blanc. Ce ne sont donc pas uniquement les stimulations sensorielles que l'on trouve à l'air libre qui expliquent cet effet, mais bien l'exercice physique en lui-même. L'effet persiste même quelque temps après, lorsque les personnes se sont de nouveau assises. Les raisons de ces bienfaits de la marche sur notre imaginaire restent néanmoins obscures. Les auteurs évoquent les possibles bénéfices d'une activité qui libère l'esprit et probablement améliore l'humeur. Le fait de marcher stimulerait notamment la mémoire associative, celle qui fait des liens entre différents éléments. En se relaxant, des idées inhibées s'exprimeraient ainsi plus librement, d'où une plus grande originalité des réponses ».

*Marcher éveille la créativité, Marc Olano, Sciences Humaines, août-septembre 2014*

**Pour une peinture vagabonde**

« Je ne suis pas peintre. Il se trouve simplement que je peins. Il ne s'agit pas d'art, quoi que ce mot puisse signifier. Je ne suis ni Turner, ni Cézanne et si je dessinais la montagne Sainte-Victoire, personne d'autre que moi n'en ferait cas. Je le ferais, moi, au nom de l'occasion qui me serait ainsi donnée, une heure durant, de dialoguer avec chaque brin d'herbe qui m'en sépare, avec chacun des arbres, chacune des pierres qui la composent ; avec Cézanne, même, pourquoi pas ? Et ma vie s'en trouverait embellie. Pour moi comme pour tous ceux qui ne partent jamais en randonnée ou en voyage sans avoir glissé au préalable dans leur bagage un bloc de papier, un crayon et quelques tubes d'aquarelle, la peinture vagabonde — cette façon d'aller à la rencontre du réel un pinceau à la main — est plus qu'une pratique : un mode de vie. Ce que j'aime passionnément dans le dessin de voyage, ce qui me convient comme convient à l'ouvrier un outil dont la forme épouse exactement sa paume, c'est cette façon qu'a le dessinateur d'éprouver le monde du regard à la manière d'un menuisier qui effleure le bois pour en reconnaître le fil. Cette façon d'artisanat qui désigne du même mot, en un troublant raccourci, la pratique de l'aquarelle et celle du voyage ».

*Les bonheurs de l'aquarelle, Anne Le Maître, Transboréal, 2009, p. 11.*

**Pour ralentir sa marche**

« Ecrire, peindre : il se pourrait bien qu'au cours de ses vagabondages – surtout s'ils consistent pour l'essentiel en de longues marches sur d'humbles routes de campagne le dos tiré par un sac toujours trop lourd -, le voyageur en vienne au dessin, à l'écriture et à l'aquarelle comme à des alliés naturels de ce mode de vie que constitue la randonnée. Une autre manière d'être à l'écoute du monde. [...] Ce que rappelle le crayon glissé dans la poche.

Pourquoi un crayon ? C'est d'abord une manière de ruse. Laisse à soi-même, particulièrement s'il va seul, le voyageur peut avoir tendance à marcher trop vite. Insensiblement il se tend vers l'étape, il accélère, hypnotisé par le rythme de ses propres enjambées ; les kilomètres ne sont plus qu'une potion un peu amère que la journée lui administre à Dieu sait quelles fins et il parcourt en cinq heures ce qui peut-être – sûrement – en aurait mérité dix. Mais partir avec un carnet de croquis, c'est s'en remettre aux choses pour déterminer le rythme même de sa progression, la durée des arrêts et la fréquence des pauses. Une chapelle ou un chardon, un petit âne à l'abreuvoir, un cornouiller chargé de fruits : tout peut décider du moment où il va ralentir, poser son sac et sortir un bout de papier ».

*Les bonheurs de l'aquarelle, Anne Le Maître, Transboréal, 2009, p. 18.*

**Pour écrire en chemin**

Écrire, cela prend du temps ; et un temps que l'on ne peut réduire car la page écrite est faite de cela, du temps que l'on a mis à l'écriture. Ecrire, c'est marcher à pied, cela dure un temps que l'on ne peut écarter, que l'on ne peut résumer, car ce chemin où l'on va, on doit le parcourir dans sa totalité, sans rien ôter, pas après pas.

Écrire un livre, c'est comme voyager à pied, comme aller à Saint-Jacques par le chemin, et on mettra des mois à en venir à bout, chaque jour presque semblable à tous les autres, chaque jour on en fait un petit bout, et on n'en voit jamais la fin.

Parfois, avec un peu de cruauté, le chemin passe par une hauteur où la vue est dégagée, et l'on voit derrière soi ce qui a été fait ; et on voit devant soi le moutonnement bleuté de ce qui reste à franchir, on ne voit pas très bien car c'est loin, et derrière la prochaine colline s'élève encore une colline. Le chemin ne se fait pas en un jour, on le sait ; on n'ira pas plus vite que le rythme de ses pas, on le sait encore ; mais c'est lent. Le but se rapproche, on le sait aussi, mais c'est si loin.

Pendant toute l'écriture d'un livre on imagine que l'instant de le finir sera un brusque incendie de joie. Mais on travaille si lentement, avec tant d'hésitations, que l'on ne s'aperçoit pas du moment de la fin. On relit, on corrige, et puis un certain jour qui n'est pas différent des autres, on juge que ça suffit comme ça. On enregistre, on ferme. Cela ne produit pas de joie, juste un soupir, et un léger vide. [...]

Ecrire des livres, c'est randonner à pied, on ne peut manquer un seul pas, et cela prend beaucoup de temps. Heureux ceux qui écrivent court, ce n'est pas un voyage, c'est un pique-nique, un tour du lac et revenir le soir ; heureux sont-ils, ceux-là qui écrivent court, ils courent, ils volent, ils savent où ils vont, ils voient le but, ils savent quand ils arrivent, et n'en font pas toute une histoire. Ils recommenceront demain. Ceux qui écrivent long ne font que marcher.

*Le chemin de l'écriture, Alexis Jenni, La Vie, 8 mai 2014.*

### Pour voyager

« Que cherche un peintre qui voyage ? Certainement pas le repos et la villégiature. Peut-être un dépaysement. Il cherche à être étonné, ému, bouleversé. Il est à la recherche de ce qui pourrait enrichir, diversifier ou même créer une rupture dans son travail. Se reposer c'est s'absenter, s'abstraire, ne pas regarder ou bien poser un regard léger, sans implications. Mais au-delà des émotions et des sensations neuves, c'est la lumière, la qualité des nuances de la lumière qu'il espère rencontrer, capturer, et intégrer dans son propre univers ».

*Tahar Ben Jelloun à propos des peintures de Matisse au Maroc,*

*cité dans « les plus beaux textes sur l'art du XXe siècle, Pierre Sterckx, Beaux Arts éditions, 2010.*

### Pour peindre en compagnie

« S'il est mieux de dessiner en compagnie ou seul.

Je dis et maintiens qu'il est beaucoup mieux de dessiner en compagnie que seul, pour plusieurs raisons ; la première est que tu aurais honte de te montrer inférieur aux autres dessinateurs, et cette honte t'amènera à bien étudier ; en deuxième lieu, l'émulation te poussera à égaler ceux qui sont plus estimés que toi, et l'éloge donné à autrui sera pour toi un éperon. Une autre raison est que tu peux apprendre les procédés de ceux qui font mieux que toi, et si tu es meilleur que les autres, tu profiteras de leurs défauts, et les éloges des autres te donneront courage ».

*La peinture, Léonard de Vinci,*

*André Chastel, Hermann, 2004, p. 170.*

### Pour oser peindre

« Je n'avais jamais osé peindre. Je dessinais parce que le dessin est une écriture nouée autrement. La peinture, la gravure, la lithographie m'effrayaient. Je n'osais m'attaquer à des surfaces qui se défendent et qui se refusent. C'est Picasso qui me poussa et me fit honte de mes craintes. [...] Mais une crainte respectueuse me saisissait encore devant la toile. La toile ne veut pas être peinte. Elle pense : "On me tache, on me recouvre, on m'abîme." Et Van Gogh a raison de dire que le peintre ne doit pas être terrifié par le tableau, mais que le tableau doit être terrifié par le peintre. [...] Peindre sans être peintre n'est pas commode. Il importe de se poser un problème préalable et d'essayer de le résoudre. De copier soigneusement une idée abstraite de tableau ».

*Peindre sans être peintre, Démarche d'un poète, Jean Cocteau, Grasset, 2013*

Lire aussi sur [www.promenade-artistique](http://www.promenade-artistique)

- Les autres beaux textes de promenade-artistique <http://www.promenade-artistique.fr/#!beaux-textes/c44o>



**Marcher et créer  
en randoart**



**Voir, regarder,  
penser**



**Peindre  
la nature**



**Peindre  
en couleur**



**Achever  
sa peinture**

- les citations de promenade-artistique <http://www.promenade-artistique.fr/#!citations/cjpc>