

Je vous dessine sur instagram!

Mon instagram: <https://www.instagram.com/pit.graf/>

Ça y est. Les vacances sont terminées.

J'ai pu me déconnecter complètement d'internet et c'est fou comme ça remet **les idées en place**. Si certains d'entre vous sont des **internet-addicts** comme moi, et si vous souhaitez changer vos habitudes et vous laver l'esprit de tous les petits tracas du quotidien, c'est par ici que vous devriez commencer. ;)

En effet j'ai pu enfin prendre un bon moment pour moi, et reprendre doucement mes projets personnels là où je les avais laissés en 2010 (il y a 6 ans! incroyable comme le temps passe vite). Franchement, je me rends compte à quel point **le repos du cerveau est important**. Je ne le croyais pas vraiment, ou niais les choses en bloc, mais j'ai l'impression d'être devenu 10 fois plus productif qu'avant d'être parti. C'en est presque indécent alors que je n'ai pas du tout utilisé mon cerveau pendant les vacances!

L'avantage d'être passionné (et je suis presque certain qu'il y en a beaucoup comme moi parmi mes lecteurs), c'est qu'il suffit d'aller à la campagne avec son carnet de croquis sous le bras pour se détendre, loin des écrans, loin du bruit, au calme, seul face à soi-même. On ne se refait pas en tant qu'**introverti** vous me direz!



[Apprendre à dessiner](#)

Croyez-le ou non, **les écrans et les réseaux sociaux TUENT votre créativité**. Un cerveau saturé d'informations ne fonctionne jamais très bien.

Aujourd'hui j'ai pu me lever à 5h du matin et voir le soleil se lever: ça fait toute la différence!

Habitant au Canada depuis quelques années maintenant, **d'habitude je file voir les courriels de mes lecteurs** et de mes élèves directement au lever, pour éviter de leur répondre trop tard dans la journée (pour info, il y a -6 heures de décalage horaire avec l'Europe), mais ce temps est révolu.

Je me refuse maintenant de me poser devant l'écran avant d'avoir pris le temps de m'étirer, de marcher un peu et de regarder par la fenêtre voir ce qu'il s'y passe (bon il s'y passe jamais grand chose à part les écureuils et les rats-laveurs qui viennent manger nos tomates! grrrrr). **J'ai aussi désactivé toutes les notifications** d'applications de mon téléphone, histoire d'éviter de me faire spammer de messages, ça freine grandement la productivité, veuillez bien le croire!



Voilà, tout ça pour dire que j'ai décidé de me re-discipliner à dessiner dès le matin en ré-instaurant certaines routines créatives, que j'ai perdues après avoir créer ce blog. Chaque matin au lever je compte dessiner le visage de mes abonnés ou de leurs proches sur [instagram.com/pit.graf](https://www.instagram.com/pit.graf) en me tagguant avec [#pitwilldrawyou](https://www.instagram.com/explore/tags/pitwilldrawyou). J'ai appelé ce projet "dessin instagram".

Le temps moyen de création varie de 25 à 40 minutes, ce qui est assez rapide au final, et ça me laisse du temps pour d'autres projets.

Le matériel utilisé:

- **Carnet semi-teinte Strathmore**
- **Pentel pocket Brush**
- **Carbothello Blanc**
- **Porte mine HB**
- **Prismacolor Ebony (pour remplacer mon porte mine si besoin)**

Une connaissance m'a demandé si je faisais cela avec un plugin photoshop... arf! J'ai bien failli avaler ma salive de travers! Voici une petite démo accélérée qui remettra les idées de certains au clair. :)

Non pas de triche, pas d'artifice, pas de tablette graphique. **Du vrai bon vieux dessin des familles!**

[Je vous dessine sur instagram! #pitwilldrawyou](https://www.instagram.com/pitwilldrawyou)

Laissez un petit commentaire sympa sous l'article si vous le souhaitez, et je vous dis à très vite pour d'autres contenus très très prochainement!