

## Comment se laisser une chance de dessiner au moins une fois par jour?

Je ne vous le répèterai jamais assez, **la pratique du dessin doit être quotidienne pour être optimale**. Passer cinq à dix minutes par jour à dessiner d'après modèle nous permet non seulement d'augmenter notre capacité à observer et à retranscrire ce qui nous passe devant les yeux, mais aussi de **comprendre le monde qui nous entoure**, notamment la structure de chaque objet et ses proportions.

La théorie étant bien jolie, ceci ne nous dit pas comment aménager un peu de temps dans la journée pour dessiner.

Vous trouverez dans cet article, quelques-uns de mes tuyaux pour optimiser la gestion de votre temps, pas seulement pour dessiner, mais pour tous vos loisirs et activités diverses.



## Mes conseils généraux pour gagner du temps

- Si vous êtes un amateur d'ordinateur, **ne consultez vos emails et vos notifications de réseaux sociaux (Facebook, Twitter) qu'une seule fois par jour**. Si vous avez un Apple iPhone ou un Google Android, n'activez surtout pas les notifications automatiques : votre attention ne sera pas coupée toutes les 30 secondes. Multiplié par des centaines de fois, vous gagnerez des centaines de minutes dans la journée.
- Ne vous attardez pas sur les choses facultatives: faites ce qui est essentiel et **analysez les tâches qui sont vraiment importantes** dans votre journée.
- Si vous êtes quelqu'un de très occupé, planifiez vos tâches de la journée et écrivez-les sur une feuille ou sur votre mobile, et tenez-vous-y. N'en rajoutez pas au fur et à mesure. Si vous en ajoutez, c'est que vous vous y êtes mal pris au début.
- Ne faites pas plusieurs choses à la fois: finissez une petite tâche après l'autre, mais faites chaque chose bien. Bannissez le multitâche.
- Vous vous surprenez en train de rêvasser ? Reprenez une posture de travail, pas avachi sur votre chaise ni trop loin de votre bureau, et reconcentrez-vous sur ce que vous étiez en train de faire. La posture est le reflet de l'investissement que l'on met dans son travail.
- Vous êtes saturé par votre activité du moment ? Vos idées ne sont plus claires ? Faites un tour de 15 minutes dehors. Si vous n'avez pas la possibilité de le faire, ouvrez les fenêtres et prenez une trentaine de grandes inspirations en gonflant votre ventre, en soufflant lentement et en vous concentrant sur les bruits autour de vous (vidage de tête garanti!).
- Vous n'arrivez pas à vous concentrer, car il y a trop de bruit autour de vous ? Il est temps de vous mettre aux boules quies: optez plutôt pour les boules quies en cire, car celles en mousse sont très peu efficaces et moins bonnes

[Apprendre à dessiner, le blog](#)

pour la santé de vos oreilles. Une fois habitué aux boules quies, plus rien ne se mettra entre vous et ce que vous devez faire. D'ailleurs, j'en porte en vous écrivant cet article (j'entendais le bébé de mes voisins pleurer, et ça me fait toujours mal au cœur même s'il n'y a pas forcément de quoi...c'est instinctif).

- Vous manquez de sommeil ? Le paragraphe suivant peut vous servir.



## Pour ne plus jamais manquer de sommeil

Si vous manquez de sommeil, votre concentration ne sera jamais optimale, et vous manquerez certainement de temps pour dessiner même si vous en avez une énorme envie.

Voici quelques conseils pour bien dormir et pour être sûr que votre cerveau récupère correctement:

- **Se préparer à l'avance pour aller se coucher:** n'attendez pas le dernier moment pour prendre votre douche, vous laver les dents ou enfiler votre pyjama, sinon vous risquez de manquer votre créneau.
- **Couchez-vous quand vous avez sommeil et pas avant:** si vous vous couchez sans avoir sommeil, il y a peu de chance que vous dormiez surtout si vous avez des problèmes de sommeil récurrents.
- **Ne jamais se coucher avec la faim au ventre :** manger léger deux ou trois heures avant de se coucher c'est le top.
- **Ne jamais se coucher avec les pieds froids :** enfiler des chaussettes, portez des pantoufles pour prévenir le froid aux extrémités. Au pire, mettez une bouillotte d'eau chaude, ou un cataplasme micro-ondable sous vos pieds au moment du coucher.
- **Ne commencez pas une activité qui vous passionne** avant de vous coucher. Si vous devez lire un livre, autant qu'il ne vous demande pas trop d'attention ou de réflexion.
- **Faites du sport qui vous défoule régulièrement:** toutes les personnes que je connais qui rencontrent des troubles du sommeil (et même des migraines), sont des personnes qui ne pratiquent pas de sport qui les défoule de façon régulière.

- **Évitez tout sport trop tard le soir** (à part le sport en chambre 😊 ) : le sport active certaines zones de notre cerveau qui sont incompatibles avec un sommeil immédiat. Il est préférable d'attendre une ou deux heures au calme avant de vous coucher.
- **Votre lit doit être l'endroit le plus confortable de la maison** : investissez dans un grand matelas de bonne qualité, une couette large qui se manipule facilement, et un coussin adapté à votre morphologie et votre taille. Enlevez la poussière, aérez votre chambre et changez les draps régulièrement.

## Le moyen le plus simple pour dessiner quand on veut et où on veut

LA solution pour dessiner partout où l'on va, **c'est d'avoir toujours son carnet de croquis sur soi**. Pour voir quels carnets de croquis je vous recommande, allez dans la [section matériel](#).

Que vous soyez dans une file d'attente, dans un embouteillage, assis sur un banc à attendre un ami ou un collègue de travail, en train de patienter devant les pubs au cinéma, entre deux plats au restaurant, dans le bus au retour du travail ou de l'école, en voyage, au musée, dans la rue, devant une affiche, etc... N'hésitez jamais à sortir votre carnet de croquis, même s'il y a du monde autour de vous.



À force de pratique, ce sera presque aussi facile que de respirer. Dites-vous bien que si quelqu'un s'approche de vous, c'est plus par curiosité que pour vous juger; le dessin est une des activités qui attire le plus l'admiration des autres, car les personnes qui dessinent sont assez rares, proportionnellement parlant. Apprenez à vous détendre et à ne pas vous prendre trop au sérieux. 😊 . Vous vous rendrez service et vous vous ferez plaisir à long terme.

Dans un prochain article, je vous montrerai comment utiliser un carnet de croquis de manière simple et efficace.

**À vos crayons !**

-Pit-