

METHODOLOGIE MOODBOARD / TABLEAU DE VISION

Le **moodboard** « tableau d'humeur » est utilisé par de nombreux artistes et permet d'anticiper et de créer une vision pour l'avenir d'un projet. Il permet aussi de soutenir le processus créatif en s'autorisant une vision abstraite au début.

Il va être un support à compléter au fur et à mesure pour nourrir votre cheminement.

Il n'y a pas besoin de trop mentaliser ce processus qui peut se faire en une après-midi quand le projet est très clair ou sur plusieurs semaines ou mois. C'est un support visuel fondateur qui donne les couleurs, les textures, les ambiances, les univers de votre « mood », de votre humeur en lien avec ce projet.

Le moodboard peut s'effectuer de manière traditionnelle ou via des outils digitaux (Canva par exemple pour faire des tests ou des moodboards plus rapides et ciblés).

Je le relie ici à dessein à un **tableau de vision** car leur création relève un peu du même processus, c'est surtout l'intention qui va changer puisqu'un tableau de vision représente une vision qu'on souhaite manifester. Le tableau de vision est plus pertinent à réaliser physiquement pour mieux pénétrer dans la matière, votre matière.

Vous pouvez ainsi toucher les éléments, mieux appréhender la profondeur des couleurs et vous immerger dans cette œuvre à part entière qui pourra aussi vous soutenir physiquement comme un talisman sacré.

Il est donc intéressant avant de commencer : de clarifier ce que va concentrer ce support : ce que vous souhaitez créer ou manifester ?

- Est-ce une vision pour vous-même, de vous-même, de votre vie ? (tableau de vision)
- Est-ce un projet créatif défini ? (moodboard)
- Est-ce les deux entremêlés ? (c'est aussi possible)

Reliez-vous à la phrase d'intention que vous avez posé en début de parcours *Retour en Terre Sauvage* ainsi qu'au projet que vous avez commencé à nommer (même si il est amené à changer). → Voyez ce qui est le plus présent

Étape 1 : réunir les éléments

L'objectif est de visualiser et de regrouper au même endroit (dossier sur ton ordinateur et/ou dossier/boîte) des éléments qui vous inspirent pour que ce support visuel vienne nourrir votre avancée dans votre projet et soutenir votre créativité. Par exemple, il est possible de faire figurer dans votre moodboard des éléments naturels comme de l'écorce, des bouts de tissus dont le motif vous intéresse ou encore des coupures de journaux.

→ Je vous invite aussi à vous relier à des symboles ou éléments importants/inspirants (archétypes, images, rêves et symboles qui vous apparaissent lors des pratiques que nous faisons en groupe ou en dehors) et à prendre un temps de recherche sur internet pour rassembler ces images.

Lors de cette étape, il n'y a aucune restriction quant au type d'éléments à regrouper, à leurs formes, à leur taille ou à l'endroit où ils ont été pris. Aucune restriction non plus quand au temps que cela prendra.

Étape 2 : procurez-vous une feuille A2 et trouvez à votre moodboard un emplacement dédié

L'idée est quand vous le sentez de commencer à disposer les images / éléments sur ce moodboard qui aura un espace dédié. J'aime bien utiliser de la pâte à fixe tant que je ne suis pas sûre de fixer une image à tel endroit mais que je veux commencer à avoir une vision d'ensemble des éléments disposés. Parfois c'est une évidence que telle image devra aller à tel endroit, parfois on a besoin d'attendre d'avoir vraiment toutes les images dont on a besoin et ça peut bouger (d'où la praticité de la pâte à fixe). Écoutez-vous.

Observez le tableau avec une vue d'ensemble et amusez-vous à plonger dedans, parmi les images, à sentir quelle textures, couleurs manquent et à faire des allers-retours dans la création.

Il est parfois possible pour des projets créatifs définis qui recherchent une intention visuelle précise de ne revenir qu'à deux couleurs par exemple et d'affiner une charte graphique, ou alors de ne choisir que des éléments naturels et de mettre à part les éléments qui ne sont pas du tout de la même matière.

Étape 3 : mettre en forme le moodboard

Quand vous avez le sentiment que vous avez réuni tous les éléments/images dont vous avez besoin pour donner vie à votre vision.

Prévoyez-vous une après-midi de 3h pour la mise en forme du moodboard.

La mise en forme physique est en soi une étape artistique pour laquelle il faut prévoir une des adhésifs, des ciseaux, des règles, des feutres / pinceaux/peintures, etc.

→ Tout ce dont vous pourriez avoir besoin pour plonger dans l'œuvre.

Je vous invite à éviter d'écrire trop de mots dessus et à privilégier les images ou les écritures de lumière (incompréhensibles au mental).

Vous pouvez ritualiser ce moment en ouvrant un espace sacré avec une bougie, une courte méditation avant, et une chambre à vous.

Étape 4 : conserver son moodboard

Le moodboard est un talisman sacré qui vous servira de cap, de support pendant un moment. Trouvez lui un espace à lui. Vous pouvez l'encensez et venir méditer vos visions en lien avec votre projet ou intention.

Vous pouvez aussi lui poser une question et laissez la réponse apparaître dans ses images.