



5 CLÉS POUR
DÉCOUVRIR LA
NATURE
GRÂCE AU
DESSIN



Bienvenue dans ce mini-guide pour **apprendre à découvrir la nature grâce au dessin** !

Nous allons voir une approche qui vous permettra par exemple de : **mieux observer les animaux, décoder leurs comportements, découvrir leurs modes de vie, leurs rythmes, leurs besoins et leurs habitats** ou encore **découvrir les relations qu'ils ont avec d'autres espèces**.

Vaste programme 😊.

Pour ça, je vous propose 5 clés qui vous permettront **d'apprendre à observer, à construire vos connaissances et à noter vos observations** pour finalement en savoir plus sur le vivant.

Qui dit découvertes dit ... **explorations**. Oui, je vous propose de devenir des explorateurs du vivant (pas mal non ?).

Pour toute découverte, la démarche est un peu toujours la même, que l'on regarde dans la fiction (Indiana Jones, Sherlock Holmes, ...) ou dans la vie réelle (les grands explorateurs de l'histoire, les scientifiques qui font de la recherche, ...). C'est cette démarche que nous allons reprendre grâce à un outil qui associe notes écrites et dessins : **le "nature journaling"** (ou "journal nature" / "carnet d'observations naturalistes").

Sans outils ou support, une observation que l'on fait dans la nature reste juste une observation et est assez vite oubliée. **Un journal permet de les noter de manière précise, d'écrire les questions que l'on se pose et de faire des liens entre les informations relevées à des moments différents**.

C'est cette démarche qui permet de comprendre des choses et de faire des découvertes. C'est aussi un formidable moyen d'être **plus attentif, de cultiver sa curiosité et de s'émerveiller toujours un peu plus**.

Le dessin est central dans ce type de journal : il permet d'apprendre à mieux observer et permet de mieux retenir¹⁻⁴. Un journal nature est avant tout un **journal personnel**, dans lequel **on note ses observations, ses questions, ses découvertes**, mais aussi **ses impressions et ressentis**.

Ce guide est le résultat de mes recherches, de mon parcours et de ma pratique et est forcément influencé par plusieurs sources. Parmi ces sources, une est particulièrement importante, il s'agit du travail d'un auteur et artiste naturaliste, John Muir Laws.

Avant de découvrir la nature, la première chose, qui est essentielle, est d'apprendre à l'observer. C'est la première clé que nous allons voir tout de suite !

Sommaire

• Clé 1 : Ouvrir ses sens pour plus d'observations	4
○ Se rendre disponible	4
○ Les 5 sens	5
▪ La vue	6
▪ L'ouïe	7
▪ L'odorat	9
▪ Le toucher et le goût	10
• Clé 2 : Bien choisir son matériel	11
○ Les essentiels	11
○ Pour aller plus loin	13
○ Le matériel pour explorer la nature	15
• Clé 3 : Associer notes écrites et dessins	18
○ Noter ses observations	19
○ Se poser des questions	20
○ Faire des liens	22
• Clé 4 : Choisir un thème pour trouver des sujets d'inspiration	24
• Clé 5 : Exprimer sa créativité	26
○ S'inspirer du travail d'autres artistes	26
○ Ne cherchez pas la perfection	27
○ Testez différentes techniques	28
• Conclusion	29
• Ressources pour aller plus loin	31



Clé 1 : Ouvrir ses sens pour plus d'observations

Se rendre disponible

"Il se passe toujours quelque chose." - "Socrate" dans le film "Le Guerrier pacifique"

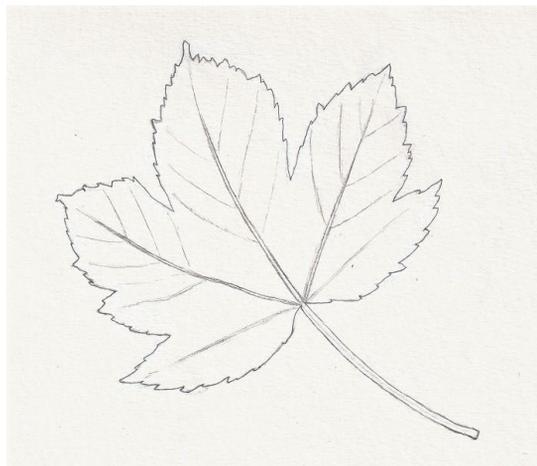
La base pour découvrir la nature est d'observer. Autrement ... on ne peut pas découvrir grand chose.

Alors, comment faire plus d'observations quand on est dans la nature ?

Tout d'abord, il faut être dans de bonnes dispositions. **Vous devez considérer ce moment dans la nature comme un moment important**, une parenthèse que vous vous offrez. Les préoccupations, les soucis du quotidien peuvent rester à la maison. Vous pourrez les retrouver et résoudre les problèmes après cette parenthèse mais pour le moment vous devez être disponible.

Le piège serait de faire votre sortie et d'être préoccupé par toute la liste de choses que vous avez à faire. **Dans ce cas, vous risquez de passer beaucoup de temps dans vos pensées et de louper ce que vous avez sous les yeux.** La nature est parfois timide et discrète et demande de ralentir et d'être attentif.

Une idée serait de **considérer votre préparation** (préparer un sac, mettre vos chaussures, etc) **comme une sorte de rituel** pour vous mettre en condition et vous rendre disponible pour votre balade. Vous pouvez le faire consciemment et de manière attentive (et non dans la précipitation) en sachant que derrière vous attend votre balade.



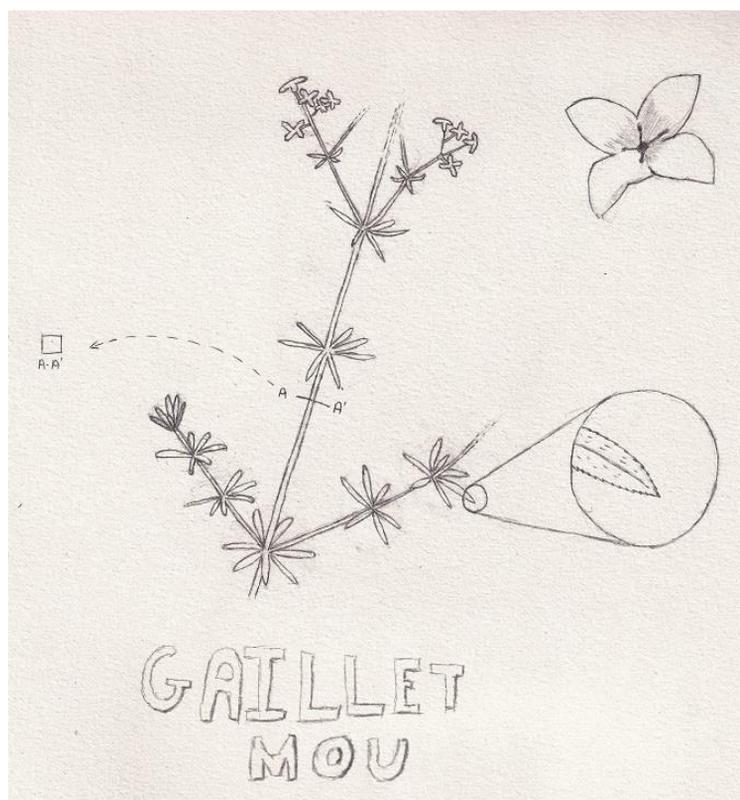
Une autre idée, pour faire une coupure avec vos activités quotidiennes et le “speed” de la journée, est de **vous poser quelques minutes avant votre balade**. Au quotidien, on saute souvent d'une activité à une autre sans vraiment faire attention. On réfléchit pour résoudre ou anticiper des problèmes. C'est bien pratique, mais ça nous fait aussi parfois passer à côté de ce qui se passe dans l'instant. Le **but pour notre balade va être de changer de mode pour être un peu plus attentif à ce qui se passe autour de soi sur le moment**. Pour ça, un bon moyen est de prendre quelques minutes pour être attentif aux sons que l'on entend, à ses sensations et à sa respiration. Si cette approche vous parle, vous pouvez retrouver un mini-exercice guidé de 3 minutes [ici](#).

Ces deux conseils fonctionnent pour moi, peut-être qu'ils vous parleront aussi, peut-être pas. **L'important est de trouver un moyen qui fonctionne pour vous pour vous rendre disponible pour votre balade dans la nature.**

Les 5 sens

Maintenant que vous êtes dans de bonnes dispositions pour votre sortie, je vous propose que l'on se penche sur nos 5 sens pour voir lesquels sont particulièrement importants pour voir plus de choses et comment les travailler.

Comme nous allons le voir, vos 5 sens sont tous importants. **Ils permettent d'enrichir votre expérience et renforcent considérablement votre mémoire et votre souvenir d'un événement**. Plus vous exercez un sens en y étant attentif, plus il se développera.



Vous pouvez donc par exemple essayer d'être plus attentif à un sens en particulier et **formuler en mot et par écrit votre ressenti**. Il ne s'agit pas d'avoir l'ouïe de Superman mais de **distinguer plus de nuances** et d'être plus attentif à ce que nous disent nos sens au moment où il nous le disent.

Pour observer plus de choses, deux sens me semblent plus important que les autres : la vue et l'ouïe.

La vue

La vue pour faire des observations, ça semble plutôt logique.

Mais comment l'exercer et où regarder ?

L'idéal pour commencer est d'en savoir un peu plus sur les espèces que vous voulez observer en vous demandant par exemple quels sont leurs milieux de vie et leurs habitudes.

Quelques principes généraux peuvent déjà énormément vous aider :

Chaque espèce est adaptée à son habitat qui est plus ou moins grand en fonction de sa capacité à se déplacer. Pour une plante, il est défini par les conditions dans lesquelles elle pousse (luminosité, humidité, température) et est assez restreint. Pour un oiseau, il sera beaucoup plus grand et aura d'autres caractéristiques (forêt, prairie, bocage, etc).

Avec ce principe, **les endroits où il y a le plus de chances d'observer un maximum d'espèces sont la rencontre entre 2 milieux différents** (on parle "d'écotone"). A ces endroits, les conditions du milieu (luminosité, température, végétation, humidité) changent. Les bords d'un cours d'eau, la lisière d'une forêt, les abords d'une mare, une haie, un talu ombragé, un mur en pierre, ... sont autant de milieux où vous avez de bonnes chances de faire des observations intéressantes.

Vous pouvez également être attentifs aux habitudes des animaux, ce qui vous donnera de bonnes pistes pour savoir où regarder. Les oiseaux par exemple aiment bien se poser bien en vue dans un arbre ou en plein milieu d'un chemin. Pensez donc à regarder dans les branchages, le long des troncs et à être attentif au chemin devant vous quand vous vous baladez.

Notre vue reste assez limitée et **quelques outils sont vraiment utiles pour faire plus d'observations**. C'est particulièrement vrai pour les oiseaux qui ont tendance à rapidement s'envoler quand on s'approche un peu trop. Nous verrons ça avec la prochaine clé.

L'ouïe

L'ouïe est votre second meilleur allié. Elle est vraiment complémentaire à la vue.

Pourquoi ? Parce qu'elle vous indique qu'il y a quelque chose qui est présent et qui bouge. Si vous le remarquez, **vous pouvez vous arrêter, chercher d'où vient le son et voir des choses que vous n'auriez peut-être pas vues autrement.**

L'exemple le plus parlant est sans doute celui des **oiseaux**. Comme ils sont capables de s'enfuir en quelques coups d'ailes, ils aiment bien se faire remarquer grâce à leurs chants, leurs cris, et à des plumes de toutes les couleurs. Et pour les repérer ... c'est bien pratique !

Si vous ne connaissez pas un chant mais que vous l'entendez, vous pourrez quand même prendre le temps de vous arrêter et de chercher l'artiste qui en est à l'origine. Il sera dans un des endroits que les oiseaux aiment bien en général : perché dans un arbre, au sol, dans une haie, ...

Avec un peu de pratique **vous saurez plus facilement repérer d'où vient un son** rien qu'en l'entendant.

Le simple fait de vous arrêter quelques instants peut rendre les oiseaux moins timides. Ils vont s'habituer à votre présence et reprendre leurs activités normales en montrant le bout de leur bec.

Si vous connaissez les chants d'oiseaux et que vous savez qui est à l'origine du chant que vous entendez, **vous aurez une indication précieuse sur où cet oiseau peut se trouver.**

Comment entraîner son ouïe ?

Pour vous entraîner à écouter et à repérer les sons dans l'espace, vous pouvez faire le petit exercice suivant.

Arrêtez-vous un instant en extérieur (de préférence dans un milieu un peu naturel) puis prenez une feuille et dessinez un cercle. Il représente votre environnement. Situez-vous au centre du cercle avec une croix, un bonhomme ou n'importe quel autre signe.

L'idée va être de représenter sur la cible les sons que vous entendez autour de vous.

Pour ça, fermez les yeux pendant une ou deux minutes et écoutez simplement les sons autour de vous. Essayez de repérer d'où ils viennent et s'ils sont plus ou moins proches. Revenez ensuite à votre feuille et placez-les dessus. Vous pouvez utiliser des croix, des mots, des lettres ou de petits dessins par exemple. Recommencez cet exercice autant de fois que vous le voulez et regardez si vous arrivez petit à petit à mieux situer les sons et à entendre des sons plus lointains ou en arrière-plan.

Comment reconnaître le chant des oiseaux ?

Un chant d'oiseau est comme une musique ou une mélodie. **Pour les reconnaître, ce qui aide beaucoup est de décrire cette musique.**

Voici quelques points de repère.

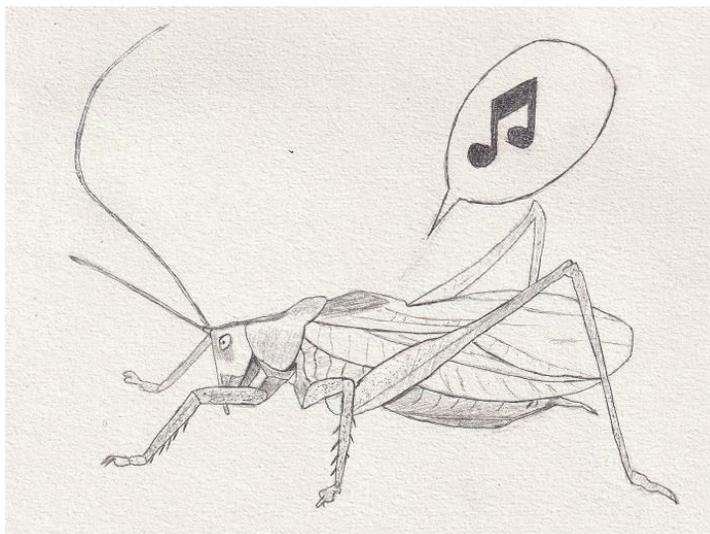
Quand vous entendez un chant que vous voulez reconnaître, soyez particulièrement attentif à :

1. **Sa structure** (est-ce qu'une mélodie est répétée ? Est-ce que le chant est au contraire irrégulier ?),
2. **Son rythme** (est-il constant ? est-ce qu'il accélère ? est-ce qu'il y a des parties très rapides avec de nombreuses notes ?),
3. **Son intensité** (fort ou faible), son **timbre** (son métallique, rond / roulé, grinçant, ... plus d'idées [ici](#)), la **variation de la hauteur** (plus ou moins aigüe),
4. **Sa durée** (de longues séquences ou plutôt de petites séquences courtes et répétées).

Vous pouvez aussi essayer de **mettre du sens sur le son** : est-ce qu'il vous fait penser à un autre son (une bille qui rebondit ? un papier qu'on froisse ? une roue de vélo un peu rouillée ? un métronome* ?).

Encore une fois, **décrire les sons par écrit vous aidera à les retenir**. Pour vous aider vous pouvez apprendre 3 chants communs faciles à retenir et vous en servir comme points de repère ("ce chant est plus grinçant que celui du merle", "plus rapide que celui du Pouillot véloce" etc.) Voici 3 chants pas trop compliqués pour démarrer : le Pouillot véloce, le Pinson des arbres et le Troglodyte mignon. **Vous trouverez quelques ressources à la fin de ce document pour vous entraîner**. Pour aller plus loin vous pouvez aussi vous rendre sur cet article sur [Comment reconnaître le chant des oiseaux](#).

*dans l'ordre : Mésange bleue, Rougequeue noir, Serin cini, Pouillot véloce



[Grande sauterelle verte](#)

L'odorat

Parmi les sens qui vous permettent de faire des observations, nous retrouvons également l'**odorat**. De mon côté je l'utilise assez peu dans la nature mais je sais qu'il peut être très utile (pour repérer des mammifères par exemple).

L'odorat est aussi, comme tous les autres sens, **étroitement lié à la mémoire**. Être attentif à l'**odeur d'une feuille froissée** peut **renforcer votre souvenir, enrichir votre expérience** et vous **donner des informations en plus pour identifier une espèce**.

Pour le développer, soyez-y attentif au quotidien, par exemple en prenant le temps de sentir vos aliments avant de les manger, que ce soit un plat chaud, une infusion, un thé, des épices ...

Si vous aimez la botanique, vous pouvez aussi froisser les feuilles des plantes pour en sentir l'odeur.

Attention quand même aux plantes que vous ne connaissez pas, la plupart des plantes sauvages sont sans danger mais ce n'est pas le cas de toutes (elles peuvent être toxiques ou allergisantes par exemple). Pour une découverte de la nature sans risques, ne froissez pas une feuille de plantes que vous n'avez pas identifiée. En cas de doute, vous pouvez garder avec vous de quoi vous laver les mains : un petit savon naturel et une gourde par exemple (préférable au gel hydroalcoolique, agressif et à utiliser avec modération).

Quelques idées d'odeurs nature à sentir en plus : le sol et la litière forestière, les conifères, le sol après la pluie (connaissez-vous le "pétrichor" ?), ...



Le toucher et le goût

J'ai regroupé ces 2 derniers sens car ils ne permettent pas de faire de nouvelles observations directement. En plus, si l'on parle du goût, il ne doit pas être utilisé pour reconnaître ce que vous voyez. Certaines plantes peuvent être extrêmement dangereuses. En cas de doute ne les goûtez donc pas. Même avec des plantes comestibles, quelques précautions sont à prendre qu'il vaut mieux bien connaître avant de se lancer.

Ces 2 sens peuvent encore **enrichir votre expérience** et **ancrer un peu plus le souvenir** de ce moment dans la nature dans votre mémoire. Ils vous permettent aussi de mieux connaître le vivant. **Pour les développer**, pas de secret, **il faut les exercer et y être attentif**. Ici aussi, **mettre des mots sur les nuances de ce que vous disent vos sens peut beaucoup vous aider** ("ça a un goût de champignon", "c'est sucré", "cette feuille est "duveteuse", "rugueuse", ...).

Avec ces premiers conseils, vous devriez faire des observations bien plus facilement. Voyons maintenant comment les reporter sur votre journal. La clé suivante sera de bien choisir votre matériel pour débiter.

Zoom sur la mémoire

La mémoire est un sujet passionnant sur lequel il y aurait beaucoup de choses à dire.

En général, **une information est bien mieux retenue** si elle est **densément connectée** à d'autres informations, qu'elle **fait appel à des images, à vos sens et est associée à des émotions**⁵⁻⁷.

On se souvient par exemple bien **mieux d'une expérience vécue que d'une information abstraite** comme un nombre.

Tenir un journal nature vous permet de jouer sur tous ces aspects de la mémoire pour mieux retenir et approfondir vos expériences en ancrant vos souvenirs. A l'aide de dessins (qui est un très bon moyen de mémoriser¹⁻⁴) et de textes, vous pouvez noter vos observations et vos perceptions sensorielles.

Un souvenir a aussi tendance à être déformé avec le temps et **une information à être oubliée si elle n'est pas réutilisée**⁸⁻¹⁰. Un support comme un journal vous permet de contrer ces 2 problèmes : vous pouvez y revenir régulièrement et vous rappeler des observations que vous avez faites sans que l'information ne soit déformée.



Clé 2 : Bien choisir son matériel

Pour bien démarrer un peu de matériel sera nécessaire. Pas besoin de trop investir au début mais quelques bons outils vous permettront de vous faire plaisir et d'avoir de bons résultats. Voyons ça tout de suite avec le matériel indispensable et le matériel non indispensable mais utile.

Les essentiels

Première chose, le **carnet de terrain**. Quel format choisir ? Quelle épaisseur de papier ? Est-ce qu'il vaut mieux un carnet avec des spirales ou sans ? Nous allons voir ça tout de suite 😊.

Pour le format, je vous conseille le A4. Plus grand, ce ne sera pas pratique à emmener et à manipuler une fois sur le terrain. Plus petit, vous risquez d'être limité pour faire plusieurs dessins et ajouter des notes sur une même page - vous aurez donc moins de liberté ce qui risque de limiter votre créativité -.

La question du format reste bien-sûr un choix personnel et **votre carnet doit vous plaire avant tout**.

Pour l'**épaisseur du papier**, tout dépend si vous souhaitez utiliser des **techniques sèches** (graphite, crayons de couleurs, ...) ou des **techniques humides** (aquarelle, crayons aquarellables, ...).

Pour les techniques sèches, un papier aux alentours de 100g/m² est bien. Si vous utilisez des techniques humides le grand minimum est 160g/m² mais ça risque d'être un peu juste. Préférez plutôt un papier de 200g/m² ou plus.

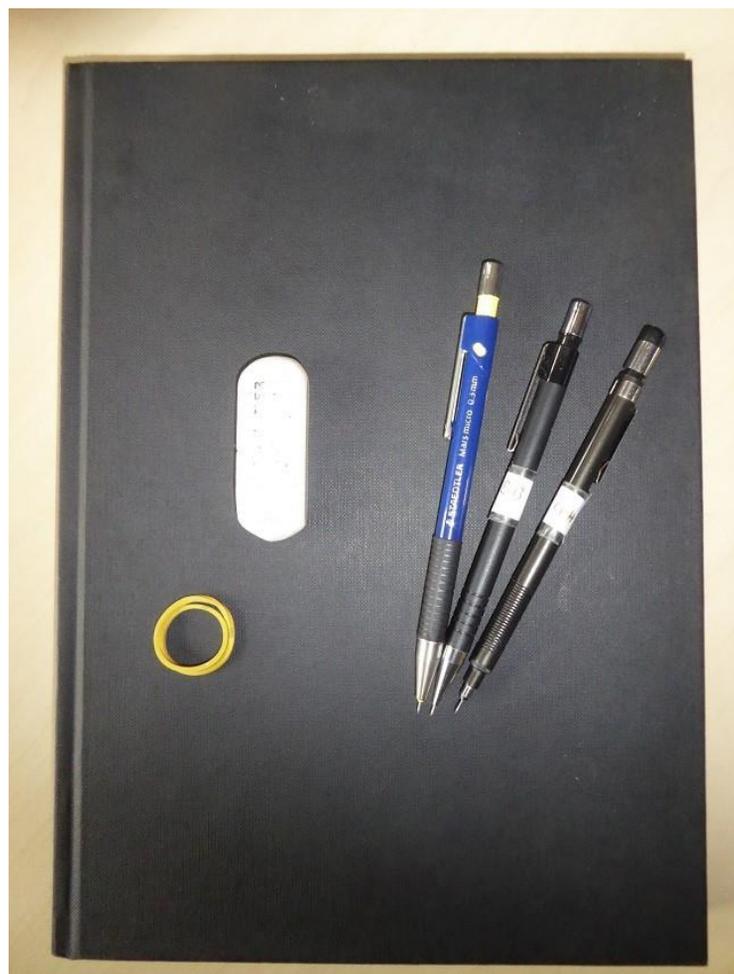
Pour le côté avec ou sans spirale, l'idéal je pense est de ne pas avoir de spirale. Cela limitera le risque de transfert de graphite d'une page à l'autre. Pour faire votre choix, le mieux est encore d'aller dans un magasin de loisirs créatifs, de voir ce qui est proposé et de demander à un vendeur si vous hésitez entre plusieurs carnets.

Pour les **crayons**, le graphite est incontournable pour les croquis rapides. Vous pouvez choisir de partir sur un crayon classique ou sur un porte-mine. De mon côté je préfère le porte-mine qui permet d'avoir une épaisseur de trait régulière sans avoir besoin d'être taillé sans arrêt.

Si vous partez sur cette deuxième option, **une épaisseur de mine assez polyvalente est 0.5 mm**. Ce n'est pas indispensable pour commencer mais vous pouvez aussi ajouter une **mine de 0.3 mm pour les détails plus fins**.

Pour les mines, j'ai remarqué que je n'utilise finalement que des "4H", "B" et "2B". A vous de voir ce qui vous convient le mieux mais dans tous les cas **il est assez indispensable d'avoir une mine** (ou un crayon) **sèche** (H, 2H, 4H, ...) pour les traits plus clairs et les traits de construction **et une mine grasse** (B, 2B, 4B, ...) pour des traits plus marqués.

Avec une **gomme** en plus vous aurez le grand minimum pour débiter. Quelques mini-élastiques vous permettront d'attacher le tout et de les emmener facilement sur le terrain.



Le matériel essentiel

Pour aller plus loin

Un outil que j'utilise beaucoup est un **crayon-gomme** (le "Tombow Mono zéro"). Il vous permet d'effacer plus précisément vos traits et de donner quelques effets sympas à vos dessins.

Vous pourriez aussi avoir envie d'**ajouter de la couleur**. Pour ça je vois 2 principales solutions : les crayons de couleur et l'aquarelle.

Les **crayons de couleurs** ont beaucoup d'avantages : ils sont pratiques à transporter et faciles et rapides à utiliser. Avec de la pratique, ils permettent d'avoir de très beaux rendus.

Dernier avantage, il s'agit d'une **technique "sèche"**. Ils peuvent donc être utilisés sur un carnet à dessin avec des feuilles plus fines (ce type de carnet à plus de feuilles et est moins cher qu'un carnet adapté aux techniques humides). Au niveau du rendu, un crayon de couleur de qualité n'aura rien à voir avec un crayon bas de gamme. Pour le terrain, les "**Prismacolor Verithine**" sont bien, ils sont résistants et fins et prennent donc peu de place. Une autre référence sont les "**Faber-Castell Polychromos**" mais ils sont peut-être un peu plus fragiles donc moins adaptés au terrain.

L'**aquarelle** présente plus de difficultés : cette technique est plus contraignante sur le terrain (besoin d'eau et de feuilles adaptées) et est plus difficile à maîtriser. Malgré ça, c'est une technique que j'aime beaucoup, elle permet d'avoir un **rendu unique** et est très bien adaptée pour le dessin de nature.

Il y a bien-sûr d'autres solutions pour ajouter de la couleur : pastel, feutres, crayons aquarellables, feutres aquarelle ... Ce n'est pas parce qu'une technique est très utilisée que vous devez forcément partir là-dessus. **Regardez les différents rendus, testez et voyez ce qui vous plaît le plus**. Vous pouvez aussi mixer différentes techniques, tout est possible 😊.

Pour l'**aquarelle** il faudra compter un peu de matériel en plus : **un pinceau fin** et **un pinceau moyen**, et pour le terrain, **un pinceau à réservoir d'eau**. Ce dernier pinceau est plus difficile à maîtriser mais est vraiment pratique. Il vous permet d'éviter d'avoir à vous balader avec une gourde et un récipient.

Vous devrez aussi ajouter **quelques peintures**. Je vous conseille de ne pas trop investir, la peinture peut vite être assez coûteuse. Partez plutôt sur des couleurs basiques : les 3 couleurs primaires par exemple (bleu, jaune, rouge) et éventuellement une couleur coup de cœur (que vous savez que vous utiliserez beaucoup) comme un beau vert si vous aimez le dessin botanique. Du noir peut aussi être très utile. Si vous accrochez avec l'aquarelle, **vous pourrez ensuite ajouter d'autres couleurs au fur et à mesure à votre kit**.

Le matériel pour explorer la nature

Quelques outils en plus vous permettront d'explorer la nature et de faire des découvertes.

Niveau optique, une **paire de jumelles va rapidement devenir indispensable si vous vous intéressez aux oiseaux**.

Pour savoir comment la choisir vous pouvez consulter [cet article](#) qui est assez complet. Pour le choix de la marque, Bushnell propose de bonnes jumelles en entrée - moyen de gamme. Avec un peu plus de budget, Kite a aussi de très bonnes jumelles avec un rapport qualité-prix intéressant.

Si vous souhaitez utiliser vos jumelles pour observer les insectes ou faire de la botanique, la distance minimale de mise au point sera importante. Pour ça, une bonne paire est la "Papilio 8,5 x 21" de Pentax (qui a mise au point minimale de 50cm).

Une loupe type **loupe de botaniste** avec un grossissement x10 peut aussi être très utile.

Voici **quelques outils supplémentaires** que vous pouvez ajouter à votre kit :

- une règle et/ou ruban à mesurer
- un couteau de poche
- un chronomètre
- une boussole
- de la colle et du ruban adhésif
- un rapporteur ou un "goniomètre" pour les angles
- une boîte-loupe

Pour estimer rapidement des longueurs vous pouvez également prendre comme point de références des parties de votre corps (longueur de votre bras, largeur de votre main, longueur d'un doigt, etc).

Vous pouvez tout à fait constituer un kit assez complet et retirer des éléments petit à petit en fonction de ce que vous utilisez réellement ou au contraire partir sur un kit basique et le compléter au fur et à mesure.

Maintenant que vous avez toutes les astuces pour faire plus d'observations et le matériel indispensable, voyons comment noter tout ça dans votre carnet !



Matériel pour explorer la nature

Le matériel pour commencer :

Les indispensables :

- Un carnet à dessin
- 2 à 3 crayons ou porte-mine (0.5 mm) : un sec (H, 2H, 4H, ...) et un gras (B, 2B, 4B, ...)
- une gomme

Le matériel pour explorer la nature :

- Une paire de jumelles
- Une loupe de botaniste
- Une règle et/ou un ruban à mesurer
- Un couteau de poche
- Un chronomètre
- Une boussole
- De la colle et du ruban adhésif
- Un rapporteur ou un "goniomètre" pour les angles
- Une boîte-loupe

Le matériel utile :

- Un crayon-gomme "Tombow mono zero"
- Quelques crayons de couleur et/ou de l'aquarelle

Pour l'aquarelle :

- une palette
- un pinceau fin et un pinceau moyen
- un pinceau à réservoir d'eau
- Une vieille chaussette avec le bout coupé pour essuyer votre pinceau
- Quelques peintures
- Un crayon "Non photo blue pencil Col-erase #20028" de Prismacolor pour les proportions
- Un fixatif en spray
- Une gomme "mie-de-pain"
- D'autres outils à tester : feutres fins, crayons aquarellables, gouache, sanguine, feuilles colorées, ...



Clé 3 : Associer notes écrites et dessins

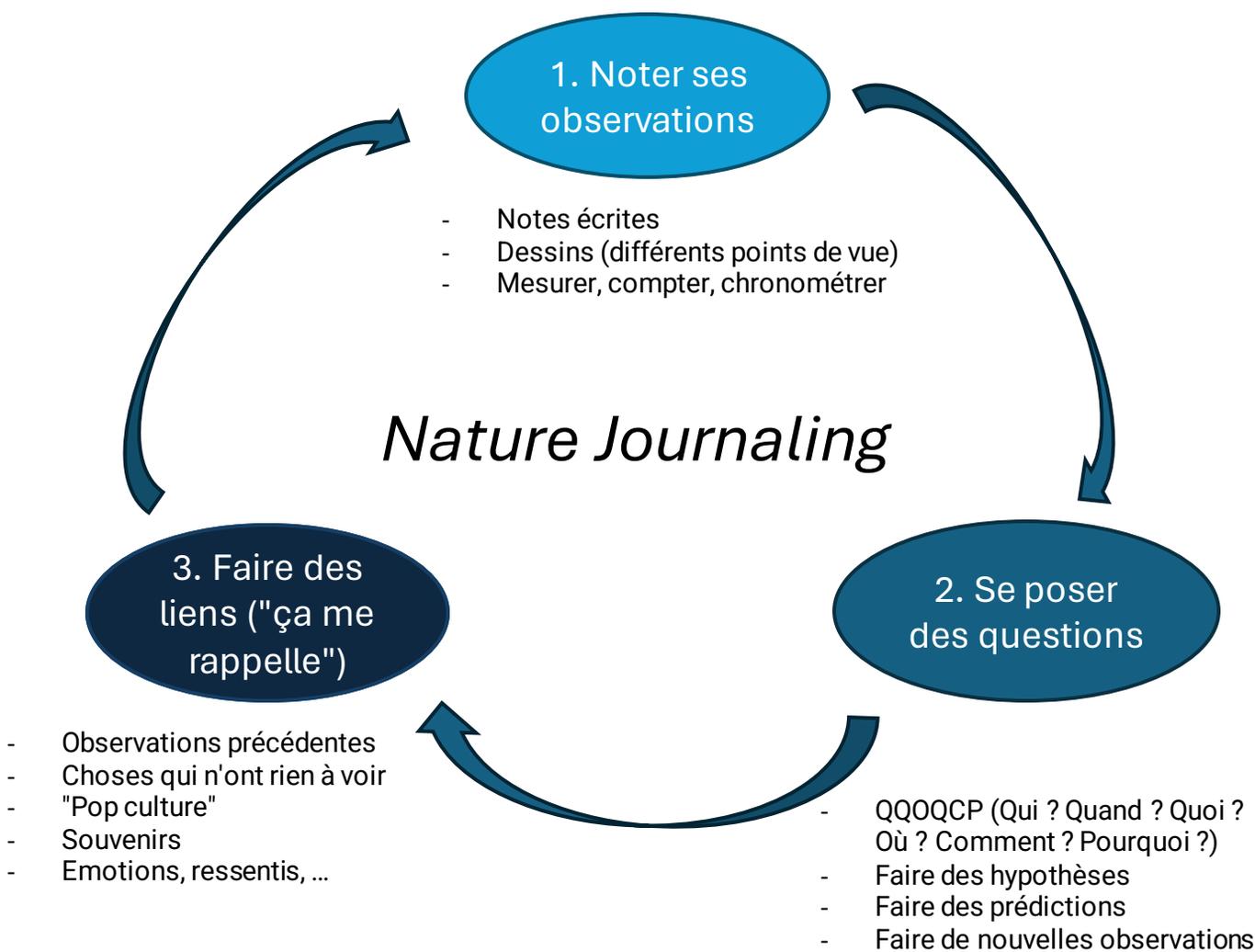
Pour découvrir la nature grâce au dessin, je vous propose une **démarche en 3 étapes** :

Nous allons d'abord voir **quoi noter et comment faire pour prendre des notes en associant l'écrit et le dessin.**

A partir de là nous allons **nous poser des questions** pour creuser un peu plus ces observations et faire de nouvelles découvertes.

Enfin, pour ancrer un peu plus les informations et construire nos connaissances, **la dernière étape sera de faire des liens** entre ces nouvelles observations et d'autres informations que l'on connaît (souvenirs, expériences, connaissances, ...).

C'est parti pour la première étape !



1. Noter ses observations

La nature change, en fonction de la période de l'année, de l'heure de la journée mais aussi en fonction **du lieu** et du **temps qu'il fait***. Ces informations sont précieuses et peuvent être notées facilement et rapidement. Vous pouvez les indiquer au début de chaque page de votre carnet ou au moment de commencer votre session de prise de notes.

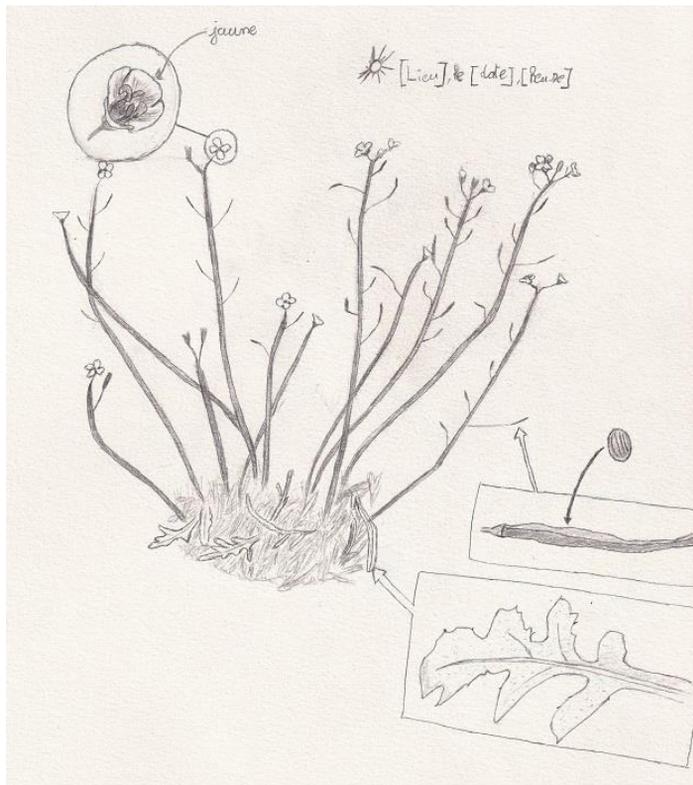
Vous pouvez utiliser la place que vous avez sur une page pour **faire différentes vues**. Par exemple, vous pouvez faire **une vue générale** d'une espèce, **une vue zoomée** en mettant un détail en particulier en évidence, et **une vue plus globale** avec l'espèce dans son milieu. Vous pouvez aussi représenter **plusieurs points de vues ou postures**, faire des **vues en coupes** pour les plantes, les fleurs ou les fruits.

Une astuce de représentation que j'aime beaucoup est de faire un petit encadré sur une partie d'un dessin et de relier cet encadré à un autre cadre plus grand qui présente une **vue zoomée de ce détail** (voir l'exemple ci-dessous).

L'écrit est aussi important que les dessins. Il peut vous permettre d'indiquer rapidement une couleur, de légender un dessin, d'indiquer une échelle, d'écrire vos ressentis ...

Il est aussi très bien adapté pour indiquer des mesures, le nombre d'individus d'une espèce, une liste d'espèces observées, le temps entre deux passages au nid pour un oiseau qui nourrit ses petits, ...

** Par exemple, le plumage des oiseaux change en fonction des saisons. Les fleurs ont chacune leurs rythmes et leurs préférences de milieu et ne sont pas observées partout aux mêmes moments.*



Roquette sauvage

Plus vous noterez les informations de manière visuelle, plus elles seront retenues et faciles à retrouver.

Pour ça vous pouvez **vous inspirer du sketchnoting et de la pensée visuelle**. Vous pouvez donc utiliser des cadres, des bulles, des nuages pour faire ressortir certains éléments, des flèches pour des légendes ou pour montrer le mouvement, des icônes pour retrouver rapidement les informations (point d'interrogation, point d'exclamation pour une remarque, ampoule, nuage ou soleil pour le temps, ...).

Vous pouvez très bien ajouter ces éléments à la fin de votre session de terrain, au moment de reprendre vos notes par exemple.

Voyons maintenant comment aller un peu plus loin, muscler sa curiosité et faire de nouvelles découvertes en se posant des questions.

2. Se poser des questions

Je vous propose de regarder la scène naturelle que vous voyez comme une histoire : Qui sont les personnages ? Que s'est-il passé avant ? Pourquoi les personnages ont-ils de tels comportements ? Où sont-ils et pourquoi sont-ils ici ? ...

C'est le moment de sortir votre chapeau de détective et d'enquêter.

Pour ça vous pouvez utiliser une démarche bien connue en journalisme qui consiste à **se poser certaines questions pour situer rapidement un évènement**. Ces questions peuvent être résumées par l'**acronyme QQQQCP** : Qui ? Quand ? Quoi ? Où ? Comment ? Pourquoi ?

- **Qui** : quelles sont les espèces que vous observez ? Qui est responsable de la trace au sol que vous voyez ? Qui a mangé cette noisette ?
- **Quand** : Quand se passe ce que vous observez (heure, date) ? Que s'est-il passé avant ? Que va-t-il se passer ensuite ?
- **Quoi** : Quelle est l'action qui est en train de se dérouler ?
- **Où** : Quelles sont les particularités de ce lieu ? (ensoleillé ? humide ? ombragé ? forêt ? prairie ? ...)
- **Comment** : Comment l'action que vous observez est-elle rendue possible ?
- **Pourquoi** : Quelle est la raison du comportement que vous observez ?

Ces questions vous obligent à observer un peu plus finement et différemment. Avec cette approche vous pourrez découvrir des choses que vous n'auriez sans doute pas découvertes autrement.

En partant de ces questions vous pouvez essayer de faire un pas de plus. En prenant les questions "pourquoi" **vous pouvez faire des hypothèses qui expliquent vos observations**. Pour chaque hypothèse vous pouvez vous demander "Si cette hypothèse est vraie, qu'est-ce que je devrais observer ?".

Vous pouvez alors refaire d'autres observations, un peu plus fines, et confronter ces prédictions à la réalité pour pouvoir rejeter ou non chaque hypothèse.

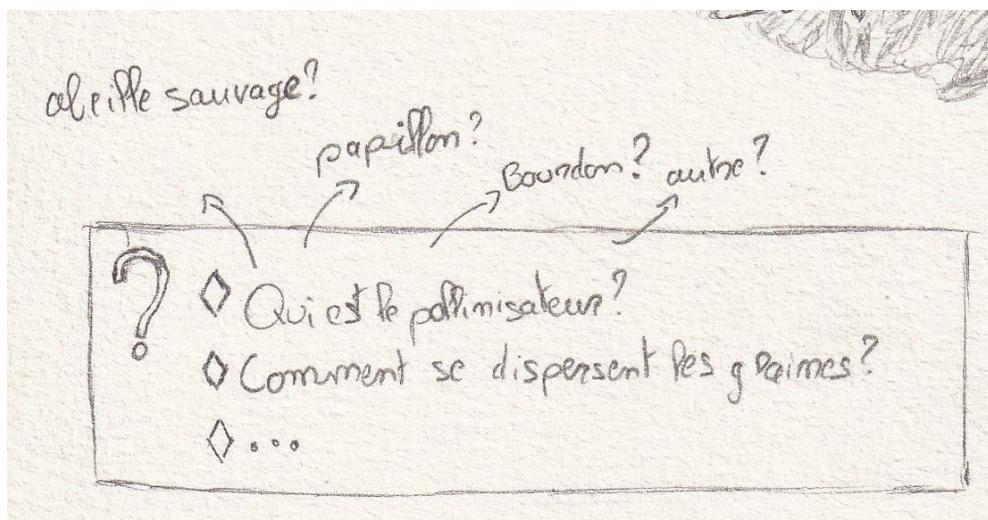
Si vous observez quelque chose sur un individu, **vous pouvez aussi vous demander si cette observation peut être généralisée**.

Pendant une sortie, j'ai par exemple eu l'impression que les fleurs d'Aulne étaient plus vieilles en bas de l'arbre qu'en haut (**hypothèse**) parce que de nombreuses étaient fanées en bas et non en haut. Ça pourrait donc indiquer que les fleurs ont commencé à fleurir en commençant par le bas de l'arbre. J'aurais donc dû faire la même observation sur d'autres Aulnes (**prédiction**). Chez certains c'était bien le cas, chez d'autres non, les fleurs étaient autant fanées en haut de l'arbre qu'en bas. La question restera donc en suspens ...

Attention donc à **ne pas faire de déductions et de généralisations trop rapides**.

Notez toutes les questions qui vous viennent, les hypothèses et les prédictions sur votre carnet. Vous pouvez par exemple les mettre sous la forme d'une liste à puces dans un encadré à côté ou sous vos observations.

A ce niveau, vous avez déjà l'essentiel de la démarche. La dernière étape permet de mieux ancrer cette observation dans votre mémoire en faisant des liens.



Etape 2 : Se poser des questions

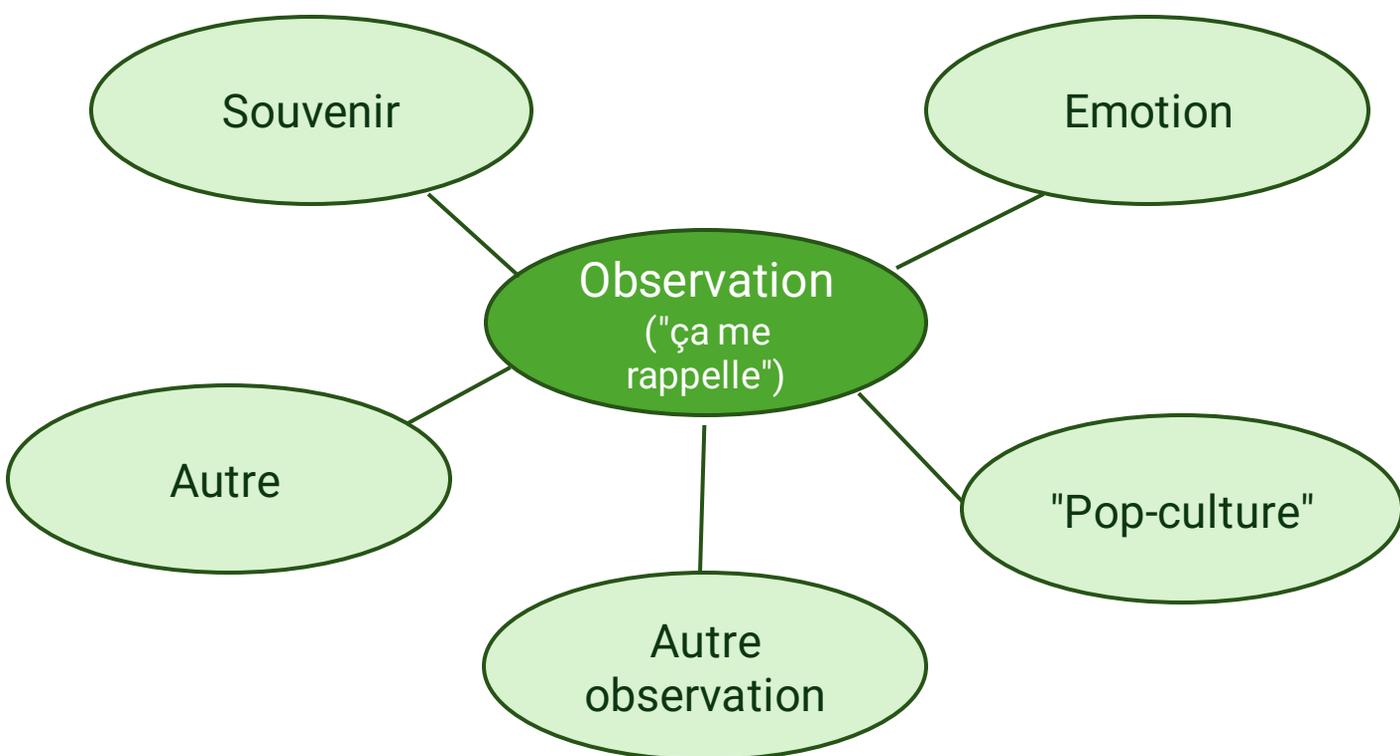
3. Faire des liens

Comme nous l'avons vu, une information est d'autant mieux retenue qu'elle a du sens pour nous, qu'elle est liée à d'autres informations et qu'elle fait appelle à nos émotions. C'est le but de cette 3^{ème} étape.

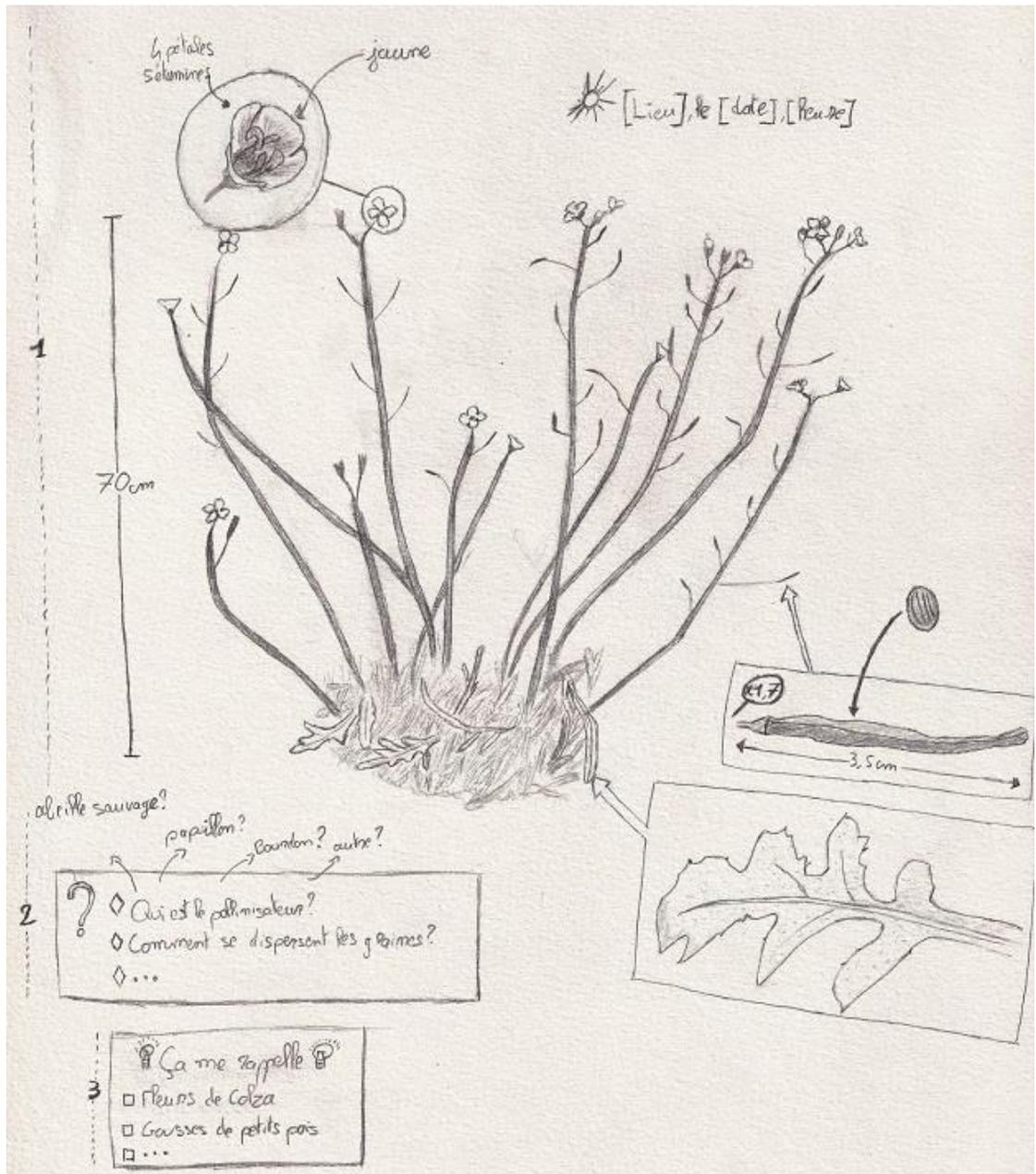
Elle pourrait être résumée par la phrase "ça me rappelle". Ici, **vous allez écrire tout ce que vous rappelle votre observation** : un souvenir d'une autre expérience qui vous renvoie à certaines émotions, une connaissance, une observation que vous avez faite, un lien avec de la "pop-culture", des choses qui n'ont rien à voir, ...

Garder un peu de place sur votre feuille et prendre le temps pour faire cette étape vous permettra de **vous souvenir bien mieux de votre observation et de ce moment passé dans la nature**. Vous pouvez par exemple la mettre sous la forme d'une liste à puces.

Quand on se balade dans la nature, il y a énormément de choses à observer. Par quoi commencer ? Avec la prochaine clé, nous allons voir quelques astuces pour ne jamais être en panne d'inspiration et pour ne pas se sentir débordé non plus.



Quelques idées de liens à faire avec votre observation



Dessin final avec les 3 étapes



Clé 4 : Choisir un thème pour trouver des sujets d'inspiration

"Il se passe toujours quelque chose."

Cette phrase est particulièrement vraie quand on est dans la nature.

Dans *"Un an dans la vie d'une forêt"*¹¹, David George Haskell raconte comment jour après jour, pendant un an, il a fait des observations sur l'espace d'un mètre carré au cœur d'une forêt. C'est assez impressionnant et passionnant de voir tout ce qu'il a pu observer.

Dans un autre domaine, la poésie peut aussi vous faire voir le monde différemment et vous donner envie d'explorer et d'observer plus en détail les choses quotidiennes que l'on trouve les plus ordinaires.

Si vous manquez d'inspiration, **voici quelques idées de choses à observer et à prendre en note.**

Le principe est de **concentrer ses observations sur une seule chose bien définie** : répondre à une question qu'on se pose, choisir un thème (les oiseaux ou les baies d'un lieu, etc), suivre un sujet au fil du temps et des saisons (croissance d'une plante, ouverture d'une fleur, aspect d'un arbre, ...), ...

Les idées suivantes sont extraites du livre *"The Laws Guide to Nature Drawing and Journaling"*¹², de John Muir Laws.

- Vous pouvez faire comme si vous réalisiez des **guides de terrain sur un lieu spécifique** et prendre des notes sur les fleurs, les baies ou les oiseaux d'un site en particulier par exemple.
- Vous pouvez **observer la nature dans le temps** : l'ouverture d'une fleur au cours d'une journée en faisant différents dessins sur une même page à des pas de temps réguliers par exemple.
- Une autre idée est de **prendre en note le cycle de vie d'une plante**, de la croissance de la plante à la sortie de la fleur jusqu'à ce qu'elle fane. Vous pouvez **associer des mesures de sa taille** et faire un petit graphique pour rendre vos notes plus visuelles.

- Si vous dessinez un sujet, vous pouvez **faire une vue zoomée sur un détail, une vue globale de l'espèce et une vue de l'espèce dans son environnement**. Cela vous permettra d'avoir des informations précieuses et complémentaires (milieu de vie, interaction avec d'autres individus d'un groupe, critères d'identification, silhouette, ...). Si vous faites une vue zoomée, pensez à indiquer l'échelle ou le grossissement pour avoir une référence.

- Vous pouvez aussi **diviser votre feuille en deux** et faire **sur la partie de droite de la page le dessin d'une espèce**, et **sur la partie de gauche le dessin d'une autre espèce** qui ressemble à la première (deux feuilles d'espèces qui se ressemblent par exemple). Ces deux dessins côte à côte vous permettront de remarquer plus facilement les ressemblances et les différences.

Avec ces quelques idées, vous devriez avoir tout ce qu'il faut pour vous lancer ! Ne vous limitez pas à un seul style ou à un seul modèle, explorez avant tout et faites-vous plaisir. Avec la dernière clé, nous allons voir comment laisser libre court à votre créativité.





Clé 5 : Exprimer sa créativité

1. S'inspirer du travail d'autres artistes

"Pour penser de manière originale, nous devons nous familiariser avec les idées des autres, c'est là, semble-t-il, l'un des paradoxes de la créativité." - Georges Kneller, The art and the science of creativity, 1965

Une autrice qui a beaucoup travaillé sur le sujet de la créativité est Betty Edwards. Elle a repéré **5 étapes**¹³ :

1. L'intuition initiale
2. La saturation
3. L'incubation
4. L'illumination
5. La vérification

La première étape ("**l'intuition initiale**") consiste à bien repérer votre objectif, **le problème que vous avez identifié**. Par exemple : comment représenter la couleur de manière intéressante ? Comment représenter le mouvement ? Comment dessiner le détail d'un plumage ? ...

Vient ensuite le moment de **récolter un maximum d'informations** en rapport avec le problème identifié jusqu'à "**saturation**" et que vous ayez besoin de faire une pause. C'est sans doute **l'étape la plus importante** dans notre cas, je vais y revenir juste après.

La troisième étape ("**l'incubation**") consiste à **faire une pause** : vous connaissez le problème et vous avez toutes les informations pour trouver une solution. Le tout va tourner en arrière-plan sans que vous y réfléchissiez activement.

La **solution va arriver** dans la quatrième étape ("**l'illumination**"), pendant une activité quotidienne, **quand vous n'y penserez pas**.

Avec la dernière étape (la "**vérification**") vous allez **tester concrètement la solution trouvée** pour voir si elle fonctionne.

Revenons donc à la deuxième étape qui consiste à récolter des informations. Pour ça vous pouvez aller faire un tour sur **Instagram ou Pinterest** pour aller **voir le travail d'autres artistes nature**. Un artiste que j'aime beaucoup est [John Muir Laws](#), il partage régulièrement des photos de son journal nature sur son compte Instagram.

Vous pouvez également **être créatif dans votre façon de représenter ce que vous voyez**. Par exemple, **pour représenter le mouvement** vous pouvez étudier des **bandes-dessinées** ou des **storyboards de films** en faisant un tour sur Google images.

Vous pouvez aussi regarder du côté de **dessins d'architectes** et **d'ingénieurs** pour vous inspirer.

Enfin, vous pouvez **rejoindre une communauté en ligne** de personnes intéressées par le "nature journaling" pour échanger et trouver de l'inspiration. Le nature journaling est assez peu répandu en France et la communauté en ligne la plus importante que je connaisse est sur Facebook et est anglophone. Pour la trouver, cherchez "[The Nature journal club](#)" sur ce réseau social.

Après cette deuxième étape vous pourrez tester les différentes solutions que vous avez trouvé et voir celle qui vous convient le plus.

Vous pouvez également vous **créer un dossier numérique (ou un dossier papier)** "Inspiration" ou "créativité" **avec les images et dessins qui vous inspirent le plus**. En cas de panne d'inspiration vous pourrez aller faire un tour dans ce dossier et consulter ces images.

2. Ne cherchez pas la perfection

Un des plus gros obstacles à la créativité est la recherche de la perfection. On oublie que le dessin, comme la prise de notes sur la nature, est un processus, un chemin à parcourir. Les résultats que l'on peut voir sur les réseaux sociaux par exemple sont le **fruit de nombreuses erreurs** et de **beaucoup d'heures de pratique**.

Ne cherchez donc pas à avoir un résultat parfait dès le début. Une bien meilleure approche est de **chercher à observer plus attentivement, à faire des découvertes et à représenter ce que vous voyez**. Une telle approche est bien plus plaisante et vous permettra de ne pas vous décourager en évitant le piège de la comparaison.

L'objectif qui devrait vous guider est avant tout de vous faire plaisir et de découvrir un peu plus la nature à chaque fois grâce à vos dessins et votre prise de notes.

3. Testez différentes techniques

Chaque technique vous offre des possibilités différentes. Ne vous forcez donc pas à utiliser une certaine technique parce qu'un artiste que vous admirez ou que la plupart des artistes l'utilisent. **N'hésitez pas à expérimenter** et à voir laquelle ou lesquelles vous préférez.

Différentes techniques se combinent très bien et c'est en testant que vous aurez sans doute de belles surprises. **Vous pourrez découvrir des rendus uniques, qui vous sont propres et qui vous plaisent.**

Si vous voyez un rendu que vous aimez beaucoup sur un réseau social, n'hésitez pas à demander à l'auteur quelle technique il a utilisée pour pouvoir la tester à votre tour.

Voici quelques idées :

- Les feutres solubles à l'eau
- La sanguine
- Les marqueurs
- Le stylo-bille
- Les crayons de couleurs
- Les crayons aquarellables
- Les feutres aquarelle
- L'aquarelle
- La gouache
- L'encre de chine
- Le papier coloré (qui permet des rendus différents)



Conclusion

Nous voici à la fin de ce guide pour apprendre à découvrir la nature grâce au dessin. Nous avons vu 5 clés qui vous permettront de faire sans cesse de nouvelles observations et de mieux connaître le monde vivant qui sont :

1. Ouvrir ses sens pour plus d'observations
2. Bien choisir son matériel
3. Associer notes écrites et dessins
4. Choisir un thème pour trouver des idées d'inspiration
5. Exprimer sa créativité

Après vous être rendu disponible, la première clé vous permet de faire plus d'observations et de rendre ces observations mémorables en utilisant vos 5 sens. Nous avons vu comment exercer ces sens et comment les utiliser pour observer plus d'animaux et de plantes.

Avec la deuxième clé nous avons vu quel matériel est indispensable pour se lancer et quel matériel est utile sans être indispensable pour autant.

Avec la 3^{ème} clé nous sommes entrés dans le vif du sujet et nous avons vu concrètement comment utiliser votre matériel pour noter les observations que vous faites, grâce à de l'écrit et des dessins.

L'approche que je vous ai proposée est en 3 étapes :

1. Noter ce que l'on observe ;
2. Noter les questions que l'on se pose ;
3. Noter ce que ça nous rappelle.

Ce n'est pas toujours facile de savoir comment se lancer, la 4^{ème} clé vous a donc donné quelques idées pour commencer dès maintenant à observer et croquer la nature autour de vous.

Enfin, avec la dernière clé, nous avons vu comment être plus créatif pour oser explorer et expérimenter différents sujets et techniques de dessin.

Ce mini-guide n'était finalement pas si mini, il y avait de quoi dire 😊 . Comme je ne pouvais pas tout traiter, j'ai préféré axer ce guide sur la découverte de la nature plutôt que sur les techniques de dessins.

Pour plus de conseils pour découvrir la nature, apprendre à dessiner les plantes et les animaux ou prendre des notes dans un journal nature, je vous invite donc à vous rendre sur [le blog](#) et sur mes réseaux sociaux ([Facebook](#) et [Instagram](#)). J'y poste régulièrement de nouveaux conseils et astuces. De nombreux projets sont encore à venir ! 😊

Dans la dernière partie vous trouverez quelques ressources pour aller plus loin.

Merci pour votre lecture, bonnes découvertes nature et à très vite !

Ressources

Ressources du guide

Mémoire et dessin :

- (1) Wammes, J.; Meade, M.; Fernandes, M. The Drawing Effect: Evidence for Reliable and Robust Memory Benefits in Free Recall. *Q. J. Exp. Psychol.* 2006 **2015**, 69, 1–62. <https://doi.org/10.1080/17470218.2015.1094494>.
- (2) Wammes, J. D.; Jonker, T. R.; Fernandes, M. A. Drawing Improves Memory: The Importance of Multimodal Encoding Context. *Cognition* **2019**, 191, 103955. <https://doi.org/10.1016/j.cognition.2019.04.024>.
- (3) *The Surprisingly Powerful Influence of Drawing on Memory* – Myra A. Fernandes, Jeffrey D. Wammes, Melissa E. Meade, 2018. <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0963721418755385>
- (4) Meade, M. E.; Wammes, J. D.; Fernandes, M. A. Drawing as an Encoding Tool: Memorial Benefits in Younger and Older Adults. *Exp. Aging Res.* **2018**, 44 (5), 369–396. <https://doi.org/10.1080/0361073X.2018.1521432>.

Mémoire :

- (5) Martinez, S. *Une mémoire infallible*; Le Livre de Poche: Paris, 2018.
- (6) Martinez, S.; Wenger, É.; Raut, J. *La mémoire est un jeu*, Illustrated édition.; Premier Parallèle: Paris, 2018.
- (7) Ponce, J.-Y. *Boostez votre mémoire: Mémorisez l'impossible en vous amusant*; Potion de Vie, 2016.
- (8) Murre, J. M. J.; Dros, J. Replication and Analysis of Ebbinghaus' Forgetting Curve. *PLOS ONE* **2015**, 10 (7), e0120644. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0120644>.
- (9) *Courbe d'Ebbinghaus : Comment mieux mémoriser ce que l'on apprend ?* <https://everlaab.com/courbe-debbinghaus/>
- (10) MG#12 – L'épisode Que Vous n'oublierez Pas – Avec @CyrusNorth; Fabien Olicard, 2022. https://www.youtube.com/watch?v=SR3m_YInXXs

Dessin et nature :

- (11) Haskell, D. G.; Piélat, T. *Un an dans la vie d'une forêt*; FLAMMARION: Paris, 2016.
- (12) LAWS, J. M. *Laws Guide to Nature Drawing and Journaling*; Heyday Books: Berkeley, California, 2016.
- (13) EDWARDS, B. *Dessiner grâce au cerveau droit (4e édition): Une méthode imparable pour s'initier à la pratique du dessin*, 4e édition.; Mardaga éditions: Wavre (Belgique), 2014.

Ressources

Pour aller plus loin

Dessin :

- HODDINOTT, Brenda. *Le dessin pour les Nuls*, 1e édition.; éditions First, 2008

Nature journaling :

- Nature Journaling: An Essential Guide (+8 Tips To Start). 2024. <https://vanillapapers.net/2024/02/05/nature-journaling-ideas-benefits/>

John Muir Laws :

- Site (ressources sur le nature journaling et le dessin) : johnmuirlaws.com
- Chaîne Youtube : [John Muir Laws - YouTube](https://www.youtube.com/channel/UCJmUirLaws)

Attention, présence et méditation :

- Une approche de la méditation orientée sur la présence : [Mon approche de la méditation, Fabrice Midal](#)
- Midal, F. *Méditer pour les Nuls*, Illustrated édition.; Pour les nuls: Paris, 2021.

Pensée visuelle :

- Bases de la pensée visuelle et de la facilitation graphique : [Youtube](#)

Apprendre le chant des oiseaux :

- Bossus, A.; Charron, F. *Les Chants d'oiseaux d'Europe occidentale*, Illustrated édition.; DELACHAUX, 2020.
- Playlist "Apprendre les chants d'oiseaux" de la chaîne Youtube "La minute nature" : [Youtube](#)
- Site pour écouter des chants : [Xeno-canto](#)
- Quiz naturalistes variés (dont chants d'oiseaux) : [Trombinature](#)
- Quiz sur les chants d'oiseaux (plus difficile) : [AcouSTOC](#)
- Application avec des quiz : "Bird Melody Europe"
- Applications pour reconnaître le chant des oiseaux sur le principe de "Shazam" : "Birdnet", "Merlin Bird ID"

