

# Le parcours de mon œuvre de vie

Première partie

## **L'Art, c'est ma nourriture ! Au travers de ma passion, je crée mon emploi.**

### **Un moyen de puiser de la beauté, du rayonnement**

Absorber cette énergie pour me nourrir par les yeux, pour la rediffuser par différentes techniques artistiques.

### **Un moyen d'expression, mon expression.**

Ressentir des émotions, une idée, une image, un songe...et les traduire sur la toile.



### **Un moyen de guérison**

L'Art sert à réparer mes blessures.

L'art, c'est ma bouée de sauvetage, mon évasion, ma grande bulle d'air.

### **Un socle d'expérimentation**

Rechercher des couleurs ou la fabriquer avec les végétaux par exemple.

Trouver des contrastes, des effets de matières ou des effets visuels.

### **Un art de vivre**

Peindre est, pour moi, une passion depuis l'enfance et c'est aussi mon travail.

**Le bonheur au travail cela existe !**

### **Un outil de transmission**

Grâce à La valise créative, je propose des ateliers pour **surprendre** et **apprendre**. **Comprendre** des techniques dans le domaine des arts plastiques pour **entreprendre**, **créer** dans le **plaisir** de la relation à soi et vers les autres.

Mes prestations sont proposées à tous les publics (Ecoles, centres de loisirs, EHPAD, entreprises...).

### **Un moyen d'apprendre**

L'auto-apprentissage est un bon moyen pour toujours s'enrichir. Les livres, les revues, les visites dans des expositions de qualité, des rencontres virtuelles ou « en vrai » en rencontrant des artistes, sculpteurs, etc. sont des pistes...

## **L'Art, le beau, la vie**

**Depuis mon arrivée un certain 9 août, à Saint-Fons en banlieue lyonnaise, je me nourris de la beauté terrestre. Mes six sens me façonnent chaque jour !**

### ***L'ouïe, la vue***

Tout bébé, au rythme de « cha cha cha », les Machucambos me berçaient ! Cette ambiance musicale chaleureuse et colorée était très efficace pour me faire dormir ! La belle voix de la chanteuse Julia Cortés accompagnée de Romano Zanotti à la guitare exprimait le folklore mexicain du continent Sud américain...J'imaginai déjà des choses rassurantes...

### ***Enfance et jeunesse***

Beaucoup de mes ancêtres ont dû reconstruire leur vie. C'est sans doute pour cela, que j'apprécie les belles constructions et que j'admire le travail bien fait. A ma façon, je valorisais le patrimoine par la peinture ou le dessin.

Pour se distraire et se faire plaisir, j'ai toujours vu ma famille dessiner, peindre ou sculpter.... Mon père m'avait entièrement redessiné mon premier livre de lecture. Ma mère décorait ses albums de cartes postales. Avant mes 10 ans, j'ai observé mon oncle peindre à l'huile des maisons, des bouquets de fleurs, une cascade...ou je regardais les peintures à la gouache de mon grand-père maternel. Un autre oncle croquait des coques de bateau en deux secondes. C'est avec lui que j'ai découvert une technique avec des pastels gras. Mon grand-père et mon frère sculptaient de temps à autre.

### **Le toucher**

C'est dans une MJC de quartier à Lisieux, que j'ai découvert, à 6 ans, une multitude de façons d'aborder les arts par le travail manuel, plus particulièrement la poterie. Malaxer la matière, toucher la matière, modeler, rajouter, casser, défaire, créer avec le volume...

Dans ce lieu, j'ai été initiée aux bases du développement photographique, par un animateur. Mon père adepte de la photographie et des revues spécialisées de cet Art, m'avait aussi transmis sa passion. Avec mon premier appareil, offert à ma communion, j'ai pu capturer les couleurs de ma chère Normandie et immortaliser des moments particuliers. Cela m'a appris la précision dans mon travail et à le terminer.

### **Le goût et l'odorat**

Mes grands-pères cuisinaient extrêmement bien. L'un était chef cuisinier, l'autre boucher/charcutier. De par la diversité culturelle, l'alliance entre mes familles, j'ai bénéficié d'une grande sensibilisation gustative et olfactive... celle de la cuisine de l'Afrique du Nord et celle de la Normandie.

Ma mère excellente cuisinière a toujours mélangé ces différentes ressources. De par sa curiosité, son inventivité en décoration culinaire, elle a su nous transmettre cette richesse. Mon père est plus attiré pas la pâtisserie... Quand la décoration et l'Art s'emmêlent pour ouvrir nos appétits... c'est convivial, beau et formidable !

### **L'apprentissage**

En Normandie, accompagnée par l'histoire de Sainte-Thérèse et par le tintement des cloches de la Basilique Lexovienne, j'ai reçu les mercredis, un enseignement artistique dans une école de dessin pendant deux années. Les cours étaient donnés par un artiste peintre. Patience, travail, rigueur, acharnement et volonté étaient mes moteurs...

Durant cette période, l'enseignement scolaire se pencha sur une page de l'histoire dramatique dans cette région meurtrie par la seconde guerre mondiale.

En classe de 5<sup>ème</sup>, nous avons réalisé en groupe, un reportage photographique sur la résistance Lexovienne... L'horreur de cette période m'a beaucoup choquée et je me suis dis plus jamais cela, plus de guerre. Je voulais œuvrer pour la Paix !

### ***Peinture ou photographie***

En 1985, dans la Manche, après ma 3<sup>ème</sup>, dans l'atelier d'Art à Saint-Lô, j'y apprends le dessin en volume d'après nature, mais aussi les bases de la peinture (aplats de couleurs, recherche de matières, créer des visuels (affiches...). L'histoire de l'Art était enseignée par Monsieur Fourcade. Les cours artistiques étaient donnés par le peintre Michel CLOS.

Pour payer ces deux années d'études artistiques, mes parents se sont sacrifiés en revendant leur première voiture. Lorsque ma mère m'annonce ce geste financier, ma vie se paralyse... Cependant j'ai pu rebondir et cette période de ma vie fut très riche, car elle m'a forgée.

Avec tous les élèves de l'atelier d'Art, j'ai participé à la réalisation du plus grand puzzle du monde (grand comme un terrain de football). Avec les maquettes de chaque élève, le visuel collectif représentait un arbre où une ronde d'enfants encerclait le tronc.

En 3/8, nous l'avons réalisé par étape. La première, pour agrandir la maquette en taille réelle. La seconde étape était la mise en couleur. La troisième était la découpe des pièces. Et la suivante : la mise en place des panneaux sur le terrain de football. Chaque pièce était vendue pour permettre à une association d'acheter un moulin à eau et d'y implanter un lieu d'accueil pour les enfants handicapés.

A cette époque, c'était aussi une soif de découverte d'artistes comme Michel ange, Claude Monet, Léonard de Vinci qui m'ont nourrie et fait grandir. Plus tard, ce seront Jacques Emile Blanche, Claude Monet (expo à Rouen), Léonard de Vinci (à Ambroise) ; Gauguin (à Quimper) qui continueront à me nourrir...

### ***Une semaine à Venise***

En 1989, en tant que lycéenne au lycée professionnel Paul Cornu à Lisieux, je suis partie avec les élèves découvrir Venise pendant une semaine ! J'ai photographié ce lieu magique pour pouvoir réaliser des peintures. J'ai aussi peint sur place un canal... Merveilleux souvenirs... comme nos déplacements chaque jour en vaporetto dans la lagune... Ces belles aventures m'ont enrichie et beaucoup marquée.

Parallèlement au Lycée, il y avait un enseignement pour les futurs imprimeurs. J'ai donc découvert l'univers particulier de l'imprimerie. Ces lettres en plomb montées à l'ancienne, en lignes, pour ensuite être imprimées en page de texte... J'ai aussi eu la chance de côtoyer des relieurs-apprentis, qui montaient page à page leur livre. Ils fabriquaient les couvertures en cuir et leur décoration « à la cuve », en utilisant par exemple, du fiel de bœuf pour certains verts...

En 1990, j'obtiens après 3 années mon CAP de Dessin d'Exécution en Publicitaire (niveau BEP).

### ***Le monde du travail***

Après l'obtention de mon diplôme, je n'ai pas cherché à travailler sur Paris, comme certains de mes camarades, dans les agences de publicité. J'ai trouvé du travail comme monteur-film dans une imprimerie Lexovienne.

Habitée aux déménagements, j'ai encore changé de lieux. Ce sera : Bagueux, Sotteville-lès-Rouen, Mont-Saint-Aignan, Maromme, Pontorson, Pleine-fougères (4 fois). A chaque fois, je trouvais des petits « boulots » pour subvenir à mes besoins.

C'est ainsi que j'apprends le métier de Maquettiste en PAO à Blangy-sur-Bresle en Seine-Maritime. L'évolution

moderne a fait que l'outil informatique est venu en aide aux pratiques de montage papier pour un gain de place, gain de temps, etc.... mais elle a aussi supprimé du personnel.

Je me suis remise en question. Fallait-il abandonner les pinceaux pour utiliser cet outil informatique ? Non. J'ai choisi, lutté et englobé cette technique artistique et « ancestrale » pour l'intégrer dans la modernité. Beau compromis non !

### ***Maquettiste en PAO***

Pendant presque 7 années, en Seine-Maritime, j'ai créé et j'en mis en page de beaux visuels pour véhiculer de l'information à la Direction départementale de La Poste, au service de la communication, pour les bureaux de postes du département ou pour des clients extérieurs/partenaires.

Je proposais aussi des prototypes de visuel pour les timbres à date ou les cachets spéciaux des événements que les collectionneurs affectionnaient particulièrement.

J'avais la mise en page du journal interne des 4 500 postiers à réaliser (le Jour Post).

Pas de temps à perdre, j'avais un créneau d'impression à respecter !

Parallèlement, sur cette longue période, dans le club d'aviron de Rouen (le CNAR), j'ai appris à ramer. Puis à la suite d'une formation, (où j'ai obtenu un diplôme), j'ai transmis cet apprentissage bénévolement. J'ai été coresponsable de la « section loisirs ». Je programmais des sorties sportives et patrimoniales en utilisant les rivières et les fleuves. Sans le savoir, je pratiquais, déjà, du développement local et environnemental pour découvrir la France et les Pays comme la Belgique et Venise. L'organisation des manifestations se faisait, le plus souvent, autour de partenariat.

Je m'occupais de la communication (flyers, affichettes, création d'un réseau téléphonique), de la partie restauration et entretien de nos vieux bateaux.

La création de ce club datait de 1849. Il avait la chance d'avoir encore à son patrimoine de très vieilles yolettes ! A cette époque, j'ai approfondi le travail sur l'argile et la fabrication de l'émail à Vitré.

*En 2001, après deux ans de harcèlement moral, j'ai pris la décision de quitter la Poste et la Seine-Maritime pour la Bretagne. La peinture a été ma bouée de sauvetage pour me reconstruire et reprendre confiance en moi. Il a fallu beaucoup de temps.*

Plus tard, j'ai participé à des ateliers pour créer mon entreprise avec la CCI à St Jouan des guérets.

En 2005, je me tourne vers une formation de peintre décorateur à Vitré et j'obtiens mon CAP. J'ai appris le métier de peintre en bâtiment, mais aussi la peinture décorative. Evidemment, j'ai beaucoup apprécié la peinture décorative. Notre professeur en décoration était quelqu'un de passionné. Je lui dois beaucoup pour la transmission de sa passion (faux-marbre, faux bois, glacis, trompe-l'œil, études des styles en décoration, études sur les couleurs, décors de théâtre...).

Ensuite, je jonglais avec plusieurs métiers à la fois. En animation dans un centre de loisirs et encadrement extrascolaire. J'ai appris le dessin, la peinture à différents public.

J'ai appris à fabriquer des meubles en carton puis j'ai transmis ce savoir à d'autres personnes. Le travail manuel était une de mes occupations et c'est ainsi que, pendant 2 ans, j'ai appris l'encadrement d'Art. Ces bases me permettaient de proposer d'encadrer mon travail.

### ***2012 BPJEPS\* animation culturelle, avec dominante arts plastiques***

Pour rassembler mes compétences, je me formais à Rennes. J'obtins un diplôme professionnel : le « Brevet Professionnel de la Jeunesse », de l'Education Populaire et du Sport.

### **Me ressourcer**

Dans mon jardin, je me ressource et j'aime y intégrer des touches artistiques ...J'en profite pour y capturer une ambiance, des couleurs, que j'intègre dans mes peintures !

Cet endroit me permet aussi de me ressourcer. J'ai agencé mon jardin, choisi les plantes pour leurs formes, leurs couleurs, leurs odeurs, leur utilité à mes yeux...

Par ailleurs je suis apiculture « amateur ». J'ai étudié l'abeille en peinture...

## Deuxième partie

### **Transition**

#### **6ème sens**

Qu'est-ce qu'elle raconte !

Il y a quelques années, lors de séances de constellations familiales\*, Marie-Noëlle MOROUSSEAU et Martine RAYMOND, des thérapeutes, m'ont fait prendre conscience que j'avais un don. Je percevais des formes, des couleurs, une atmosphère particulière pour chaque personne...

De retour chez moi, pour chaque personne constellée, je reprenais mes brèves notes et retranscrivais tout ce que j'ai perçu sur une toile. Le but est que la création de ces tableaux personnalisés apporte de l'énergie positive à chaque humain. **Le tableau ne peut convenir à une autre personne, car il envoie des messages spécifiques à chacun.**

Le principe c'est le « lâcher-prise » et ma main sert le lien avec l'univers. Le retour fait par les participants, pour chaque œuvre, est fabuleux, fort, fantastique et touchant.

\*Les constellations familiales, méthode de thérapie familiale Trans générationnelle, créée dans les années 1990 par Bert Hellinger, ancien prêtre allemand, devenu psychothérapeute. Elle est basée sur la mise au jour de l'inconscient familial par le biais de jeux de rôles et de psychodrames ;

#### **Soif de la vie, du beau !**

A plusieurs reprises, j'ai été brisée. Ma vie aurait pu s'arrêter, mais je suis encore là ! J'ai pris conscience que j'avais une mission sur cette terre.

**Mon développement personnel me poussait à poursuivre, à affiner mes œuvres.**

**Avec l'Art, j'aide les autres. Le cadeau de ma Vie : construire la PAIX, montrer le beau en chacun de nous et dans notre environnement.**

Mon métier d'artiste peintre me permet d'absorber la beauté du monde et de la restituer d'une autre manière. C'est avec mon autre métier d'animatrice que je peux transmettre, faire découvrir le beau, faire apprécier la qualité des visuels... Les arts plastiques dans l'environnement sont un excellent moyen pour intégrer l'Art sous des formes diverses et variées, comme par exemple avec le land art.

Je peints sur des supports : comme les toiles, le bois, le papier, le carton, la peau, les matériaux naturels...

**Mes techniques** apprises à l'école, en lisant, en regardant et écoutant les autres personnes...Je maîtrise les techniques de l'aquarelle, de l'acrylique, du pastel, du trompe l'œil, de la fresque, du faux marbre, du faux bois, du dessin, de la linogravure ...

**Ma façon de peindre** est figurative ou abstraite, parfois spirituelle avec la peinture énergétique « dite » chamanique ou tout simplement rentrer en relation avec l'animal lorsque je le dessine ou que je le peigne.

#### **Mes outils**

Pinceaux ; brosses ; doigts ; crayons de couleurs ; pastel gras ou sec ; des matériaux naturels ; pied/main ; mes méninges...

#### **Mes thèmes**

Spécialités : le portrait animalier ; la nature, l'architecture, les personnes...

## Evolution

De septembre 2013 à juillet 2017, j'ai été salariée d'**Elan créateur**, une **Coopérative d'Activités et d'Emploi** d'Ille et Vilaine où plus de 200 professionnels mettent leur savoir-faire à votre service.  
Une économie qui avait du sens !



J'y ai appris à y développer mon entreprise que j'ai appelé « **La Valise Créative** ». Bien entendu, la marque est déposée !

Maintenant, je suis missionnée par **SMART.FR**. C'est une **structure d'entrepreneuriat social sans but lucratif** (Société Coopérative d'intérêt collectif) pour les artistes, designers, architectes, chercheurs... basée à Rennes.

Mes compétences

Artiste peintre **et** animatrice culturelle en Arts Plastiques, **mais pas que**. **Car en parallèle, j'ai testé des compléments alimentaires très efficaces. Ainsi, je suis aussi, depuis le début 2017, distributrice,**

**pour un modèle économique social et collaboratif, pour proposer** des produits ciblant vos besoins pour une gamme « bien-être et bien vieillir », la plus avancée du Monde. En effet, j'ai été amené par des problèmes d'odorat et d'engelures notamment, à m'intéresser aussi au bien-être des personnes. L'influence de ce que nous mangeons est un sujet qui me préoccupe beaucoup.

### Mes prestations

**Je crée** des tableaux (Portraits animaliers ; La nature en tableaux ; Tableaux chamaniques) ; Fresques ; Relooking de mobilier.

**J'accompagne à la création** en proposant des **ateliers** ou des **formations** pour utiliser des matières prioritairement à recycler (carton, papier). Ces prestations sont proposées à tous les publics (Ecoles, centres de loisirs, EHPAD, associations...).

### Quelques partenariats et réseaux

**la saif** Société des Auteurs  
des arts visuels  
et de l'Image Fixe

Femmes  
de Bretagne



**SMart**

SOLUTION ADMINISTRATIVE MUTUALISÉE

**f** **Frédérique Cottureau 35 / La valise creative / Oser être soi**

<http://www.frederique-cottureau.fr>