

# Lea

**Âge** : 23 ans

**Activité** : étudiante en histoire de l'art

**Quelle activité artistique pratiquez-vous ?**

Écriture, guitare, piano, peinture

**Comment vous sentez-vous lorsque vous pratiquez cette activité ?**

- MISE EN LIEN
- défouloir - si pensées rongent trop - arrive pas à dormir - décharge d'un poids - enlève anxiété : écriture
- peinture : + méditatif
  - si je m'ennuie - si je me sens vide j'aime bien peindre - me permet de penser à rien
- musique + écriture : permet de process les choses
- peinture : vide la tête
- A but purement thérapeutique - pas particulièrement méditant - décharger une émotion très forte - process émotions beaucoup mieux

**Parlez-moi des moments où vous avez ressenti une inspiration particulière pour votre pratique artistique. Comment ces moments surviennent-ils généralement ?**

**Écriture**

- beaux poèmes à paris en automne - parc très inspirants - sentiment de bien être et de détachement de la réalité (loin familial)
- rupture émotionnelles très forte - beaucoup aidé d'écrire - me sentais moins seule face à la douleur - mort de ma mère m'a beaucoup aidé d'écrire / permettait de garder les pieds sur terre - quand compris de personne permet d'être meilleur interlocuteur
  - permet d'avoir le contrôle sur des émotions qui sont très wild
- transformer la douleur en qqch d'enrichissant
  - transformer qqch de négatif en qqch de positif

**Peinture**

- quand je m'ennuyais chez moi ça me faisait du bien de passer des après-midis à peindre
- pensais qu'à l'aquarelle et moi

- j'aimais l'effet du pinceau , les couleurs, les textures,
- résultat plaisant, pas besoin de le montrer , ca me fait du bien à moi
- l'esthétique est satisfaisante

### **Chant**

- si je suis anxieuse chanter calme
  - sentiment de "feel good"

### **Lier**

- écriture + chanson
- chanson sur coté méditatifs - à artir guitare - j'écris sur le tel
- J'y ai pensé à lier peinture et texte pour une pratique + artistique
  - poème et peinture
  - deux formes d'art -> plus parlant
  - plus faicle pour moi de mettre écriture et musique en lien
  - ca se sublime

### **Avez-vous déjà vécu des périodes où vous avez trouvé difficile de générer de nouvelles idées artistiques ?**

- syndrome de la page blanche : je veux écrire mais je sais pas comment l'exprimer
- émotion pas encore assez intelligible
- très traumatisant pour moi
- avoir conversation avec des gens c'est une chose - me permet de me souvenir ce qui est important - apporte de la clarté que j'ai moins avec les gens
  - techniques : j'essaie - frustrant d'être confroté à ton propre manque d'intelligibilité
  - choses trop fortes pour êtres dites - pas assez intégrées
  - frustrant

### **Dans quel environnement avez-vous le plus de facilité à déclencher votre créativité ?**

- musique chez moi
- pas de gens autour de moi - pas la même chose - but divertissant
  - si je suis la pour exprimer émotion : chez moi
  - nature, parc, poser dans un parc et écrire
  - nature, pluie, mood mélancolique soit très ensolleillé, eau, lac,

- inspirant
- paisibilité qui me frappe - permet d'être plus au clair
- à l'étrangers -
- selon les endroits très différent
  - sentiment d'apaisement trop fort j'aime écrire dessus car quand je le relis ça me remet dans le même état d'esprit
  - paris - rome

### **Est-ce qu'il y a des choses en particuliers qui vous inspire ?**

- Qqch de très abstrait et mettre dessus chaque ver d'un poème, une phrase inspirante
- utilisation du pinceau très brut
- mood très différent selon les phrases et mettre des couleurs en fonction
  - couleurs déjà exploitées mais pas assez
- partir de mots depuis critère de recherche IA
  - écrire un poème depuis les images que ça a généré

### **IA**

- Accepté que ça aura un impact -> beaucoup de gens terrifiés en dehors de la réalité d'avoir peur de l'inévitable - peur pcq ils comprennent pas - outil très impressionnant
- travailler avec plutôt que contre - ex contournement
- expo UNIL
- tableau IA prix de peinture
- devrait pas se priver de créer de belles choses
  - créer avec elle
  - qu'elle crée qqch et qu'on travaille avec
  - comme on a appris à travailler avec l'appareil photo par exemple