

Marjorie Bourgoin



Doodling sacré

APPRENDRE À DESSINER DES SYMBOLES SPIRITUELS
ET CRÉER SES EMBLÈMES MAGIQUES



LE D U C . S
P R A T I Q U E

Doodling sacré

TRANSFORMEZ CE MOMENT CRÉATIF EN UN VÉRITABLE RITUEL



Conçu à la fois comme un lexique des symboles sacrés qui ont bercé les civilisations et comme un guide, ce *doodling* vous délivre un véritable apprentissage du dessin et vous accompagne dans votre pratique.

Grâce aux nombreux pas-à-pas et des planches d'illustrations inspirantes, connectez-vous au sacré et créez vos emblèmes, symboles, mandalas, sigils et autres compositions magiques.

Utilisez le dessin pour libérer votre créativité, lâcher prise, vous reconnecter à votre être intérieur et au monde magique, en puisant dans la richesse des symboles ancestraux.

MARJORIE BOURGOIN, directrice artistique, illustratrice, et autrice de plusieurs ouvrages de *Do It Yourself*, vous offre une véritable plongée dans l'univers des symboles sacrés et vous guide dans cet apprentissage à travers le dessin. Elle est également l'autrice de *Rituels de sorcières* paru aux Éditions Leduc.s.



ISBN : 979-10-285-1885-1



16 euros
Prix TTC France

LE D U C . S
P R A T I Q U E

Rayon : Ésotérisme

Doodling
sacré

DE LA MÊME AUTRICE AUX ÉDITIONS LEDUC :
Rituels de sorcières, avec Olivia Tampon-Lajarriette, octobre 2020.

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS!

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux!
Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable!



« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.
Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure! C'est pourquoi nous choisissons nos imprimeurs avec la plus grande attention pour que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement, et qu'ils parcourent le moins de kilomètres possible avant d'arriver dans vos mains! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.

Correction : Emma Pavan

Conception graphique, design de couverture et mise en page : Marjorie Bourgoïn

Illustrations : Marjorie Bourgoïn

© 2020, Leduc Éditions

10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée-Bufferon

75015 Paris - France

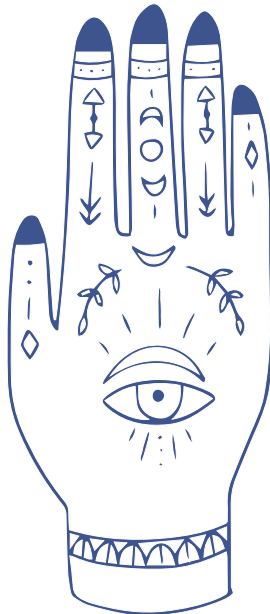
ISBN: 979-10-285-1885-1

Marjorie Bourgoin



Doodling sacré

APPRENDRE À DESSINER DES SYMBOLES SPIRITUELS
ET CRÉER SES EMBLÈMES MAGIQUES





SOMMAIRE

Préambule	7
INTRODUCTION	9
Pourquoi dessiner des symboles ?	10
Comment utiliser ce livre ?	13
Le matériel	14
Quelques idées d'utilisation	16
FORMES, COULEURS ET COMPOSITION	19
LES FORMES DE BASES	20
LES SIGNES FONDAMENTAUX	24
Les nombres et leur signification	32
COMPRENDRE LES COULEURS	34
COMPOSITION	38
La symétrie	39
La relation entre les éléments	40
Le cadre et le positionnement	42
Créer du volume	43
LA DÉCOUVERTE DES SYMBOLES	45
LES SYMBOLES SACRÉS	46
La géométrie sacrée	47
Les runes	50
Les adinkras	54
La langue des peuples de pierre	56
Les symboles astrologiques	58
Les quatre éléments	60



LES SYMBOLES DANS LA NATURE	64
Les pierres et les cristaux	65
Les plantes et les végétaux	72
Les étoiles et les constellations	80
Les planètes	88
Le corps humain	96
Les animaux	104
JE CRÉE MES EMBLÈMES MAGIQUES	117
BIEN SE PRÉPARER	118
Le rituel de création	119
Libérer sa créativité avec le dessin spontané	120
CRÉER DES COMPOSITIONS SACRÉES	122
La composition géométrique	123
Les fioles magiques	126
Main sacrée	130
Autres compositions	134
Les mandalas	136
Les sigils	146
Bibliographie	157
Remerciements	158



PRÉAMBULE



Bienvenue dans le monde merveilleux des symboles et du dessin sacré ! Ce livre s'est imposé comme une évidence, alors que je travaillais sur mon précédent ouvrage : *Rituels de sorcières*. Pour décorer les créations que j'ai imaginées afin d'accompagner les rituels créés par mon amie et co-autrice Olivia, un même conseil me revenait sans cesse :

« Créer votre propre ornement sacré est la meilleure option. »

Je n'avais hélas pas l'opportunité de vous donner les bases pour personnaliser vos créations avec les formes et les couleurs qui auraient du sens pour vous. Voilà comment l'idée de *Doodling sacré* a germé dans mon esprit !

Ce livre est le mélange magique de trois sujets qui me passionnent : dessiner des choses qui ont du sens, comprendre la symbolique cachée derrière les objets qui nous entourent, et apprendre les légendes, mythologies et spiritualités de différentes cultures.

J'espère que vous prendrez autant plaisir à parcourir et noircir ces pages que j'en ai eu à les écrire et à les dessiner. Et que cette initiation sera pour vous le début d'un voyage fabuleux vers une pratique du dessin plus spirituelle.

Je serais ravie de découvrir le résultat de votre apprentissage, alors retrouvons-nous sur les réseaux sociaux (via mon compte Instagram @cococerise) et partagez vos créations avec #doodlingsacre.





INTRODUCTION



POURQUOI DESSINER DES SYMBOLES ?



DESSIN, SYMBOLES ET ARCHÉTYPES

Bien avant l'apparition du langage, le dessin fut l'un de nos premiers moyens d'expression et de communication. L'art pictural a souvent dépeint des scènes de vie quotidienne, mais il a aussi permis de matérialiser les émotions, les peurs, et de donner du sens à des manifestations alors inexplicables.

Toutes les civilisations ont développé leurs symboles sacrés pour communiquer avec le monde invisible et accompagner leurs rituels.

Il peut être surprenant de constater que de nombreux symboles se retrouvent au sein de cultures issues d'époques différentes, et n'ayant donc jamais eu aucun contact entre elles. Si certaines ressemblances peuvent facilement s'expliquer pour les signes représentant des éléments réels – comme la Lune, le Soleil, les plantes – comment expliquer que beaucoup de concepts abstraits co-existent quasiment à l'identique dans la plupart des civilisations avec, très souvent, des sens équivalents ?

Tout au long de l'évolution humaine, certains concepts se sont inscrits dans notre inconscient collectif, créant alors un héritage ancestral. Chaque élément, chaque symbole qui le compose est alors appelé archétype.

Les archétypes sont donc des modèles universels (d'idée ou de forme), dont la connaissance et la compréhension nous sont innées, et qui vont, en retour, influencer notre perception à un niveau inconscient et primitif. On les retrouve partout, dans les artefacts spirituels ou religieux, les mythes, les personnages de contes, et chaque jour – ou plutôt, chaque nuit ! – à travers l'imagerie des rêves.

Lorsque nous rêvons, notre inconscient se libère, et puise dans la richesse des archétypes pour construire des messages qu'il ne tient qu'à nous de déchiffrer.

Travailler avec les symboles permet de renouer au monde invisible et à soi-même, en réactivant la puissance de notre inconscient à l'aide des images.



LE POUVOIR DES IMAGES

On dit parfois qu'une image vaut mille mots, et ce super-pouvoir réside dans la capacité qu'ont les images à générer en nous des émotions. Nous passons notre temps à recevoir et interpréter des informations et signaux, mais la manière dont nous les percevons est plus riche qu'il n'y paraît. Il existe, pour simplifier, deux voies principales :

- ▷ La voie rapide est la perception émotionnelle. C'est elle notamment qui nous aide à réagir rapidement en cas de danger.
- ▷ La voie lente est la perception rationnelle. Celle qui fait appel à la réflexion, à la logique, qui nous permet de prendre en compte tous les paramètres d'une situation.

Les images que nous percevons vont être traduites en premier *via* la voie émotionnelle. Dans un second temps, les mots apporteront la nuance nécessaire.

Or activer les émotions, c'est activer notre compréhension primordiale des choses. Cette petite voix qui nous indique très vite si une situation est bonne pour nous (oui, oui, c'est bien l'intuition !).

Les émotions permettent également aux informations de s'imprégner plus profondément dans la mémoire, c'est pourquoi les images ont un impact si fort et que nous nous en souvenons plus facilement.



LE POUVOIR DE FAIRE SOI-MÊME

Nous sommes tous et toutes créatrices et créateurs. En se connectant à sa fibre créative, on active sa magie personnelle. Toutes les activités créatives permettent de se recentrer et de se connecter à soi.

Dans le cadre d'un rituel, d'une prière, d'une demande à l'univers, la création d'une image sacrée, par la concentration nécessaire à sa réalisation, renforcera d'autant plus l'intention première. Ce support visuel, unique, personnel et porteur de sens sera votre meilleur allié.

Créer des symboles, c'est donc avant tout se connecter. Aux archétypes ancestraux, à son intuition, à ses émotions. À son espace intérieur mais aussi au grand tout. C'est se connecter à son enfant intérieur et à sa force créative. C'est dire à l'univers, que nous sommes humains et que nous acceptons et suivons notre voie de créateur.



COMMENT UTILISER CE LIVRE ?



J'ai créé ce livre à la fois comme un lexique des symboles et comme un guide qui vous accompagnera dans la pratique du dessin sacré.

Vous pouvez le consulter pour découvrir la richesse des symboles à travers les cultures et les époques, comme une invitation au voyage. Et vous pouvez simplement suivre les pas à pas pour reproduire les dessins qui vous plaisent.

Entre ces deux options, il existe tout un éventail de possibilités qui ne dépendent que de vous ! Utilisez ce livre de manière intuitive, en le feuilletant sans but précis tout en restant attentive à l'effet qu'auront certains symboles sur vous. Lesquels auriez-vous spontanément envie de dessiner ?

Partez sinon à la recherche des symboles qui illustreront le mieux votre envie, votre demande, ou votre intention.

Le plus important est de ne pas rester figé sur le sens des symboles présentés. Je vous propose dans la deuxième partie une proposition des signes – certaines pouvant différer selon les époques. Mais un symbole contient plusieurs niveaux de significations :

- ▷ un niveau universel qui concerne les archétypes ;
- ▷ un niveau culturel (comme une couleur qui n'a pas la même signification selon les pays) ;
- ▷ un niveau personnel, celui où s'expriment vos souvenirs et vos préférences.

Un symbole, une forme ou une couleur n'aura donc pas le même sens pour tout le monde. Le ressenti personnel devra toujours rester prioritaire. La vraie magie des symboles réside dans le sens qu'ils auront pour nous.

Veillez enfin à utiliser les symboles dans un esprit respectueux de leur culture d'origine, avec la même humilité que vous pourriez avoir en visitant un lieu de culte. N'oubliez pas que ces signes sont pour la plupart des artefacts de spiritualités parfois éteintes, parfois encore existantes.



LE MATÉRIEL



J'ai choisi dans cet ouvrage de me concentrer sur le sens des symboles (il y a déjà tant à dire !) et leur tracé, plutôt que sur les différentes techniques artistiques à votre disposition. Tous les pas à pas sont donc présentés avec un trait simple (aussi appelé ligne claire).

Je vous propose une sélection de matériel pour débiter vos *doodling* dans cet esprit. Vous pourrez ensuite choisir votre technique préférée pour créer vos emblèmes magiques avec le style et les couleurs qui vous inspirent !

LE PAPIER

Ce livre est conçu à l'aide d'un papier spécifique qui vous permettra de dessiner directement à l'intérieur, que vous utilisiez un feutre ou un crayon.

Pour les symboles les plus géométriques ou qui exigent des proportions parfaites, j'aime particulièrement le quadrillage en pointillé. Les points servent de guide pour la composition mais se font oublier une fois le dessin tracé ! Je vous le propose donc par défaut pour certains pas à pas. Vous pouvez facilement trouver des carnets proposant ce type de quadrillage devenu très populaire grâce à l'essor du *bullet journal*.

Pour les dessins plus libres, une feuille blanche suffit, à choisir selon votre technique de prédilection. Les papiers lisses donnent un meilleur rendu avec les feutres et pinceaux. Les papiers colorés se prêtent aussi parfaitement à l'exercice, notamment les teintes sombres, sur lesquelles vous pourrez dessiner avec une encre gel blanche ou claire.

LES CRAYONS

Un crayon de papier ou un critérium vous seront utiles pour construire vos symboles plus complexes au brouillon, ou si vous vous sentez moins à l'aise pour dessiner directement au feutre. Choisissez, si vous en avez la possibilité, une mine dure. Elles sont identifiées par la lettre H – par opposition aux mines grasses B – et un chiffre, indiquant la dureté. Vous pourrez par exemple choisir un crayon H ou 2H. L'avantage des mines dures est que leur trait se gomme



facilement, l'inconvénient étant qu'elles creusent le papier. Tracez donc vos traits sans trop appuyer.

LES FEUTRES ET STYLOS POUR TRACER VOS SYMBOLES

Pour les tracés « au propre », j'utilise des feutres marqueurs à encre permanente. Vous en trouverez de la marque Faber Castell (les *Pitt Artist Pen*) ou de la marque Sakura (les *Pigma Micron*). Leur pointe fine autorise beaucoup de détails, et le tracé régulier est particulièrement intéressant pour le *dot art* ou les hachures. Chacun de ces modèles existe dans différents coloris.

Lorsque j'ai envie d'un trait plus naturel, avec des pleins et des déliés, j'utilise des feutres à pointes pinceaux, comme les feutres *Pentel sign pen touch*. Contrairement aux feutres pinceaux classiques – utilisés notamment pour la calligraphie et dont la pointe souple nécessite de la dextérité – leur pointe est rigide : il faut appliquer une certaine pression pour réaliser des traits plus larges, ce qui permet plus de contrôle sur le tracé. La marque Tombow propose également ce genre de feutre sous la référence *Fudenosuke*, avec un modèle à pointe dure et un à pointe souple. On les trouve désormais facilement en ligne ou en magasin d'art et de loisirs créatifs.

Pour rajouter des effets de lumière, j'utilise des stylos à encre gel, blanc, ou métallique (or ou argent). Leur couleur opaque permet de dessiner sur des couleurs sombres, parfait donc pour créer des tracés sur du papier noir par exemple.

LES COULEURS

Lorsque je souhaite rajouter des couleurs, j'aime utiliser des feutres ou marqueurs. Je vous conseille pour débiter d'utiliser des feutres à base d'eau, faciles à prendre en main, sans odeur, et qui ne traversent pas le papier comme leurs homologues à base d'alcool.

Mon modèle préféré est le *Dual brush* de Tombow, qui offre d'un côté une pointe feutre rigide et de l'autre un large pinceau. Il existe dans une très large gamme de teintes (plus d'une centaine) et son côté 2-en-1 permet de varier les effets. Vous trouverez des feutres pinceaux dans d'autres marques, comme Faber Castell (les *Pitt Artist Pen brush*) ou Sakura (*Koi coloring brush*).



QUELQUES IDÉES D'UTILISATION



Dessiner vos emblèmes sacrés n'est que le début d'un chemin qui, je l'espère, vous ouvrira à une plus vaste pratique créative. Voici quelques idées pour utiliser vos créations pour vous-même ou pour offrir un cadeau chargé de magie à vos proches.

CRÉEZ UN TALISMAN OU PORTE-BONHEUR

Tracez le dessin sur une bande de papier, puis faites-en un rouleau, ou un pliage origami, que vous pourrez conserver avec vous ou suspendre dans un lieu propice. Si le motif est simple à reproduire, vous pouvez aussi le graver sur un cercle d'argile, pour réaliser un pendentif ou une suspension.

ACCOMPAGNEZ VOS RITUELS

Si vous pratiquez des rituels, vous pourrez les accompagner d'un symbole sacré, que vous réaliserez avant ou pendant la pratique, par exemple sur un papier que vous brûlerez en fin de rituel, ou que vous graverez sur une bougie. À vous d'imaginer et d'adapter.

JOURNAL CRÉATIF

Connaissez-vous le *journaling*? Cette pratique, qui consiste à écrire chaque jour deux à trois pages dans un carnet, est un outil très puissant. L'écriture permet de prendre du recul par rapport à son ressenti, ses émotions, en « déposant » tout ce qui nous préoccupe sur le papier, pour s'alléger. Associer le dessin à l'écriture s'avère très complémentaire et peut vous aider à aller plus loin avec cette routine bénéfique.

DÉCOREZ VOTRE BULLET JOURNAL

Les idées de dessin que vous trouverez dans ce livre sont parfaites pour agrémenter votre *bullet journal* de visuels renfermant une intention précise, qui vous soutiendra pendant la semaine ou le mois.



LA MÉDITATION

Créer un mandala personnalisé selon vos besoins ou problématiques accompagnera vos méditations quotidiennes. La réalisation du mandala en lui-même peut aussi être une pratique méditative.

CRÉATION ÉPHÉMÈRE DANS LA NATURE

Offrir son message à l'univers, puis l'oublier, et accepter qu'il disparaisse. C'est la philosophie derrière la création des sigil (voir p. 146) que vous pouvez reproduire en réalisant une création éphémère.

Vous pouvez profiter de la puissance de l'océan pour graver un symbole sur le sable. À la manière d'un mini-rituel, posez votre message ou votre intention sur le sable mouillé, et laissez les éléments, l'eau et le vent, faites-le disparaître. Faites de même en forêt à l'aide de feuillages, de branches et de pierres.

PEIGNEZ SUR DES GALETS

On confère aux pierres des pouvoirs sacrés, ce qui explique qu'elles ont souvent été le support de messages et de symboles, lors de cérémonies ou en guise de protection. Vous pouvez vous réapproprier cette tradition ancestrale en reproduisant des signes simples sur des galets que vous ramasserez lors de vos balades, pour décorer votre intérieur ou réaliser des tirages divinatoires.

CRÉEZ UN ORACLE

Amusez-vous à dessiner une collection de symboles, soit issus du même folklore, soit en créant vos propres emblèmes, sur du papier bristol que vous découperez pour réaliser votre oracle personnel. Inspirez-vous d'oracles existant, mixez mots et dessins... et redécouvrez leurs messages lors de vos tirages quotidiens.

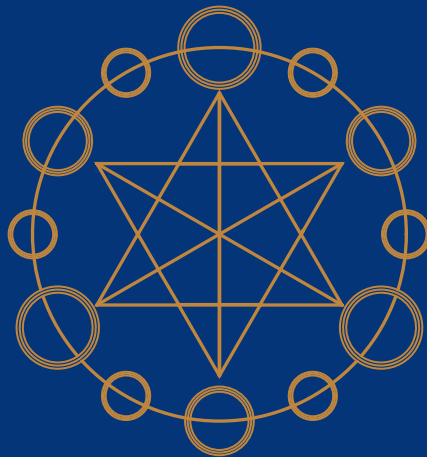
TATOUAGE

Si vous envisagez un tatouage pour marquer un moment, un passage dans votre vie, ce livre pourra vous inspirer pour donner un peu plus de sens au dessin choisi : que vous souhaitiez un visuel simple ou plus élaboré, vous pourrez au choix, proposer à votre tatoueur de styliser un signe particulier ou de l'incorporer au sein d'une illustration plus travaillée.



Voici en guise d'introduction quelques notions de bases sur les principes qui régissent la création de tout signe. Vous y découvrirez le fonctionnement des couleurs, la signification des forme de base, ainsi que quelques clés pour assembler plusieurs symboles entre eux. Ces premières pages de doodling vous offrent l'occasion de démarrer tout en douceur en vous familiarisant avec le tracé de formes plus simples.

FORMES, COULEURS ET COMPOSITION



LES FORMES DE BASES



Tout graphisme a un sens. Dès lors que l'on pose son crayon sur une feuille, son pinceau sur une toile ou une pierre, on crée un message. Un trait vif, une vague, une courbe, chaque geste à une signification et peut exprimer une intention. Nombre de symboles primordiaux ne sont que l'association de formes basiques. D'ailleurs, plus la forme est simple, plus le symbole est épuré, et plus il peut être puissant.

Dans cette partie, découvrez quelques informations sur les éléments graphiques qui composent tout signe sacré.





LE POINT



Le point est la plus petite marque visible, c'est l'unité première. Dans la doctrine hindoue il est le *bindu* ou le germe de la manifestation. Il peut être à la fois le début, la puissance créatrice, mais aussi la fin de toute chose.

Le point est toutefois rarement utilisé seul, et c'est accompagné d'un autre signe qu'il prendra tout son sens. Au milieu d'un cercle par exemple, il est le centre, l'origine, le foyer.

Représenté en groupe, il peut aussi symboliser les étoiles ou des grains de mil.

LA LIGNE



La ligne par définition est une succession de points. Elle est une « droite » quand elle est parfaitement rectiligne.

C'est son orientation et sa disposition par rapport aux autres éléments qui lui donnent sa signification.

Horizontal et vertical

Le plan horizontal est notre référentiel, celui sur lequel nous nous déplaçons et auquel notre œil s'est adapté. Aviez-vous remarqué que votre angle de vision est bien plus étendu à l'horizontale qu'à la verticale ? Une ligne horizontale représente le confort et la stabilité.

Le plan vertical quant à lui, est lié au mouvement et à l'activité. C'est un plan qui nous semble être à conquérir. Une ligne verticale pourra donc représenter une élévation – une plante qui pousse (vers le haut) – ou une chute, un repli ou un objet qui tombe (de haut en bas).



Stabilité



Action



Ligne oblique

Par opposition, les lignes obliques paraissent instables, et sont aussi associées au mouvement. C'est leur relation par rapport à l'horizontale ou la verticale la plus proche, ainsi que le sens de lecture de l'observateur, qui définissent leur symbolique.



Montée, élévation



Chute, descente

Par exemple, dans la culture amérindienne, / représente les forces magnétiques se dirigeant dans l'Être de la personne concernée ; \ concerne un individu qui intègre les expériences dans son être propre.

La ligne peut être imaginaire : dès que plusieurs points sont juxtaposés, notre œil va automatiquement les relier entre eux. C'est ainsi qu'il y a bien longtemps, nos ancêtres ont créé les constellations en réunissant les étoiles les plus proches pour créer des symboles connus !

LA COURBE

Nous avons intériorisé la perception de la forme courbe comme étant une référence à la fois au globe terrestre et à la voûte céleste, ce qui la rend fondamentale et intégrée à notre vie. Liée à un concept d'éternité et de cycle (voir Le cercle p. 25), on retrouve, par exemple, cette symbolique dans les voûtes et dômes de bâtiments religieux (temples, mausolées, mosquées, ...). L'alliance des lignes courbes du dôme à la ligne droite des bases des édifices symbolise l'union du Ciel et de la Terre. Le dôme évoque la protection. La courbe en U évoque, l'ouverture, ou l'action d'accueillir (par analogie aux mains jointes en coupe).

Dans les symboles, les courbes et ondulations évoquent l'énergie et les ondes, et représentent souvent l'eau ou l'air.



Protection



Accueil, ouverture



Air, eau, énergie



Entraînez-vous à tracer des formes basiques à l'aide des pointillés.

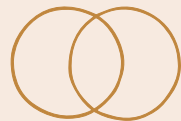
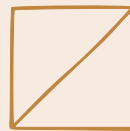


LES SIGNES FONDAMENTAUX



L'être humain a toujours eu un sens inné de la géométrie. Des signes primaires ont été retrouvés sur différents continents, dans toutes les cultures, avec pour la plupart des sens similaires.

Il existe quatre figures géométriques universellement employées dans le langage des symboles : le cercle, le carré, la croix, et le centre d'où découlent les trois autres signes (le triangle, le losange et la spirale). Ces quatre symboles fondamentaux sont tous liés entre eux par leur construction.





LE CENTRE OU L'AXE DE MONDE

L'être humain s'est toujours représenté au centre du monde qui l'entourait. La représentation la plus basique du centre est le point au milieu de toute autre figure. Le cercle est le développement du centre dans son aspect dynamique, tandis que le carré le représente dans son aspect statique. C'est la goutte, la graine, le germe, à partir duquel l'Univers se déploie.

D'autres figures plus élaborées se sont imposées pour décrire le centre comme la croix, le nœud, la spirale.



LE CERCLE

Le cercle symbolise le ciel et le monde spirituel. C'est l'Univers développé à partir de la source. Il représente l'harmonie, l'unité. Il peut évoquer le Soleil, la Lune, et les astres, l'œuf. Sans début ni fin, il évoque aussi un mouvement continu, un éternel recommencement, un cycle. Il est aussi symbole de protection : lors de cérémonies spirituelles, tracer un cercle protège des influences néfastes.



Utérus



Symbole romain



Élément Terre