



A PROPOS DE L'AUTEUR

J'espère que ce guide de démarrage ainsi que les compléments vidéos directement accessibles via ce livret vous ont plu.

Je suis Marlène, plus connue sous le nom de Marlène Arts sur les réseaux sociaux. Voilà de nombreuses années que je me passionne pour la colorisation et le monde merveilleux des couleurs en général.

Après avoir proposé beaucoup de contenus sur ma chaîne YouTube Marlene Arts et mon blog du même nom, j'avais à cœur de vous proposer ce guide gratuit, accessible à tous, fruit d'un long travail de synthèse de mes partages et conseils.

Maintenant c'est à vous de jouer! Lancez-vous, n'ayez pas peur et surtout.....
AMUSEZ-VOUS!

Je vous laisse avec une petite présentation de ma personne parue dans le magazine "Passion Cartes créatives" de fin d'année 2024

MARLÈNE

Une passionnée
à l'honneur

L'alchimie des couleurs



Notre équipe vous emmène dans le monde en technicolor de Marlène, experte de l'aquarelle et des crayons de couleur. Ses réalisations tant en *art journal* qu'en carterie démontrent une fine maîtrise des procédés liés à l'utilisation de tampons mais aussi spécialement à leur mise en valeur.

Membre de plusieurs design teams, Marlène décrit ses expériences créatives comme des moments extrêmement riches, de véritables sources de bien-être, mais aussi des façons de profiter pleinement de chaque instant de la vie.

Pêle-mêle de réalisations pour le - Polaroid pop challenge - organisé par Aall and Create et remporté par Marlène. Cette victoire lui a permis d'intégrer plus tard l'équipe DT de la marque pour les créations de Janet Klein.

Carpe diem

Passion Cartes Créatives : Pourriez-vous vous présenter à nos lecteurs/rices en quelques lignes ?

Marlène : Je me prénomme Marlène mais vous me connaissez certainement mieux sous le pseudo Marlène Arts. Je viens tout juste d'entrer dans le club des quadras et en suis très contente ! Je suis l'heureuse maman d'un « petit » garçon de 11 ans (mon premier fan !) ainsi que d'une minette (Pika pour Pikachu), de deux tortues et d'une joyeuse bande de poissons.

Dans mon quotidien, je suis psychologue. Mes premiers amours d'étudiante m'ont dirigée vers les neurosciences, un monde qui continue à me fasciner aujourd'hui. Je me suis petit à petit, prenant de l'expérience, orientée vers la prise en



Bio express

Prénom : Marlène

Nom : Fouchey

Pseudonyme : Marlène Arts

Citation choisie par Marlène :
« Et si on essayait d'être heureux, ne serait-ce que pour donner l'exemple » (Jacques Prévert)

Profession : Psychologue, spécialisée dans les stress post-traumatiques

Centres d'intérêt : La nature, la montagne, la randonnée, les sciences, la biologie, les neurosciences, l'art journal

Région géographique : Lyon

Remerciements : Nadège Mathieu & Marlène Fouchey



Nuancier - Crayons de couleur Luminance -

L'une de mes activités favorites réside dans la réalisation de nuanciers composés avec mes crayons de couleur, aquarelles, encres... Ce modèle de nuancier est mis à disposition gratuitement sur mon blog.

Page d'art journal - The Dreamer -

Cette page d'art journal a été travaillée tout à l'aquarelle avec un tampon Chou and Flowers. Parfois, j'aime mettre en couleur un seul motif afin de m'exercer à l'aquarelle.



- Être Zen -

Cette page a été élaborée avec des aquarelles granuleuses artisanales et des tampons Stamping Bella et Sokai.

charge des états de stress post-traumatiques. J'ai ouvert en 2017 mon propre cabinet qui m'apporte la liberté dont j'avais besoin pour allier travail, vie de famille et dégager du temps pour mes passions créatives.

Pourquoi le choix de cette citation de Jacques Prévert dans votre bio express ?

J'aime bien cette citation qui évoque la philosophie qui est la mienne, à savoir savourer les petits bonheurs de la vie, un ciel bleu, un beau paysage, un bon repas, et surtout profiter tant qu'il en est encore temps car ce que m'a appris mon métier c'est que tout pouvait basculer en une fraction de seconde ; aussi n'anticipons pas le futur et vivons notre présent !

Les bienfaits des activités créatives

Comment et pourquoi avez-vous démarré les loisirs créatifs, la carterie, le scrapbooking ?

Tout a commencé au moment de ma grossesse. Depuis un petit moment je regardais avec envie les albums de coloriages pour adultes sans oser me lancer, par peur du jugement « c'est pour les enfants, ça n'apporte rien... ». Et finalement, il m'aura fallu être enceinte pour m'autoriser à franchir le pas. Ce loisir m'a reconnectée à ma passion d'enfant pour le dessin mais surtout à mon penchant pour les couleurs ! Je me souviens encore lorsque je suis entrée pour la première fois dans un vrai magasin de beaux-arts avec mon père qui voulait me faire cadeau d'un chevalet et de crayons pour mon anniversaire... Je devais avoir autour de 10 ans à cette époque. J'ai été

tout de suite happée par ce que je voyais et attirée par les odeurs qui se dégageaient des crayons, de tous les tubes de peintures, des supports en bois, du papier...

La première étape a donc été franchie il y a 12 ans maintenant avec le coloriage pour adultes. Mais je me suis vite sentie enfermée dans ces illustrations toutes faites qui laissent peu de place à sa propre interprétation. De même, le support proposé sous forme de livre ne me permettait pas toujours de faire ce que je voulais en termes d'expériences artistiques. Et c'est en fouillant, ici ou là, sur YouTube surtout, que j'ai découvert l'art journal et ce fut LA révélation. Je ne sais pas dessiner mais j'aime les couleurs, tester encore et toujours des techniques, du matériel...

Une dernière expérience a fini de me convaincre lorsque je suis allée à un salon dédié à la bande dessinée. J'y ai rencontré beaucoup d'auteurs mais également, ce que je ne savais pas à cet instant-là, des duos où l'un était chargé du dessin et l'autre de la colorisation. Échanger avec ces personnes m'a vraiment décomplexé sur le fait

de ne pas savoir dessiner, d'être quelque part dépendante du dessin d'autrui. J'ai aussi appris que dans le milieu artistique, la pratique de la colorisation était un art à part entière.

Disposez-vous d'une pièce dédiée à votre créativité ?

Oui, j'ai la chance d'avoir un espace réservé à mes loisirs créatifs dans lequel j'ai pu mettre tout ce que j'aime : mes petites affaires bien sûr mais aussi beaucoup de plantes (toujours en lien avec ce besoin d'être proche de la nature), et de petits objets de déco me reconnectant à mon âme d'enfant (figurine pop, peluches, lego...). Ma pièce possède également un « mur des fiertés » pour mon fils, c'est-à-dire tout un endroit où il peut venir coller les dessins, créations faites par ses petites mains et dont il est fier. Mon fils étant multi-dys, j'ai toujours eu à cœur qu'il se



Une passionnée
à l'honneur

Conseil

Pour débiter, je suggère une mise en page simple avec peu de tampons, sur un format A5 parfait pour débiter selon moi.

sente à l'aise avec les crayons même si l'exercice de dessiner, colorier peut être pour lui compliqué.

Comment décrivez-vous votre style ?

On me dit souvent sur les réseaux sociaux : « Sans même regarder le nom de la personne qui publie, je sais que c'est toi car on reconnaît ton style au premier coup d'œil ! » Cela me surprend toujours car je ne sais sincèrement pas quel est mon style ! J'aime les réalisations colorées, harmonieuses mais surtout qui racontent une histoire. J'aime imaginer ce que les personnages que je travaille peuvent se dire, ressentir au travers de ma mise en scène, quel message ils peuvent faire passer. Je partage très souvent mes réflexions dans mes vidéos afin que les personnes puissent percevoir les émotions qui m'ont guidée lors de ma création.

Quelles sont vos techniques favorites ?

Même si je suis touche-à-tout, je vais me retrouver dans ma zone de confort en utilisant l'aquarelle pour le fond de mes réalisations, seule ou à travers la technique du *resist*.



Portrait d'artiste

Sur cette page-ci, j'ai utilisé les tampons de Kate Crane dont je suis fan. Pour créer le fond, j'ai testé les aquarelles liquides avec leurs couleurs extrêmement intenses.



« Entre les croquis et la toile, la couleur fait foi de tout, la couleur crée l'émotion et laisse jaillir l'étincelle de la création. »

(Normand Reid)

Pour la colorisation, je vais plus facilement me diriger vers les crayons de couleur que je travaille depuis douze ans maintenant, à l'inverse d'autres médiums qui sont arrivés plus tard dans ma trousse à outils.

Comment se passe l'élaboration d'une création ?

Plusieurs choses entrent en ligne de compte dans la conception : s'agit-il d'une réalisation pour une design team ou est-elle 100 % libre ; quel temps puis-je consacrer à ce projet ? Mais en général, je pars d'un tampon ou d'un ensemble de tampons que j'ai envie d'utiliser. Selon le temps dont je dispose, je vais me lancer

dans quelque chose de simple comme mes cartes ColorBook ou sur des pages d'*art journal* plus travaillées. En second lieu va intervenir le choix des couleurs : soit je reproduis la colorisation du packaging du tampon puis je vais assortir mon fond et les autres éléments à cette colorisation, soit je pars d'un combo de couleurs défini et j'organise tout autour de lui. Mais très souvent, je n'ai pas d'idée préétablie avant de commencer ma réalisation ; celles-ci viennent au fur et à mesure, notamment en fonction de l'émotion que me provoque le ou les tampons employés et de l'histoire que je m'invente en cours de réalisation.

Portrait chinois

Si vous étiez un animal, vous seriez ?

Je dis souvent à mon fils que je suis « une mère T-Rex » qui sera toujours là pour le protéger en cas de besoin, à la fois très affectueuse envers ses proches mais qui peut être agressive quand il s'agit de défendre son petit coin de bonheur.

Si vous étiez une plante, vous seriez ?

L'hortensia, ma fleur favorite, une fleur de printemps qui annonce l'arrivée de l'été. J'en ai plein mon jardin !

Si vous étiez un élément, vous seriez ?

Je serais la terre, celle qui nourrit et surtout celle qui permet de s'ancrer, de garder justement les pieds sur terre, une qualité indispensable dans mon métier pour ne pas me laisser emporter par les histoires de vie de mes patients.

Si vous étiez une pierre précieuse, vous seriez ?

Je serais la labradorite, de par ses nuances bleues, vertes, grises, magnifiques, et sa capacité à absorber les énergies négatives.

Si vous étiez une saison, vous seriez ?

J'hésite entre le printemps et l'automne, mais mon cœur penche vers l'automne pour ses couleurs et le fait de tranquillement revenir à son foyer après en être sorti(e) tout l'été : j'aime l'ambiance cocooning de cette saison sans le froid de l'hiver !

Si vous étiez un moment de la journée, vous seriez ?

Ce serait le matin, tôt, vers 6 heures, souvent l'heure à laquelle je me lève, notamment le week-end. J'aime regarder la journée se réveiller, le lever du soleil que je préfère largement cet instant au coucher de soleil.

Si vous étiez l'un des cinq sens, vous seriez ?

L'ouïe sans aucun doute, qui est hyperdéveloppée chez moi pour compenser une myopie importante depuis mon plus jeune âge.



Marque-pages - Mix média -

Cette série de signets emploie les tampons Chou and Flowers et la gel'press. On notera l'utilisation d'encres en spray, tamponnages, peinture acrylique. Les tampons ont été colorisés aux Derwent Inktense.

Des nuances subtiles & des émotions intenses

Quels sont vos derniers achats ?

Les plus marquants sont sans doute ceux effectués lors du salon « Ose Créer » de Chambéry, notamment au stand de Chou and Flowers où j'ai eu envie de tester les aquarelles Isaro ainsi que les crayons de couleur japonais Irojiten.

Quels sont vos produits fétiches ?

Mes biens mes plus précieux sont mes crayons de couleurs et mes aquarelles, surtout mes aquarelles artisanales qui sont souvent fabriquées en édition limitée, donc que je n'aurai pas l'occasion de retrouver plus tard. Je pourrais passer des heures à composer des nuanciers sous toutes leurs formes. Rien n'est plus plaisant pour moi que de découvrir les couleurs de mes nouveaux achats (crayons ou aquarelles) : je trouve toujours ce moment « magique », parfois plein de surprises lorsqu'on s'attaque à des aquarelles très particulières comme les granuleuses ou les duochromes.

Quels aspects adorez-vous et détestez-vous dans votre hobby ?

J'adore imaginer, travailler autour de combos de couleurs définis ! Il m'est vraiment difficile de partir à l'aveugle au niveau couleurs, d'appliquer beaucoup de couleurs sur une réalisation. Je trouve que cela fait fouillis, brouillon. À l'inverse, j'aime

être sur un combo restreint et réfléchir à quelle couleur je vais mettre en avant, laquelle sera la plus juste en petite touche... Et pour finir, je ne saurais me passer de matière dorée et de paillettes. D'ailleurs, mon stylo gel doré ne me quitte jamais ! La chose la plus pénible pour moi est l'étape du détournage... Trop long, trop fastidieux... D'ailleurs je donne régulièrement dans mes vidéos des astuces pour s'économiser sur le détournage !

Quels conseils donneriez-vous pour bien commencer la carterie, l'art journal, le scrapbooking ?

Dans un premier temps, je dirais de partir sur quelque chose, un univers, un tampon, une ambiance qui plaît, qui inspire et non parce que tel ou tel produit, réalisation, technique est à la mode ! Ensuite, ce que j'explique souvent aux personnes qui débutent, c'est de ne pas tomber dans les pièges des réseaux sociaux... Bien sûr nous partageons nos compositions réussies, de jolies photos... Mais derrière tout cela il y a énormément de ratés, d'essais et de pratique. Aussi il est nécessaire de bien garder en tête que lorsqu'on débute, on ne peut pas obtenir le même résultat que quelqu'un qui a plusieurs années d'expérience et c'est bien normal ! Il faudra donc faire preuve de patience et de persévérance si on souhaite progresser dans ce domaine. Mais la contrepartie de ça est qu'il y a toujours quelque chose à apprendre, à découvrir et cet aspect est vraiment chouette !

Une passionnée
à l'honneur



Art journal - Sous l'océan -

Cette double-page autour des tampons Art By Marlène mêle aquarelle et crayons de couleur aquarellables Derwent Inktense, un combo idéal selon moi!

« Il n'y a pas un brin d'herbe, il n'y a pas une couleur dans ce monde qui ne soit faite pour nous réjouir. »
(John Calvin)



Art Journal - ABCdaire lettre F -

Voici ma page d'art Journal favorite sur laquelle je mêle les poupettes de Janet Klein avec diverses marques. Sur la page de gauche figure la page ABCdaire, et à droite, la page nuancier qui reprend les couleurs de gauche.



Art journal - La reine des abeilles -

Cette page est issue de mon carnet - Art Journal Polaroid - utilisant en fond les poudres Magicals qui constituent le fil rouge de ce recueil, de même que la mise en scène d'une poupette au format polaroid.



Timbres - Doudous de Noël -
Un de mes grands classiques ! Ce timbre très minimaliste met en évidence les - Doudous -
Chou and Flowers. La colorisation a été effectuée exclusivement à l'aquarelle.

Memorydex - Miss Cerise -
J'aime beaucoup le format des cartes
Memorydex pour tester des techniques de mix
média (ici la Distress Micro Glaze).



Ce reportage vous a plu ?
Pour en savoir davantage
sur les passions
créatives de Marlène et
la suivre sur les réseaux
sociaux, consultez notre
carnet d'adresses.

Des créations centrées sur le thème des fêtes de fin d'année

