

Ressentez la peinture, découvrez le Siècle d'or en pleine conscience

15/02/19 à 15:30 - Mise à jour à 16/02/19 à 13:06

Échapper, un instant, à la frénésie du quotidien, se déconnecter pour mieux se recentrer. Alors que l'on ne consacre généralement que quelques secondes à l'étude d'un tableau, les Musées royaux des Beaux-Arts de Belgique font l'audacieux pari de redécouvrir la peinture à travers une expérience inédite, la méditation " pleine conscience ".



. © © MRBAB

Fort de sa rénovation qui aura requis une dizaine d'années, l'aile consacrée au siècle d'or de l'Art hollandais devient le théâtre d'un curieux exercice. Dès ce dimanche 17 février, les Musées royaux des Beaux-Arts de Belgique invitent le visiteur à s'approprier une oeuvre de manière intime au travers de la pratique du mindfulness, c'est-à-dire de la pleine conscience. L'objectif : vivre l'exploration d'un tableau comme une expérience sensorielle et personnelle, mais surtout émotionnelle.

En suivant les principes chers à cette philosophie, tels que le " non-attachement ", la bienveillance ou encore le " non-savoir ", les participants s'immergent dans les compositions des grands noms de la peinture avec le regard d'un enfant qui les découvrirait pour la première fois. Accessibles à tous dès l'âge de 12 ans, il n'est pas nécessaire d'avoir d'affinités particulières avec la peinture ou d'avoir auparavant touché à la méditation pour prendre part à la séance.

Durant une heure, Marjan Abadi - fondatrice de l'Institut Mindfulness - accompagne une quinzaine de visiteurs dans l'exploration d'une à trois scènes, " cela dépend de la dynamique du groupe. Certains préfèrent prendre plus de temps et se consacrer à une seule d'entre elles alors que d'autres sont plus enclins à pénétrer plusieurs oeuvres ".

Aussi étonnant que cela puisse paraître, tous les participants sont placés en rang d'oignons face à une première toile, avec les yeux... fermés. Dans un premier temps, l'accompagnatrice les guide dans un exercice de relaxation, de manière à se recentrer sur soi et à se focaliser sur l'instant présent. Lorsque tous sont parfaitement plongés dans l'ambiance de l'activité, Marjan les invite à poser le regard sur l'oeuvre. D'une voix douce et particulièrement relaxante, elle balaie le sujet de l'esquisse en quelques minutes.

L'institutrice propose alors au groupe de voyager dans le tableau en faisant appel aux cinq sens. " Regardez comme la nappe a l'air douce, pouvez-vous le ressentir en vous imaginant à son contact ? Vous voyez ce plat d'olives sur la table ? Imaginez sa texture, son goût... ". Alternant entre observation et méditation, tout élément représenté devient le prétexte d'une expérience sensorielle unique.

Mais elle encourage également à aborder la dimension psychologique des personnages représentés, à se mettre dans la peau de ceux-ci pour ensuite explorer ses propres émotions. " Vous pouvez, si vous le désirez, prendre la position du jeune homme que l'on voit ici. Que ressentez-vous ? Moi, je dirais de l'étonnement, de la surprise ". Vissé sur son tabouret, chaque membre du groupe se laisse aller à son interprétation.

Verdict ? À la fin de la session et après l'introspection de deux toiles, ils sont nombreux à vouloir mettre à profit leur présence dans le musée pour admirer les autres joyaux de la collection. Certains se surprennent alors à se projeter dans ceux-ci, d'une façon encore jamais tentée auparavant. Devant une scène pastorale, une jeune fille explique s'imaginer " toucher la laine de ce mouton, chercher à sentir le souffle d'une brise légère, entendre l'aboiement du chien de berger... " Et pendant quelques secondes, elle redonne vie à la création de ceux qui, quatre siècles auparavant, y ont donné leurs premiers coups de pinceau.

Morgane Denis

Visites mindfulness, deux fois par mois, Musées royaux des Beaux-Arts de Belgique, 3, rue de la Régence, à 1000 Bruxelles. fine-arts-museum.be/fr/dutch-spring. Jusqu'au 28 avril prochain.