

# Oublier nos savoirs, réapprendre à voir

MIS EN LIGNE LE 15/02/2019 À 15:38

✍ PAR [JEAN-MARIE WYNANTS \(/2094/DPI-AUTHORS/JEAN-MARIE-WYNANTS\)](#)

Aux Musées royaux des Beaux-Arts, on explore la méditation pleine conscience, une invitation à prendre le temps et à regarder autrement.



*Marjan Abadie invite les participants à se poser et à se concentrer sur une seule toile dont chaque élément. - D.R.*

**J** e suis allé à Bilbao, j'avais une heure à tuer et j'ai fait le Guggenheim. »

Notre manière de visiter les musées et expositions ressemble souvent à notre vie quotidienne. On court et on prend rarement le temps d'approfondir les rencontres.

À l'occasion de la réouverture des salles de peintures hollandaises du XVII<sup>e</sup> siècle, les Musées royaux des Beaux-Arts proposent de changer nos habitudes avec une série d'animation « pleine conscience », forme de méditation invitant à abandonner savoirs et jugements pour être pleinement dans l'instant.

Une manière originale de découvrir cette pratique (nul besoin d'être déjà initié) et surtout de regarder les œuvres. Après une première expérience, on se surprend d'ailleurs à explorer les autres toiles du parcours d'un œil neuf, débarrassé (pour un temps) de nos tendances à classer, juger ou se baser sur la notoriété pour,

simplement, observer ce qui est offert à notre regard.

Les dimanches 17 février, 17 mars et 28 avril de 15h à 16h, les jeudis 21 mars et 25 avril de 12h30 à 13h30, [www.fine-arts-museum.be](http://www.fine-arts-museum.be) (<http://www.fine-arts-museum.be>)

# Voyage intérieur dans le siècle d'or néerlandais

MIS EN LIGNE LE 15/02/2019 À 15:37 ↗ PAR [ANNE-SOPHIE LEURQUIN \(/2935/DPI-AUTHORS/ANNE-SOPHIE-LEURQUIN\)](#)

S'asseoir devant une toile et puis fermer les yeux, c'est plutôt inhabituel.



*En une heure, on observe attentivement le fond de soi et deux ou trois œuvres, maximum. - D.R.*

**L**a méditation de pleine conscience proposée deux fois par mois aux Beaux-Arts avec le concours d'une instructrice « mindfulness » offre de plonger en soi pour mieux s'immerger dans une œuvre. Le voyage intérieur permet de s'imprégner de quelques joyaux du siècle d'or néerlandais rassemblés par l'exposition « Dutch Spring », d'en saisir les nuances, les détails et les attitudes des différents protagonistes pour finalement réellement entrer dans le tableau. Surtout, la pratique de pleine conscience nécessite de vraiment prendre le temps

de regarder : en une heure, on observe attentivement le fond de soi et deux ou trois œuvres maximum.

Assis en demi-cercle, les apprentis « non sachants » se voient d'abord rappeler les préceptes de la pleine conscience : bienveillance, non-jugement, non-attente, détachement... Assis le plus confortablement possible sur ses ischions, les pieds bien ancrés, on prend conscience de son corps et de sa respiration. On observe ce qui se passe, jusqu'aux légers frémissements des narines. On fait le ménage à l'intérieur de soi, on oublie les difficultés de parking avant d'arriver ou toute autre source de stress, on accepte que le motif religieux du tableau n'est peut-être pas conforme à ses convictions, puis on ouvre tranquillement les yeux. La voix de l'institutrice mindfulness Marjan Abadie continue de guider les visiteurs.

Devant le tableau du peintre hollandais Abraham Bloemaert, *Les pèlerins d'Emmaus*, elle invite à considérer la scène. On est dans une taverne, qui pourrait rappeler, dit-elle, un bar de Saint-Gilles ou d'Ixelles. En effet, à gauche de Jésus, un barbu et à sa droite un jeune homme plutôt bien sapé. Marjan Abadie demande à chacun d'observer la nappe, puis les éléments posés dessus et de considérer s'ils leur font envie ou non : les olives noires lustrées d'huile, les deux pommes, le carré d'agneau... On devient presque ce plat qu'on a choisi.

Ensuite, c'est l'attitude de chacun des personnages que la guide pleine conscience invite à regarder et même à imiter pour mieux se les approprier : le barbu un peu plus âgé, la main sur le cœur, semble pétri d'admiration tandis que la posture du plus jeune, les deux mains ouvertes, indique plutôt l'étonnement. Au centre, Jésus rompt le pain en deux parts égales. Une invitation à accueillir les deux attitudes ?, s'interroge Marjan Abadie. Pour elle, la servante tout occupée à servir ses lentilles sans du tout considérer le Christ ressuscité symbolise le tumulte de nos pensées parasites qui nous fait passer à côté de l'essentiel. A contrario, les personnages qu'on aperçoit par la fenêtre marchant dans la campagne entre chien et loup semblent faire corps. De nouveau, l'institutrice de pleine conscience propose de chercher en soi ce que ça évoque.

Une demi-heure plus tard, on s'immerge devant un autre tableau de l'exposition « Dutch Spring », *Les rhétoriciens*, peint par Jan Steen. Tour à tour de nouveau, Marjan Abadie propose de se mettre dans la peau de chaque personnage et de ressentir les sentiments qui l'animent. Ici, un homme pensif, là un autre

goguenard et/ou imbibé d'alcool enserre les hanches d'une femme ravie ou encore un homme accoudé à fenêtre lit un texte devant la foule, etc. L'exercice permet de mieux comprendre encore la démarche de la pleine conscience ici appliquée aux beaux-arts, dans la lignée de la façon dont la définit le psychologue français Christophe André : « *La pleine conscience est comme une expansion de soi. On absorbe tout ce qui est autour de nous, on s'en imprègne et on le devient.* » En une heure, devenir à la fois Jésus, un plat d'olives luisantes, les disciples d'Emmaus, un rhétoricien s'adressant à la foule et une dizaine de personnages du siècle d'or néerlandais, c'est en effet une fameuse expansion de soi.