

MINDFUL ART & EMPATHIE ESTHÉTIQUE: UNE RENCONTRE MAGIQUE

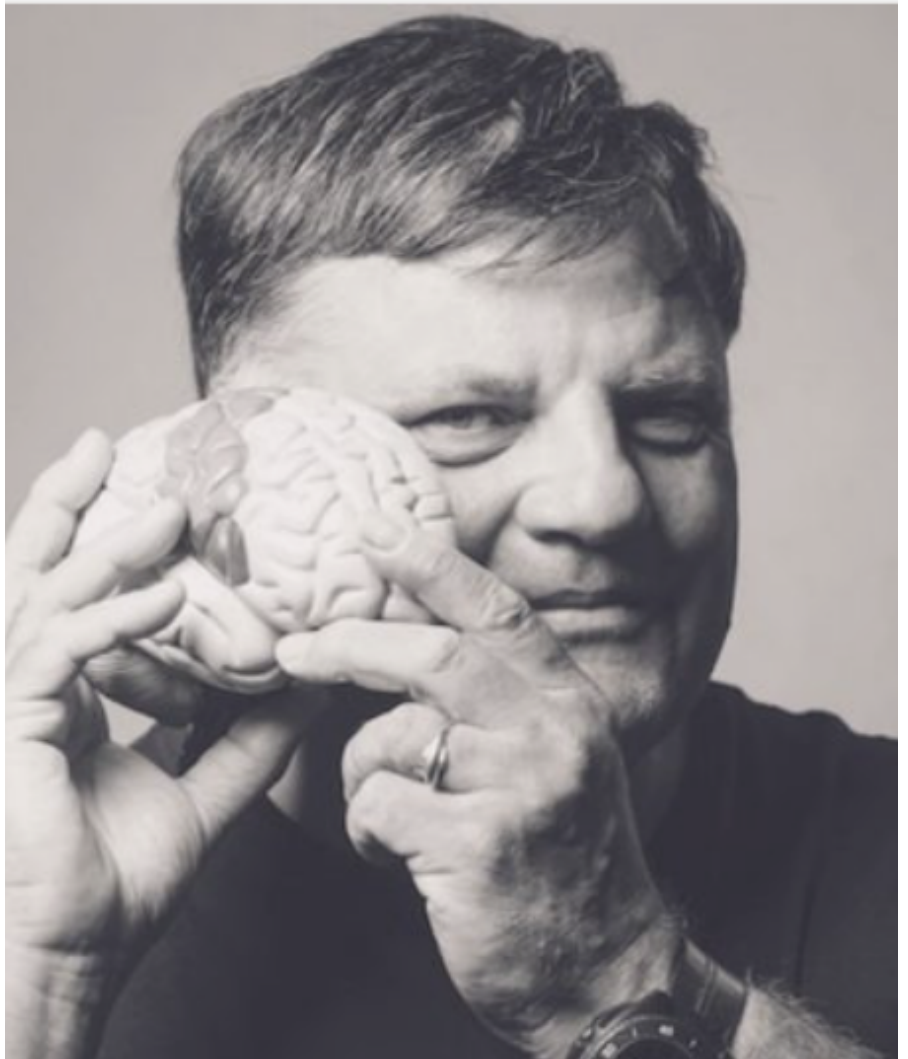
La visite des musées se limite parfois à une course contre la montre, dans un souci « d'efficacité ». On veut tout voir, vite. Mais quelques secondes par œuvre d'art ne laissent guère le temps de s'imprégner et de se laisser toucher.

« Mindful Art Experience est très intéressant(...). Marjan utilise l'empathie esthétique. Et les neurosciences lui donnent raison.»

PIERRE LEMARQUIS

Pierre Lemaquis est membre de la Société française de neurologie, de la Société de neurophysiologie clinique de langue française et de l'Académie des sciences de New York.

Mindful Art Expérience, développée par Marjan Abadie, fondatrice de l'Institut Mindfulness à Bruxelles, convie à une expérience toute différente, en créant une rencontre méditative avec une œuvre. Une très belle façon de nourrir « l'empathie esthétique », que décrit le neurologue et neurophysiologiste Pierre Le Marquis dans ses ouvrages*.



*L'art qui guérit, 2020, éditions Hazan
L'empathie esthétique, 2015, éditions Odile Jacob
Portrait du cerveau en artiste, 2012, éditions Odile Jacob



Mindful Art Expérience : prendre le temps de ressentir

Nouvelle manière d'aborder ou de découvrir une oeuvre d'art, Mindful Art Experience propose une expérience unique de méditation pleine conscience, de neuroscience, et de poésie au musée. Permettant la rencontre avec une oeuvre d'art en prenant le temps de sentir, de ressentir, Mindful Art Experience offre un espace d'intériorité à chacun. « Il s'agit d'enlever les filtres cognitifs que l'on a habituellement quand on regarde une oeuvre, de supprimer nos jugements, nos a priori, et de se laisser aller à une autre approche, plus émotionnelle et plus intuitive » explique Marjan Abadie. Mettre de côté tout savoir théorique, sans présupposition, rejoint l'époché du philosophe Husserl, comme le précisait Pierre Lemarquis lors de l'évènement Mindful art x Afghanistan le 16 janvier dernier.

Interrompre le flot des pensées quotidiennes nous convie ainsi à un autre état d'esprit : « je ne pense pas donc je suis ». On se présente alors devant un tableau ou une autre oeuvre d'art comme un enfant, qui vit l'instant à travers ses émotions et ses sensations, sans analyse mentale ni recherche de sens. Marjan Abadie se déplace ainsi de

musée en musée, en Belgique et en France, ou propose des événements en ligne, pour expérimenter ces voyages intérieurs. Le début de la méditation commence toujours par un moment de reconnexion à soi. Au Musée Gustave Moreau, à Paris, dans lequel Marjan a organisé une séance fin 2021, elle a demandé aux participants de se concentrer sur les personnages précis de l'immense toile « Jupiter et Sémélé » de Gustave Moreau.

« Il s'agit d'enlever les filtres cognitifs que l'on a habituellement quand on regarde une oeuvre, de supprimer nos jugements, nos a priori, et de se laisser aller à une autre approche, plus émotionnelle et plus intuitive.

Très souvent cela amène vers l'envie de voir et de revoir l'oeuvre au musée par la suite, comme pour rencontrer une amie.»

MARJAN ABADIE

Marjan Abadie est la créatrice de la méthode Mindful Art Experience. Multi-entrepreneuse, elle est directrice de l'Institut Mindfulness depuis 2013.

Cette rencontre sensorielle déjoue toutes les façons que l'on a de regarder une oeuvre habituellement. En faisant appel aux sens, le moment passé avec l'oeuvre se transforme en une rencontre plus émotionnelle, au cours de laquelle des souvenirs et des sensations peuvent surgir. Marjan : "Je suis toujours touchée par la réaction des gens, même les plus habitués aux oeuvres d'art. Ainsi, Anne Baylac-Martres, la secrétaire générale du musée Gustave Moreau nous a confié après la séance qu'elle se demandait au départ ce qu'une telle approche pouvait apporter mais qu'au final elle s'est sentie conquise par l'expérience et la découvert une nouvelle façon d'appréhender une oeuvre".

Accueillir les perceptions, accepter de se laisser toucher par les détails d'une oeuvre, ses personnages, son humanité, ce qui entre en résonance avec notre être, au-delà de toute appartenance culturelle, telle est la démarche unique du Mindful art Experience. Une proposition pour découvrir une oeuvre d'art avec une approche sensible et sensorielle touchant à la fois à l'intime et à l'universel.

Qu'est-ce que l'empathie esthétique ?

Pierre Lemaquis : « *Mindful Art* Expérience a été une très belle expérience. Cela commence comme une expérience de relaxation classique, très bien faite, puis on se concentre sur une œuvre d'art, on est totalement dans l'empathie esthétique ». L'empathie esthétique ? Le philosophe Robert Vischer est le premier à donner un nom au processus en 1872 : l'empathie esthétique, ou le ressenti de l'intérieur, l'Einfühlung - cette capacité à entrer en interaction avec une œuvre. Depuis, les connaissances en neurologie ont éclairé de façon scientifique ces phénomènes.

Le cerveau humain est composé de deux parties bien distinctes. La partie dédiée à Apollon nous permet de rester en vie. Grâce à elle, nous adaptons nos comportements à tous les messages reçus au quotidien. Comme l'explique Pierre Lemaquis, « un ordinateur sophistiqué pourrait remplacer ces circuits pragmatiques ». Il y a une deuxième partie du cerveau, dédié à Bacchus, au plaisir, à la récompense, à l'envie de vivre. C'est là que naît l'impulsion et l'élan vital. Et l'art peut le nourrir de façon spectaculaire.

Une œuvre d'art interfère en effet avec notre cerveau, en le sculptant, en le caressant, en interagissant avec lui. Les neurones miroirs, découverts par Giacomo Rizzolatti et son équipe dans les années 1990, ont représenté une découverte majeure. Le cerveau imite, reproduit ce qu'il voit, pour des raisons de cognition sociale, de communication. Ainsi,

« lorsqu'on regarde la Joconde, une zone s'active dans le cerveau comme si l'on était devant une vraie personne. Devant une œuvre abstraite, notre cerveau reproduit les gestes de l'auteur, comme celui de lacérer la toile qu'effectua Fontana » éclaire P. Lemaquis. Grâce ces neurones miroirs, nous nous adaptons face à une œuvre d'art, et par une activation du système du plaisir, nous ressentons cette œuvre de l'intérieur.

« L'œuvre d'art qui rentre en nous grâce à Marjan, c'est une triangulation qui permet de nous aider à voir plus clair en nous, à nous soigner. »

PIERRE LEMARQUIS

Mindful Art s'appuie sur l'art et la pleine conscience pour emprunter de nouvelles voies de rencontres et créer des expériences inédites. Chacun y trouve une source de ressourcement, de ralentissement, de connexion avec son intériorité, tout en faisant des expériences en groupe.

Une superbe façon de se relier à soi, aux autres, et de se sentir pleinement humain.

De Caroline Da-Chavigny.