



LIVRES/MÉDIAS

PAR MARIE ZAWISZA

L'art médecin

« Lorsque nous sommes dans la peine, blessés par la vie, l'art ne règle rien de nos difficultés et de nos adversités. Mais il détourne avec force et douceur notre attention de la seule tristesse, nous expose à la beauté du monde et des humains, fait respirer nos plaies, nous offre un autre regard sur la vie », écrit Christophe André, spécialiste reconnu de la psychologie des émotions. Le psychiatre publie aujourd'hui une nouvelle version de son ouvrage *Consolations*, celles que l'on reçoit et celles que l'on donne, illustrée d'œuvres d'art. Chacune est accompagnée d'un court texte, qui nous invite à mieux la contempler et nous offre un miroir à nos peines, dont jaillit la vie. Dans le même temps, Marjan Abadie, thérapeute et directrice de l'Institut Mindfulness à Bruxelles qui enseigne la « méditation en pleine conscience », publie un ouvrage, *Méditer avec l'art*: au fil de seize méditations guidées, elle nous apprend à contempler l'œuvre, respirer au même rythme qu'elle, et entrer en communion avec elle pour nous libérer de nos pensées négatives et trouver la paix intérieure.

Il faut dire que les bénéfices de l'art sur la santé ne font plus de doute. Avec le développement des neurosciences et des techniques d'imagerie médicale, les scientifiques s'intéressent de plus en plus aux effets de l'art sur notre cerveau, tandis que les musées – pourtant fermés pendant la crise sanitaire! – prennent conscience du rôle qu'ils peuvent jouer dans les processus de soin. Au Musée des beaux-arts de Montréal, les malades et leurs proches peuvent même venir munis d'une « prescription muséale » de leur médecin pour bénéficier d'une entrée libre et soigner leurs maux en contemplant peintures et sculptures. Et au Musée des beaux-arts de Dole, l'exposition « Prendre soin. Restaurer, réparer de la Renaissance à nos jours », qui lie art, sciences et société, s'achève sur une réflexion autour du rôle de l'art et des musées dans le processus de guérison des maladies physiques et mentales. « Quand nous prenons le temps de contempler une œuvre, tranquillement, en pleine conscience, dans la seule compagnie de notre souffle, il arrive bien souvent que le visage incertain et fragile de la consolation apparaisse », constate Christophe André dans sa préface.

Cependant, « englués dans notre quotidien, nous n'avons pas toujours la possibilité d'arriver seuls à cette réceptivité optimale qui nous permet de communiquer avec l'œuvre et d'en recevoir toutes les ondes si bénéfiques pour notre esprit, notre corps, voire notre santé et notre équilibre. Tel *Dante aux Enfers*, telle *Alice au pays des merveilles*, il nous faut un guide [...] pour nous ouvrir le chemin et nous tenir la main », écrit le neurologue Pierre Lemarquis, pour qui l'art « sculpte et caresse notre cerveau », dans la préface de *Méditer avec l'art*. Pour cela, Marjan Abadie a développé une méthodologie accessible et joyeuse pour nous entraîner à l'exploration des œuvres d'art en pleine conscience. Prêts pour le voyage? —

L'art détourne avec force et douceur notre attention de la seule tristesse.

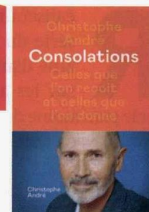
MÉDITER AVEC L'ART



Plonger dans le beau pour se ressourcer et se régénérer: c'est l'expérience Mindful Art que propose la thérapeute Marjan Abadie. On fait silence. On respire profondément avec calme. Guidés par ses mots, on contemple des visages de Botticelli, Léonard de Vinci, Rembrandt ou Renoir, l'atmosphère qui se dégage de la scène, les étoffes. Immérgé dans la beauté de l'œuvre avec laquelle on entre en communion et dans un pur présent, on reprend son souffle, au point que les désastres de la vie apparaissent soudain presque dérisoires... —

● Marjan Abadie, *Méditer avec l'art, Mindful Art, un voyage en pleine conscience à travers les chefs-d'œuvre*, Eyrolles, 168 p., 19,90 €.

CONSOLATIONS



Se connecter à la nature grâce aux paysages de Caspar Friedrich, retrouver le lien à l'autre avec Chagall ou Picasso, vivre l'instant présent dans l'immobilité d'un tableau de Chardin. C'est ce que propose le psychiatre Christophe André en rééditant ses *Consolations* accompagné de 84 tableaux qu'il a choisis. Un chapitre entier de ce beau livre est par ailleurs consacré à la consolation que nous prodigue l'art. Il rappelle que pendant la Seconde Guerre mondiale, la National Gallery de Londres exposait à la demande de la population éprouvée un tableau par mois. —

● Christophe André, *Consolations. Celles que l'on reçoit et celles que l'on donne*, L'Iconoclaste, 338 p., 35 €.

