

L'ÉTÉ DES REGARDS LENTS

DU SLOW ART AUX MÉDIATIONS
SENSIBLE, UNE DÉCENNIE
D'EXPÉRIMENTATIONS AU MUSÉE

L'été est peut-être la saison qui nous rappelle le plus naturellement l'importance de ralentir.

Ralentir son rythme. Ralentir son regard. Se laisser toucher par un paysage, une lumière, un visage ou une œuvre d'art.

À l'heure où les musées explorent de nouvelles manières de créer du lien avec leurs publics, les approches contemplatives connaissent un essor remarquable : Slow Art, yoga dans les galeries, méditation au musée, muséothérapie, expériences immersives ou sensorielles.

Pourtant, derrière cette apparente nouveauté se cache une histoire beaucoup plus ancienne.

Après plus de huit années consacrées à l'observation et à la mise en œuvre de dispositifs associant art, attention et expérience sensible dans différents musées en France et en Belgique, il m'a semblé intéressant de dresser une cartographie de ce mouvement qui transforme progressivement notre manière de rencontrer les œuvres.

I - UNE INTUITION VIEILLE COMME L'HUMANITÉ

Bien avant l'invention des musées, les êtres humains savaient déjà que certaines expériences de beauté avaient le pouvoir de nous transformer.



MARJAN ABADIE autrice de "Méditer avec l'art", 2021, éditions Eyrolles



Séance Mindful Art © - Marjan Abadie 2019

Vers 380 avant notre ère, Platon associe la contemplation du beau à une forme d'élévation intérieure. Quelques siècles plus tard, Plotin voit dans l'expérience esthétique un chemin vers l'unité de soi.

« Celui qui parvient à contempler le Beau en lui-même mène la vie qui mérite par-dessus tout d'être vécue. »

PLATON, LE BANQUET

Dans la Perse ancienne, les textes de l'Avesta évoquent l'émerveillement devant la lumière, l'harmonie de la création et l'ordre du monde. En Inde, les auteurs du Natyashastra développent dès les premiers siècles de notre ère la notion de rasa, cette « saveur esthétique » qui permet à l'art de toucher profondément la conscience humaine.

Au XIII^e siècle, le poète persan Rûmi écrit que la beauté est une porte vers l'invisible. La contemplation d'un jardin, d'un poème ou d'un visage devient alors une voie de connaissance de soi.

Dans toutes ces traditions, l'expérience esthétique n'est pas seulement une affaire de regard. Elle engage le corps, les émotions, l'imaginaire et le sentiment d'appartenir à quelque chose de plus vaste que soi.

« Lorsque Ta Beauté se dévoila dans la lumière première, l'Amour vint à l'existence et enflamma toute la création.. »

HAFEZ, DIVÂN

II-LE MONDE FRANCOPHONE : UNE DÉCENNIE D'EXPÉRIMENTATIONS

Si cette intuition est ancienne, son développement dans les musées est, lui, beaucoup plus récent.

Depuis une dizaine d'années, les institutions culturelles voient émerger une grande diversité d'expérimentations muséales invitant les visiteurs à ralentir, observer plus longtemps et vivre une expérience plus incarnée des œuvres. Sans constituer un mouvement organisé, ces initiatives traduisent une évolution profonde de la médiation : l'intérêt ne porte plus seulement sur ce que le visiteur apprend, mais aussi sur la manière dont il rencontre l'œuvre.

En France, Christophe André contribue dès 2011 à diffuser une approche plus contemplative de l'art avec Méditer jour après jour, où certaines œuvres accompagnent les pratiques méditatives.

Au fil des années, le paysage s'enrichit progressivement. Certaines institutions introduisent des pratiques issues de la pleine conscience ou du yoga ; d'autres explorent le slow looking, les médiations sensibles, les expériences immersives ou sensorielles. Sans relever d'un même courant, ces initiatives témoignent d'une même évolution : la volonté de créer des conditions plus favorables à une rencontre attentive avec les œuvres.

C'est également dans ce contexte que naissent, à partir de 2018, les premières expérimentations de Mindful Art®. Elles explorent une autre hypothèse : et si la médiation pouvait être conçue non à partir d'une pratique préexistante, mais à partir de la relation qui se construit progressivement entre une personne et une œuvre ?

Les années suivantes voient le paysage continuer à se structurer. En 2021, Véronique Antoine-Andersen publie *Pratiquer la cérémonie du regard*, proposant une approche centrée sur la découverte des œuvres. En 2022, *Méditer avec l'art* paraît aux éditions Eyrolles. Parallèlement, les publications scientifiques, les colloques et les expérimentations muséales se multiplient, témoignant d'un intérêt croissant pour les liens entre attention, expérience esthétique et qualité de la rencontre avec les œuvres.

En une décennie, ces expérimentations ont profondément renouvelé le paysage muséal francophone. Derrière leur diversité se dessine une même évolution : l'expérience du visiteur devient un objet de réflexion à part entière. L'attention n'est plus seulement une condition de la visite ; elle devient progressivement l'un des enjeux de la médiation elle-même.

« 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

III - COMMENT LES MUSÉES RÉINVENTENT L'EXPÉRIENCE DES VISITEURS

Une cartographie des expériences sensibles au musée

En une dizaine d'années, le paysage des expérimentations muséales s'est considérablement enrichi. Cette diversité constitue une richesse. Elle rend cependant le champ plus difficile à appréhender. Des démarches très différentes sont parfois regroupées sous les mêmes appellations, alors qu'elles poursuivent des objectifs distincts et s'appuient sur des logiques différentes.

La proposition qui suit n'établit pas une hiérarchie entre ces démarches. Elle vise à offrir une grille de lecture fondée non sur les outils mobilisés, mais sur ce qui constitue le cœur de l'expérience proposée au visiteur.

Autrement dit, où se porte principalement l'attention ?

- sur une pratique ;
- sur l'œuvre ;
- ou sur la relation qui se construit entre une personne et une œuvre.

Naturellement, certaines expérimentations se situent à la frontière de plusieurs familles. Cette cartographie a simplement pour ambition de mettre en lumière les grandes orientations qui structurent aujourd'hui ce champ en pleine évolution.

Au Cœur de la démarche	Logique de la démarche
Pratique développée dans un autre contexte	Proposer une pratique est développée dans un autre contexte (yoga, méditation, pleine conscience, pratiques corporelles...) ; le musée accueille et met en valeur cette expérience
Regard sur l'œuvre	Développer la qualité du regard afin de transformer la manière d'appréhender l'œuvre.
Relation entre une personne et une œuvre	Concevoir les conditions d'une rencontre sensible et transformante entre une personne et une œuvre.

Ces trois familles ne traduisent pas une hiérarchie entre les approches. Elles correspondent à des logiques de conception différentes, qui répondent à des objectifs spécifiques et mobilisent des niveaux d'élaboration variables. Leur distinction repose sur ce qui constitue le cœur de la démarche : une pratique développée dans un autre contexte, le regard porté sur l'œuvre ou la rela

Les pratiques centrées sur une pratique

La première famille rassemble des démarches qui introduisent dans le musée des pratiques développées dans d'autres contextes : yoga, méditation, exercices de pleine conscience ou approches corporelles. L'objectif principal est de développer certaines qualités d'attention, de présence ou de disponibilité intérieure, le musée offrant un cadre particulièrement propice à cette expérience. Dans cette perspective, les œuvres participent à l'expérience sans en constituer nécessairement le point de départ. Elles accompagnent la pratique plutôt qu'elles ne la structurent.

Les approches centrées sur l'œuvre

Une deuxième famille place l'œuvre au cœur de la démarche.



Séance de Yoga - Musée du Louvre - Photo Florence Brochoir

LL'enjeu devient alors de transformer la manière de regarder : ralentir l'observation, enrichir la perception, favoriser une découverte plus personnelle de l'œuvre.

Les propositions de Christophe André, puis celles de Véronique Antoine-Andersen, illustrent cette proposition. Chacune, selon sa sensibilité, invite le visiteur à prolonger le temps de la contemplation et à développer un regard plus attentif.

Les approches centrées sur la relation œuvre-visiteur

Une troisième famille repose sur une hypothèse différente. Elle considère que la qualité de l'expérience ne dépend pas seulement de la pratique proposée, ni uniquement de l'œuvre observée, mais de la relation qui se construit progressivement entre une personne et une œuvre.

Dans cette perspective, chaque étape du dispositif est pensée à partir de cette relation : qualité de présence, temporalité, mobilisation des sensations, des émotions et de l'imaginaire, alternance entre silence, observation et verbalisation. L'ensemble constitue un protocole spécifiquement conçu pour accompagner cette rencontre.

C'est dans cette perspective que s'inscrit Mindful Art®. À notre connaissance, aucune démarche francophone n'avait jusqu'alors articulé aussi explicitement ces différentes dimensions au sein d'un protocole construit spécifiquement pour la rencontre avec une œuvre.

Cette diversité d'approches témoigne du dynamisme actuel des expérimentations muséales. Plus qu'une succession de méthodes, elle reflète l'émergence d'une nouvelle manière de penser la médiation : non plus seulement comme une transmission de connaissances, mais comme la création de conditions favorisant une expérience de qualité avec les œuvres.

IV - LE MUSÉE, UN ESPACE DE RELATION À L'ÈRE DE L'ÉCONOMIE DE L'ATTENTION

Les expérimentations présentées jusqu'ici ne sont pas apparues par hasard. Si elles se sont multipliées au cours de la dernière décennie, c'est aussi parce qu'elles répondent à une même préoccupation : comment recréer les conditions d'une attention profonde dans un environnement où celle-ci est continuellement sollicitée.

Jamais nous n'avons disposé d'un accès aussi vaste aux œuvres, aux images et aux connaissances. Pourtant, jamais notre attention n'a été autant sollicitée, fragmentée et mise en concurrence. Les technologies numériques, les réseaux sociaux et l'accélération des rythmes de vie transforment profondément notre manière de regarder, d'apprendre et d'habiter le temps.

Dans ce contexte, le musée apparaît progressivement comme un lieu singulier. À contre-courant de la logique de captation permanente de l'attention, il offre la possibilité de ralentir, de suspendre le flux des sollicitations et de retrouver une qualité de présence.

Cette évolution invite à penser le musée non seulement comme un lieu de conservation ou de transmission, mais aussi comme un espace où peut se cultiver une véritable écologie de l'attention. De la même manière que l'écologie environnementale cherche à préserver des milieux fragiles, cette écologie s'intéresse aux conditions qui permettent à l'attention humaine de se déployer, de se stabiliser et de retrouver sa profondeur.

Dans cette perspective, les approches sensibles ne poursuivent pas toutes le même objectif.

Certaines développent les capacités attentionnelles du visiteur ; d'autres transforment sa manière de regarder les œuvres ; d'autres encore cherchent à créer les conditions d'une rencontre où l'œuvre et la personne se transforment mutuellement dans l'expérience.

Cette réflexion fait l'objet d'un développement plus approfondi dans un récent article publié dans La Lettre de l'OCIM (Musées et santé, mars 2026), consacré aux médiations sensibles. J'y propose une clarification des principales notions aujourd'hui mobilisées dans les musées, qu'il s'agisse des approches sensibles, sensorielles, contemplatives ou attentionnelles. Ces notions sont encore souvent employées de manière imprécise, ce qui ne permet pas toujours aux décideurs de mettre leurs objectifs en regard des pratiques les plus appropriées. J'y analyse également leurs liens avec le bien-être émotionnel, les neurosciences de l'attention et cette écologie de l'attention qui semble progressivement devenir l'un des nouveaux horizons de la médiation muséale.

L'enjeu dépasse alors la seule qualité de la visite. Il invite à repenser la place que le musée peut occuper dans une société où l'attention est devenue une ressource aussi précieuse que fragile.

V - CONCLUSION

En une dizaine d'années, les expérimentations muséales ont profondément renouvelé la manière de penser l'expérience du visiteur. Le rapport de l'Organisation mondiale de la santé sur les liens entre arts et santé (2019), puis la nouvelle définition du musée adoptée par l'ICOM (2022), témoignent de cette évolution. Le musée n'est plus seulement un lieu de conservation et de transmission ; il devient aussi un espace où se jouent des questions d'attention, de relation, d'inclusion et d'expérience vécue.

Une conviction s'impose progressivement : les visiteurs ne demandent pas moins de contenu ; ils demandent davantage de relation. Lorsque les conditions sont réunies, connaissance et émotion ne s'opposent pas. Elles se renforcent mutuellement.

Au fond, l'enjeu n'est peut-être pas seulement d'apprendre à regarder les œuvres plus longtemps. Il est de créer les conditions d'une rencontre capable de transformer durablement notre manière d'habiter le monde.

MÉDIATION SENSIBLE ET SENSORIELLE : DE QUOI PARLE-T-ON ?

La médiation sensible place au cœur de la visite l'expérience vécue : émotions, attention, présence, résonances personnelles. Elle invite le visiteur à percevoir l'œuvre à partir de son ressenti plutôt qu'à travers un discours ou un savoir préalablement établi.

La médiation sensorielle mobilise les sens – vue, écoute, posture, textures, rythme, respiration – comme porte d'entrée dans l'œuvre. Elle favorise une relation incarnée, accessible et immersive, particulièrement inclusive pour des publics éloignés du langage savant.

Ces deux approches, complémentaires, offrent au musée des espaces où l'on peut ressentir avant de comprendre et percevoir avant d'interpréter, réaffirmant le rôle du corps et de l'émotion dans la rencontre esthétique.

MARJAN ABADIE, LA LETTRE D'OCIM 214,
MARS 2026

