

# Et si vous vous arrêtiez vraiment pour regarder cette œuvre ?

CATÉGORIE(S) : DÉVELOPPEMENT PERSONNEL, BIEN-ÊTRE, ART DE VIVRE, RENCONTRES, SAGESSE & SPIRITUALITÉ, LIVRES, RITUELS

Combien de temps passez vous face à un tableau, au musée ? À quelques exceptions près, une œuvre d'art n'attire chez la plupart d'entre nous qu'une rapide attention, comme si un filtre demeurait entre soi et la chose regardée. Pour entrer réellement en contact avec la prochaine statue de Rodin que vous croiserez ou cette scène galante du 18<sup>ème</sup> siècle qui vous avait laissé indifférent(e) la dernière fois, il existe la Cérémonie du regard. Sa créatrice, la spécialiste d'histoire de l'art Véronique Antoine-Andersen la présente dans son livre *Regarder une œuvre d'art et aimer ça*, publié récemment aux éditions Eyrolles. Cette méthodologie simple et accessible, qui, par bien des aspects s'apparente à une forme de méditation, l'auteure a pu la mettre en application au sein des différents musées auxquels elle a offert son expertise du Musée en Herbe à la Halle Saint-Pierre en passant par le Centre Pompidou et la Cité de l'architecture et du patrimoine. Elle a accepté de nous livrer les grandes lignes de ce protocole attentionnel qui donnera plus d'intensité, de conscience et de profondeur à vos après-midi "art".

Happinez : Qu'est--

ce qui nous empêche, selon vous, d'entrer pleinement en contact avec une œuvre d'art ?

Véronique Antoine-Andersen : Une fois considérée que regarder une œuvre d'art relève d'une pratique et par conséquent, comme toute pratique, d'un savoir-faire, les empêchements observés sont de deux espèces : d'une part, un manque de méthodologie de la part de beaucoup de visiteurs pour établir un contact sensible et durable avec des œuvres totalement méconnus et envers lesquelles, ils n'éprouvent spontanément aucune attirance particulière. D'autre part, un problème d'attention liée à la crise de l'attention qui touche chacun d'entre nous et augmente notre difficulté à se poser devant une œuvre et à la parcourir dans son entier. Le regard est corollaire de l'attention et réclame du temps pour se déployer. Or, la durée accordée à une œuvre d'art est estimée en moyenne à moins de 10 secondes, ce qui rend difficile, voire impossible, l'établissement d'une relation avec elle. La bonne nouvelle est que ces obstacles ne sont pas définitifs puisque l'attention d'un côté et le regard de l'autre sont des capacités qui s'éduquent et se développent si on les entraîne. Mon livre propose une remédiation à ces déficits qui promet d'élargir la perception esthétique. Elle s'intitule la Cérémonie du regard. Décrite étape par étape, ce protocole attentionnel peut être suivi par toutes les familles de visiteurs, experts ou non,

dans tous les types de musée. Applicable à tout type d'œuvre d'art y compris les sculptures, la Cérémonie du regard plébiscite une relation personnelle à l'œuvre.

**En quoi consiste la “Cérémonie du regard” et quelles dimensions de nous-même met-elle à contribution ?**

La Cérémonie du regard se déroule en deux temps. Le premier s'effectue dès l'entrée du musée et s'emploie à une préparation physique et psychique afin de vous assurer une meilleure qualité de visite. Cette préparation consiste en trois pratiques préliminaires qui s'intitulent : détendre le corps, ouvrir le regard et interroger son désir. Le second temps constitue le cœur de la Cérémonie du regard puisqu'il concerne la prise de contact avec les œuvres. Deux pratiques visuelles sont proposées : *l'appareil photo* et *le dialogue silencieux*. Ces pratiques se chargent d'orienter et de conduire votre regard à l'intérieur de l'œuvre afin de l'appréhender dans sa totalité et d'être en capacité de ressentir sa singularité. C'est à cette condition seulement que l'œuvre aura un effet sur vous. Placé sous le signe du ralentissement, ce protocole attentionnel et visuel engage le corps, l'intuition, le sensible, l'attention et l'intelligence du visiteur de manière à lui faire éprouver l'œuvre et vivre à son contact, une expérience globale ou holistique. Dérogeant à tous les canons d'une visite ordinaire, ce protocole revient à proposer au visiteur de devenir son propre guide en suivant les consignes données. À l'égal du couteau suisse qui rassemble plusieurs outils en un, la Cérémonie du regard combine plusieurs types d'expériences en une : cognitive, esthétique et méditative.

**Cette manière de regarder est-elle naturelle chez certaines personnes ?**

Je pense que certaines personnes présentent des aptitudes plus développées que d'autres tout simplement parce que leur perception visuelle est plus affûtée, active et réactive. C'est pareil avec la musique. Lorsque je faisais de la médiation avec des classes maternelles au Centre Pompidou ou au Musée en Herbe, certains enfants manifestaient un intérêt tout particulier durant la visite et faisaient des remarques et des descriptions très pertinentes. Ces capacités sont-elles innées ou acquises ? Il me semble que c'est les deux. Effectivement, très jeune, chacun de nous manifeste des tendances qui font que nous sommes plus attirés vers l'image ou vers le son, par exemple. À cela s'ajoute le conditionnement familial et culturel dans lequel on grandit. Cela étant dit, ces capacités visuelles se développent sitôt qu'elles sont entraînées régulièrement. C'est pareil avec la musique. Cela me fait penser au film documentaire *Les rêves dansants, sur les pas de Pina Bausch* qui montre l'aventure de 50 adolescents débutants qui s'engagent à danser une chorégraphie de Pina Bausch sous la directive très exigeante de deux danseuses de sa troupe. Le résultat est magnifique. C'est le désir qui est le moteur et le garant de toute entreprise, y comprise celle de réussir sa visite au musée.

## **De quelles traditions s'inspire cette cérémonie ?**

L'idée de proposer un protocole attentionnel ou une méthodologie m'est venue en mesurant la difficulté des publics individuels à regarder une œuvre d'art par eux même. Son contenu s'est élaboré à partir de multiples sources qui expliquent la diversité des citations qui égrainent le texte et viennent éclairer son propos. Parmi ces sources, il y en a une qui relève d'une tradition millénaire, la technique de méditation Vipassana que je pratique au centre tibétain Kalachakra. Vipassana ou "Vision profonde" en sanskrit a pour but de comprendre le fonctionnement de notre esprit en lien avec le corps afin de nous libérer de nos habitudes et de nos perturbations mentales. La découverte du fonctionnement de mon propre esprit m'a aidée à mieux considérer voire comprendre les blocages, les difficultés du visiteur engagé dans sa visite au musée pour la simple raison que nous sommes tous agis par notre esprit de la même manière. De plus, la pratique de l'attention, centrale dans Vipassana, m'a inspirée plusieurs exercices que l'on retrouve dans la Cérémonie. Enfin, le corps est parti prenante de l'expérience de Vipassana comme il l'est dans la Cérémonie du regard. Sur ce dernier point, la phénoménologie d'Husserl puis de Merleau-Ponty m'ont aidée à mesurer l'engagement du corps dès lors que nos sens entrent en contact avec un objet. Par conséquent, le corps dans son entier est mobilisé dans le protocole. Enfin, ce protocole rend hommage par son titre, à la Cérémonie du thé, avec laquelle il est proche en essence, l'un et l'autre étant des pratiques en prise directe avec l'attention, la pleine présence et les cinq sens.

## **Comment votre expérience au Musée en Herbe vous a-t-elle permis d'élaborer ce nouveau procédé esthétique ?**

J'ai commencé mon métier au Musée en herbe, premier musée pour enfants français. J'y ai appris au contact de ses fondatrices, l'importance de rendre le visiteur acteur de son expérience. S'agissant des enfants, cela s'exprimait par une pédagogie axée sur le jeu. Plus tard, au Centre Pompidou, à la Halle saint Pierre, à Riksuställningär en Suède et à la Cité de l'architecture, ma pratique professionnelle s'est enrichie au fur et à mesure de mes expériences de commissaire d'exposition, de programmatrice d'évènements, d'auteur d'ouvrages sur l'art et aussi de médiatrice. Mariée à un norvégien, j'ai fréquenté régulièrement les musées scandinaves qui entretiennent une proximité réelle avec leurs publics. Ils restent pour moi des modèles. Le point commun, qui relie toutes mes missions depuis trente années, est l'art de transmettre l'art. Ma motivation de partager ce que j'ai reçu dans mon enfance, à savoir une ouverture culturelle qui constitue une source d'émerveillement et de vie toujours active, n'a jamais faibli et encore aujourd'hui, elle m'habite et infuse tout mon travail. Elle m'a soufflé récemment l'idée de constituer un florilège de textes autour du thème de l'émerveillement et d'en faire une lecture publique.

*Propos recueillis par Aubry François*

Visuel © [Clem Onojehuo](#) / [Unsplash](#)

Véronique Antoine-Andersen  
Préface de Claire Merleau-Ponty

# Regarder une œuvre d'art et aimer ça



● Éditions  
**EYROLLES**