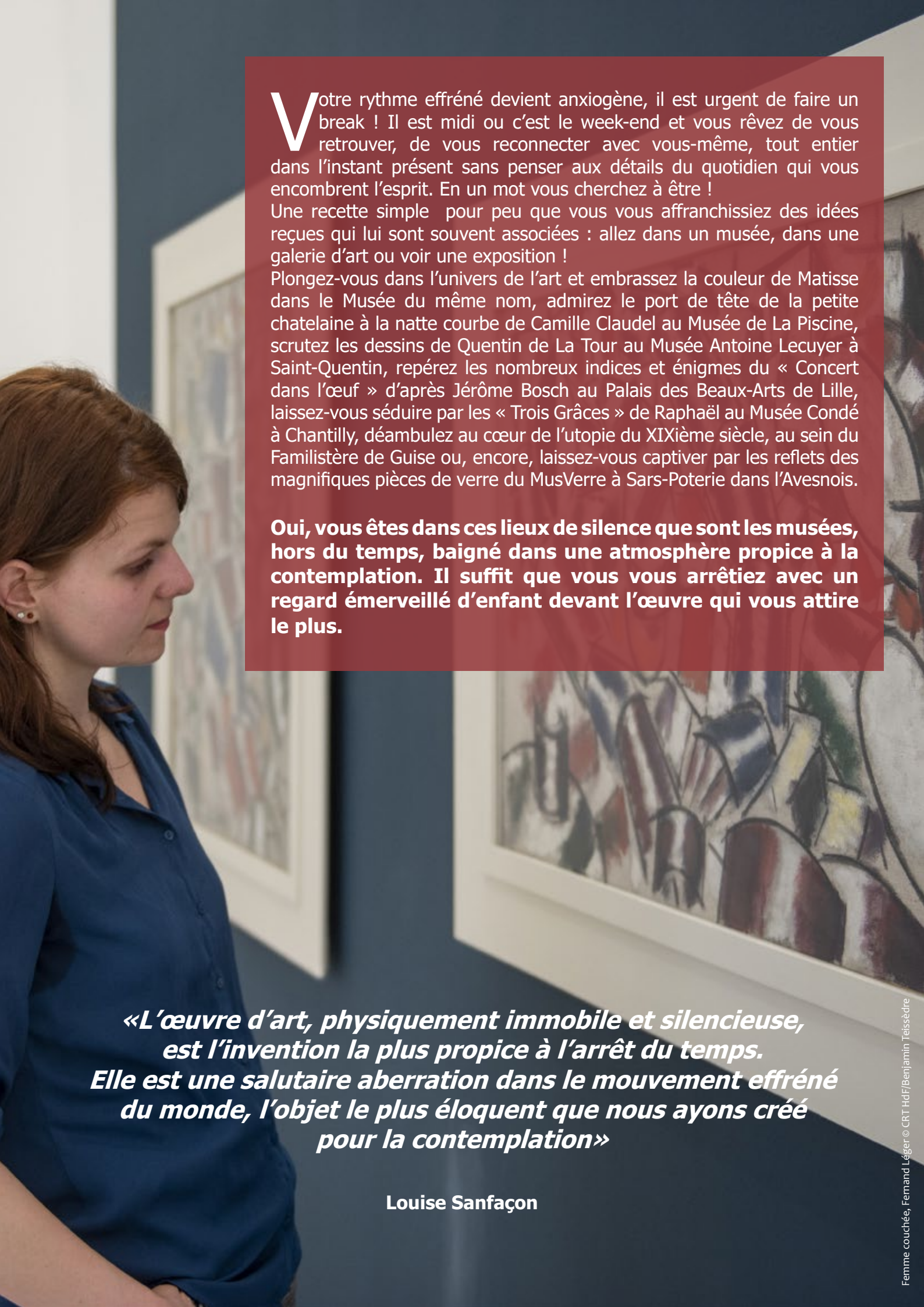


esprit
HAUTS · DE · FRANCE



**Les musées pour se sentir zen :
adoptez l'art pour thérapie !**

Comment l'art nous répare de la frénésie du quotidien



Votre rythme effréné devient anxiogène, il est urgent de faire un break ! Il est midi ou c'est le week-end et vous rêvez de vous retrouver, de vous reconnecter avec vous-même, tout entier dans l'instant présent sans penser aux détails du quotidien qui vous encombrant l'esprit. En un mot vous cherchez à être !

Une recette simple pour peu que vous vous affranchissiez des idées reçues qui lui sont souvent associées : allez dans un musée, dans une galerie d'art ou voir une exposition !

Plongez-vous dans l'univers de l'art et embrassez la couleur de Matisse dans le Musée du même nom, admirez le port de tête de la petite chatelaine à la natte courbe de Camille Claudel au Musée de La Piscine, scrutez les dessins de Quentin de La Tour au Musée Antoine Lécuyer à Saint-Quentin, repérez les nombreux indices et énigmes du « Concert dans l'œuf » d'après Jérôme Bosch au Palais des Beaux-Arts de Lille, laissez-vous séduire par les « Trois Grâces » de Raphaël au Musée Condé à Chantilly, déambulez au cœur de l'utopie du XIX^{ème} siècle, au sein du Familistère de Guise ou, encore, laissez-vous captiver par les reflets des magnifiques pièces de verre du MusVerre à Sars-Poterie dans l'Avesnois.

Oui, vous êtes dans ces lieux de silence que sont les musées, hors du temps, baigné dans une atmosphère propice à la contemplation. Il suffit que vous vous arrêtiez avec un regard émerveillé d'enfant devant l'œuvre qui vous attire le plus.

«L'œuvre d'art, physiquement immobile et silencieuse, est l'invention la plus propice à l'arrêt du temps. Elle est une salutaire aberration dans le mouvement effréné du monde, l'objet le plus éloquent que nous ayons créé pour la contemplation»

Louise Sanfaçon

« Contempler une œuvre d'art est un acte révolutionnaire »

Serge Marquis, médecin canadien spécialiste du stress



3 bonnes raisons de visiter un musée et plusieurs façons de laisser l'art vous submerger.



Raison n°1 : l'art pour lutter contre le stress

L'art dégage une énergie positive. Il est, selon Michel Lejoyeux, à la tête des services de psychiatrie et d'addictologie des hôpitaux Bichat et Maison Blanche, un remède à la déprime et favorise « un bon moral » indissociable d'une bonne santé. Dans son ouvrage « Tout déprimé est un bien portant qui s'ignore » Michel Lejoyeux prône que la relation à l'art suscite une émotion qui favorise la production de sérotonine, l'hormone de la bonne santé. Il préconise de **fixer l'œuvre qui attire votre regard pendant 10 minutes et de vivre cette expérience positive une fois par semaine « afin que le pli émotionnel soit pris »**. L'objectif, nous dit-il, est d'arrêter d'être sous la coupe de notre hémisphère majeur, celui du raisonnement et de l'organisation pour laisser de l'espace à l'hémisphère mineur-celui de l'émotion, de l'intuition, du vide et du lâcher prise. Pour avancer sur les deux lobes de votre cerveau, fixez le temps présent à l'aide d'une œuvre d'art. Ainsi, certains peintres, parmi les plus célèbres, accordent à l'art des pouvoirs magiques !

« J'ai fait une grande peinture, un grand espace de jaune et d'orange avec un carré blanc au milieu, le jaune et l'orange très brillants. Et je la lui ai portée et je l'ai mise dans sa chambre et je lui ai dit : je t'en prie, regarde ce tableau tous les jours et médite sur la couleur. Et son état s'est merveilleusement amélioré »

Les canadiens ont déjà lancé les ordonnances muséales !

Les vertus de l'art comme thérapie sont connues depuis longtemps. 50 ordonnances muséales ont été délivrées à Montréal pour des séances de contemplation. Fruit d'une collaboration entre le Musée des Beaux-Arts de Montréal et les Médecins Francophones du Canada, cette expérimentation, prescrite en complément d'une prise en charge plus classique, pour les personnes souffrant de troubles dus à l'anxiété et au stress, a rencontré un vif succès et se poursuit.

Selon Nathalie Bondil, Directrice du Musée des Beaux-Arts de Montréal « Un musée est un lieu de collection. Mais au-delà de cela, grâce à la force des arts, je suis persuadée qu'il peut être vecteur de progrès social car il produit du mieux-être ensemble. L'art fait du bien : les neurobiologistes et les chercheurs en biologie constatent que la beauté est un besoin physiologique lié à la sexualité et à la nécessité de reproduction.»

Pour Nicole Parent, Directrice Générale des médecins Francophones du Canada : « Contempler une œuvre ou s'immerger dans une activité créatrice interpellent les mêmes éléments qui agissent sur les fonctions cognitives, le bien-être, le stress, l'anxiété... C'est à ce niveau-là que les bienfaits ont été démontrés.»



Raison n°2 : l'art pour apprendre à s'aimer et à prendre confiance en soi

Et si vous vous preniez en photo devant l'œuvre qui vous a conquis ? Le selfie, recommandé par Michel Lejoyeux est aussi un moyen, « une petite ruse, une leçon de bon narcissisme car c'est un petit exercice d'acceptation de soi ». Si vous aimez l'œuvre, vous apprendrez à apprécier votre image. Un effet miroir ! Car apprendre à s'aimer est bien l'exercice le plus difficile qui soit et une première étape pour prendre confiance en soi et, ensuite, aller vers les autres. Une leçon de bonheur et d'apprentissage pour mieux aimer et développer le « mieux-être ensemble ».

« Car le bonheur s'apprend...il repose sur un équilibre subtil entre enracinement et envol ». Art et Thérapie de Alain Botton et John Armstrong.

«S'il faut définir une mission pour l'art, disons qu'une de ses tâches serait de nous apprendre à mieux aimer ».

Art et Thérapie de Alain Botton et John Armstrong

Le musée peut libérer la parole et aider, exercice difficile pour certains, à prendre la parole en public. Certaines

institutions muséales, conscientes de leur rôle social, élaborent des programmes spécifiques en direction des demandeurs d'emploi ou des migrants.



Raison n°3 : l'art pour exercer son regard et développer sa concentration

« Il n'y avait pas de brouillard à Londres avant que Whistler ne le peigne » dit Oscar Wilde. Les grandes œuvres d'art ont le pouvoir de nous rendre sensibles aux pique-niques en bordure de routes... ».

Art et Thérapie - Alain de Botton et John Armstrong

Ou « l'art perdu de la concentration dans un monde de distractions numériques », c'est ce que constate L'Ofcom, autorité britannique de régulation des télécommunications. Cet organisme affirme que « les gens vérifient leurs smartphones toutes les 12 minutes en moyenne » et, en tire la conclusion que « **si nous restons toujours connectés, nous ne finirons par exister qu'en état d'alerte constant** ».

Stop au zapping !
Stop aux écrans !
Faites-vous violence,

ne consultez pas votre smartphone et **apprenez à re-gar-der pour faire émerger en vous l'émotion** à la vue d'un coucher de soleil, d'un bouquet de fleurs ou d'une scène de la vie quotidienne. L'art est un révélateur des grands moments de l'Histoire mais aussi des choses plus simples de la vie courante auxquelles nous ne prêtons plus attention.

L'art est, également, un bon remède pour nous


aider à nous concentrer. C'est l'objectif des Ateliers du Regard, créés en 2011, par Stéphane Coviaux, spécialiste de la Renaissance italienne qui propose aux entreprises une approche collective de l'art. Ce guide très particulier invite

« Quand on commence à observer avec attention, on remarque des choses que l'on n'avait jamais vues auparavant. On s'ouvre l'esprit, on libère ses pensées. C'est une expérience agréable. Pratiquée en groupe, c'est encore mieux. Mais on peut le faire seul, assis sur un banc ».

Claire Bown, coordinatrice du slow art Day à Amsterdam

à s'arrêter d e v a n t une œuvre pendant 3 minutes et, ensuite, à partager avec le groupe les impressions et analyses de chacun. « Lors d'un atelier, on vit vraiment sa relation à

l'œuvre. Face à elle, se crée une transmission d'expérience, plus qu'une transmission de connaissances. Et c'est très important », souligne l'historien. « Pour les collaborateurs d'une entreprise, c'est une façon de prendre le temps de la réflexion, cela permet de travailler sur des thématiques diverses comme l'attention, l'empowerment ou encore l'intelligence collective ».

A woman with short brown hair, wearing a dark blue sweater and jeans, sits on the floor in a museum gallery. She is looking towards a large, white marble sculpture of a seated figure, possibly a philosopher or artist, which is resting its head on its hand. The sculpture is on a cylindrical pedestal. The background features a large window with a grid pattern, allowing bright light to enter the room. The walls are made of light-colored stone or concrete.

**L'art en mode slow
oui mais comment s'y prendre ?
Petit vademecum d'art-thérapie zen**

Dans une galerie d'art, une expo, adoptez la Slow attitude!

Aujourd'hui les musées déploient des trésors d'ingéniosité pour vous accompagner et faire en sorte que ces lieux dédiés à la connaissance deviennent des temples du mieux-être, de la reconnexion à soi-même et du partage avec les autres. Mais vous pouvez, également, pratiquer seul, n'importe où et à tout moment si tant est que vous suiviez ces quelques conseils.



Conseil n°1 : Traversez d'une seule traite et revenez en arrière

Traversez les espaces d'exposition d'une seule traite et **revenez en arrière vers l'œuvre qui vous a le plus attiré. Faites-vous confiance et allez-y à l'instinct.** Allez au-devant d'elle et faites quelques pas en avant, en arrière, sur le côté...tournez autour de l'œuvre si c'est une sculpture, une maquette. Fixer la du regard si c'est un tableau, une photographie ou un dessin.

“

«J'aimerais initier le lecteur à cette expérience et à ses bienfaits : respirer doucement, garder le silence, laisser la peinture nous parler, nous habiter. Lui donner en nous toute sa place »

*Christophe André
L'art du Bonheur*



Conseil n°2 : Ne pas chercher à cocher toutes les cases et lâcher prise

Cessez d'agir comme s'il fallait rentabiliser sa visite, cocher toutes les cases en mode marathon. Et surtout ne lisez pas les cartels, cette petite fiche d'identité, placée à côté de chaque œuvre...ou faites- le en dernier lieu. **En fait, arrêtez de penser pour mettre le temps en suspens afin de vous immerger dans la contemplation d'une œuvre d'art.** Ce remède simple prescrit par Serge Marquis lequel nous dit que « pour trouver du sens et du plaisir dans la vie de tous les jours afin de diminuer le stress, nous devons placer notre attention sur ce qui est important et sur le moment présent ».



Conseil n°3 : Se poser des questions... ou pas

Vous pouvez vous demander si l'œuvre que vous avez choisie vous rappelle un sentiment que vous avez déjà vécu ou de quelle façon celle-ci peut contribuer à votre compréhension du monde. Mais votre mental risque de vous rattraper. Alors, préférez suivre la couleur, voir où la structure de l'œuvre vous emmène, vous interroger sur sa texture...en un mot, **laissez-vous porter par l'instant présent.**



Conseil n°4 : Et après ?

Vous pouvez vous rendre à la cafétéria pour prolonger l'effet de cette visite en dégustant un thé détox si possible, passer à la boutique pour vous acheter une carte postale ou un souvenir qui pourra vous rappeler ce moment d'exception !

« Quand nous regardons quelque chose de beau, de telle manière que nous sommes à l'unisson avec cette présence, nous sommes joyeux. Voilà qui est déroutant de simplicité ! »

Où pratiquer le slow art ?

La région Hauts-de-France compte plus de 90 Musées de France, une trentaine de galeries d'art et de nombreux lieux d'expositions dans des endroits parfois inattendus. Il y en a pour tous les styles et tous les goûts : beaux-arts, art contemporain et art brut, sculpture, photos, éco-musées, musées de savoir-faire, musées scientifiques et techniques, musées d'histoires, musées châteaux ... et les musées ne sont pas avares de visites décalées !

Vous pouvez également, en levant simplement les yeux, vous arrêter au détail d'une façade ou vous laisser séduire par une demeure ou un édifice particuliers.

Des exercices de relaxation ou de méditation vous sont dispensés dans de nombreux musées qu'il s'agisse de **yoga, de wutao, de shiatsu, Qi gong**... En ce qui concerne le wutao, cette approche corporelle des œuvres a pour objectif de « *renouer avec l'intelligence du corps, goûter au sentiment du geste, créer du lien en soi et avec son environnement pour se sentir un être global, en pleine santé et aimant, éveiller l'âme du corps et trouver notre rythme intérieur* » (Isabelle Martinez-Présidente de Mouvements Arts). A l'issue de cette plongée en pleine méditation, il est fréquent que l'on vous incite à partager vos impressions avec le groupe ce qui s'avère riche d'enseignements. Un moment de partage très apprécié !

Slow Art Day

Plus de 200 musées ou galeries dans le monde entier proposent à leurs visiteurs tous les ans au mois d'avril, le **Slow Art Day**. Cette année ce sera le samedi 6 avril. Cette journée est conçue comme une cérémonie de désintoxication « au turn-off the phone ». Voici le programme que le Musée d'Art Contemporain du Massachussetts proposait l'an dernier : un exercice de perspicacité guidé, une randonnée pédestre réfléchissante (marche silencieuse à travers les galeries du musée), un tour de visionnage lent (1h par œuvre), un slow art sip+sip soit une discussion autour d'un café pour appliquer les principes de l'art lent lors d'une prochaine visite.

Palais des Beaux-Arts de Lille.

Depuis 2 ans, le Palais des Beaux-Arts de Lille organise une visite médiation ou relaxation au cœur des œuvres d'art. Cette année cette expérience s'articulait autour de méditation guidée, une rencontre sur le thème de la paix et une déambulation silencieuse dans les galeries du musée. Rendez-vous en 2020 !

Palais des Beaux-Arts de Lille,
Place de la République
59000 Lille. Tél. : 03 20 06 78 00
<http://www.pba-lille.fr/>

Musée de Flandres.

Le 27 avril prochain, le Musée des Flandres organise une journée Zen pour petits et grands dès 10h30. De 18h30 à 20h00, soirée méditation avec étirements, déambulation et marche méditative. Deux oeuvres des Brueghel feront l'objet d'une médiation intense « Les noces en plein air » et « Le cortège des noces ».

Musée de Flandres, 26 Grand' Place, 59670 Cassel,
Tél. : 03 59 73 45 59, <http://museedeflandre.fr>

Le Mudo : « Qu'est-ce que je regarde ? Comment je regarde ? Comment je me laisse regarder ? ».

Le Mudo, Musée départemental de l'Oise à Beauvais a choisi un chorégraphe pour répondre à ces questions à l'occasion d'un atelier interactif expérimental.

Le Mudo, 1 Rue du Musée, 60000 Beauvais,
Tél.: 03 44 10 40 50
<http://mudo.oise.fr/>

L'Institut du monde arabe à Tourcoing propose des siestes ressourçantes les 17 mars, 26 avril et 26 mai. Confortablement installés parmi les œuvres de l'exposition temporaire à l'Institut, laissez-vous bercer par une musique venant de l'Orient avant de déguster un thé qui prolongera votre moment de détente. Un moment de partage avec les participants et les artistes.
L'Institut du monde arabe, 9 Rue Gabriel Péri,
59200 Tourcoing, Tél. : 03 28 35 04 00
<https://www.imarabe.org/fr/institut-du-monde-arabe-tourcoing>

A workshop filled with various sculptures. In the foreground, there are several marble busts of children. In the middle ground, a large, unfinished marble torso is prominently displayed. To the right, a bronze sculpture of a horse is visible. The background is filled with numerous other sculptures, including a large marble head and a bronze figure. The workshop is cluttered with tools and materials, suggesting an active studio.

Et, après toutes ces émotions zen, vous pouvez passer en mode érudition, si vous le souhaitez !

ART & MIEUX-ÊTRE

Retrouvez-nous sur
www.weekend-esprithautsdefrance.com
blog.mieuxvivre-hautsdefrance.com



HAUT & FORT

HAUTS-DE-FRANCE

Partagez vos émotions avec #hautetfort
Plus d'infos sur le site www.hautetfort-hautsdefrance.com