



Arno Rafael Minkinen – “Oulunjärvi Afternoon, pattanimi Kajaani” -Tirage argentique - ©Minkinen

Comment regarder une œuvre d'art pour bénéficier pleinement de ses bienfaits ?

Pour beaucoup, l'art peut être difficile d'accès, pour ne pas dire intimidant, d'autant plus en ce qui concerne l'art contemporain. Certains pensent que cela ne leur est pas accessible, qu'ils ne connaissent rien, et que seuls les experts sont en mesure de comprendre l'art. Fort heureusement, ce n'est pas le cas !

Regarder et voir

En effet, le premier contact avec une œuvre est le regard qu'on lui porte, donc tout le monde peut regarder une œuvre ! **La clef est de commencer par se poser et prendre suffisamment de temps pour contempler l'œuvre, la découvrir, en se faisant confiance, comme lorsqu'on va à la rencontre de quelqu'un.** Observer les couleurs, les formes, les lignes, les ombres, les lumières, le son, l'ensemble, les détails, la matière, les variations de matière. Je dirais même plonger dans le tableau comme dans un bain. Prendre du recul pour avoir une vue d'ensemble, et revenir aux détails.

Puis, nous passons du niveau perceptif (regarder) au niveau du sens (voir). Quelle histoire se déroule ? Quels symboles ? Quelle atmosphère ? Harmonie ou violence ? Energie ou sérénité ? L'iconographie peut être plus ou moins facile à comprendre, selon la peinture. Dans une scène d'Edward Hopper, ce qui se déroule est facilement compréhensible. Un tableau de Jackson Pollock ou Zao Wou-Ki est plus difficile à déchiffrer.

Se laisser envahir par les émotions

C'est là que les émotions surgissent, qu'elles nous envahissent car nous avons plongé dans la peinture. **L'œuvre nous émeut, nous rend joyeux ou triste, nous enthousiasme, nous fait pleurer, nous fait voyager, nous rappelle un souvenir, nous donne envie de chanter, de rire, de danser, de partager notre émotion.** Et grâce aux neurones miroirs, nous sommes dans la peinture. Comme dit Pierre Lemarquis, nous conversons avec La Joconde !

De plus, l'expérience artistique génère dans le cerveau l'embrassement simultané de deux zones distinctes : le système limbique (siège de l'émotion) et le cortex frontal (siège de la raison).

Sont alors produites de manière équilibrée ce qu'on appelle les hormones du bonheur : de la dopamine (élan vital), de la sérotonine (régulation de l'humeur) et de l'ocytocine (amour et attachement). Les zones de notre cerveau interconnectées en « circuit de la récompense » situées dans le tronc cérébral sont ainsi activées. Nous sommes donc envahis d'un bien-être physique avéré.

Apprendre

Connaître le contexte dans laquelle elle a été créée, la vie de l'artiste, ses évolutions, ses motivations complète l'expérience, démultiplie les émotions et le bien-être apporté par l'œuvre. Arno Rafael Minkkinen est un photographe Finno-américain qui réalise depuis les années 70 des autoportraits en noir et blanc. Ses photos, réalisées sans aucun trucage ni manipulation ultérieure, et sans assistance, saisissent à la fois par le paysage dans lequel son corps apparaît ou disparaît, et par l'instant audacieux et surprenant qui est capté. Quand on sait qu'il est né avec un bec-de-lièvre très important, que son enfance a été une suite d'opérations difficiles et de souffrance solitaire, on est encore plus ému lorsque l'on voit la manière dont il a su transcender cette souffrance en captant son corps dans la nature, se fondant avec harmonie et quelque fois humour, dans de somptueux paysages naturels.

Pour bénéficier des bienfaits des œuvres, regarder une œuvre d'art, prendre le temps de la voir est important, mais il me semble que l'émotion est essentielle car ce sont les émotions qui entraînent la chimie dans le cerveau dont nous avons parlé. Ces bienfaits ne peuvent qu'être qu'enrichis par la connaissance et l'apprentissage du contexte, et le spectateur aiguise ses aptitudes d'observation, de réflexion et d'analyse, de curiosité et d'ouverture sur le monde.

Anne de la Roussière

Je voudrais remercier les personnes avec qui je me suis entretenue ces dernières semaines et qui par leur point de vue, leur expérience et leur professionnalisme m'ont inspiré pour la rédaction de cet article : Laurent Bourgois, Florian Hanoun, Gilles Margot Duclos, Jean-Eric Ménèzes, Hélène Mercado, Sorour Omid, Isabelle Otto, Julien Rathle, Serge Renaudie.