

# Protocole de contemplation

10 minutes · La Jeune Fille à la Perle

---

*Une invitation à entrer en relation avec une œuvre —  
comme vous le feriez avec une présence.*

## Avant de commencer

Installez-vous dans un endroit calme. Ouvrez une reproduction de *La Jeune Fille à la Perle* de Vermeer sur votre écran — en grand si possible.

Posez votre téléphone. Fermez les autres onglets.

Ces 10 minutes sont pour vous.

---

### 1 · REGARDER — 3 minutes

#### **Posez simplement les yeux sur l'œuvre.**

Ne cherchez pas à comprendre. Ne cherchez pas à ressentir non plus — ça viendra ou pas, et c'est très bien ainsi.

Laissez votre regard se poser où il veut. Peut-être sur ses yeux. Peut-être sur la perle. Peut-être sur le fond sombre derrière elle.

Ne forcez rien.

---

### 2 · ÉCOUTER LE CORPS — 3 minutes

#### **Portez attention à ce qui se passe en vous.**

Pas dans votre tête — dans votre corps.

Il n'y a pas de bonne réponse. Il n'y a que ce qui est là.

- *Y a-t-il une zone qui se contracte, se détend, s'allège ?*
  - *Votre souffle a-t-il changé ?*
  - *Quelque chose s'est-il ouvert — ou au contraire fermé ?*
- 

### 3 · TROIS MOTS — 3 minutes

#### **Prenez un carnet, un bout de papier, votre téléphone.**

Écrivez **3 mots** — pas une phrase, pas une explication. Juste 3 mots qui disent ce que vous avez traversé.

Ils peuvent être inattendus. Étranges. Même contradictoires. C'est souvent là que quelque chose de vrai se glisse.

---

4 · UNE QUESTION — 1 minute

### Relisez vos 3 mots.

Ne cherchez pas à répondre complètement. Laissez la question ouverte.

C'est elle qui continuera à travailler — longtemps après que vous aurez refermé cette page.

· *Quelle part de moi cette œuvre vient-elle de toucher ?*

---

*Ce que vous venez de vivre est le point de départ de la Voix Sensible de l'Art.*

*Chaque œuvre devient un miroir — une invitation à vous connaître,  
à travers la beauté.*

**Pour aller plus loin →**

**<https://lesbienfaitsdelart.fr/e-learning-la-voix-sensible-de-lart/>**

---

©La voix sensible de l'art - Isabelle Martinez