UN TEMPS POUR SOI · 10 MINUTES

Protocole de contemplation

10 minutes · L’Arbre de vie de Gustav Klimt

Installez-vous comme vous êtes. Laissez votre regard rencontrer l’œuvre, sans devoir la comprendre ni en tirer une conclusion. Vous pouvez garder les yeux ouverts, vous arrêter ou passer une étape.

INVITATION DOUCE

Pendant dix minutes, prenez le temps d’être en présence de L’Arbre de vie. Peut-être qu’une spirale, le tronc, une couleur ou une silhouette retiendra votre attention. Peut-être rien de particulier — c’est bienvenu aussi.

Avant de commencer

Choisissez un endroit où vous pouvez vous poser. Si cela vous convient, gardez près de vous une feuille et un crayon. Prenez une respiration tranquille. Il n’y a pas de bonne réponse, rien à réussir ni à produire. Laissez votre propre expérience guider ce moment.

1 REGARDER

3 minutes

Laissez vos yeux parcourir l’œuvre, à votre rythme. Suivez peut-être les spirales des branches, remarquez le tronc et la terre ocre, puis les fleurs dorées. Voyez comment les formes semblent relier le bas et le haut, la terre et le ciel. Sans chercher à nommer ou expliquer : qu’est-ce qui attire votre regard, même un instant ?

2 ÉCOUTER LE CORPS

3 minutes

Si vous le souhaitez, fermez les yeux un moment, puis revenez à l’image. Remarquez simplement votre souffle et les sensations présentes. Une zone peut sembler plus vive, calme, serrée ou légère — ou rien ne se distingue. En regardant le tronc, les spirales ou les couleurs, observez si quelque chose change dans votre ressenti. Accueillez-le sans le corriger.

© La voix sensible de l’art – Isabelle Martinez · Document offert

LAISSER ÉMERGER · SANS CHERCHER

Poursuivre la rencontre

Les impressions, les associations et les silences ont tous leur place. Vous pouvez simplement lire chaque invitation et laisser venir ce qui vient.

3 TROIS MOTS

3 minutes

En regardant encore l’œuvre, laissez venir trois mots — ou trois petites expressions — qui décrivent ce que vous remarquez ou ressentez. Les spirales évoquent-elles pour vous un mouvement, un cycle, autre chose ? Le tronc, la terre ocre, les fleurs dorées ou le lien terre-ciel vous parlent-ils ? Notez vos mots si vous en avez envie. Ils n’ont pas à s’accorder entre eux.

4 UNE QUESTION

1 minute

Dans la scène, une figure féminine observe le couple. Sans décider de ce qu’elle signifie, laissez cette présence vous poser une question : qu’est-ce que je remarque en la regardant ? Ou bien : quel détail ai-je envie d’emporter avec moi ? Une question différente peut venir, ou aucune.

CLÔTURE · VOIX SENSIBLE DE L’ART

Revenez doucement à la pièce autour de vous. Prenez une dernière respiration, sentez vos appuis, puis laissez l’image s’éloigner à votre rythme. Si un mot, une couleur ou une sensation vous accompagne, vous pouvez l’accueillir. Il n’est pas nécessaire de partager ni de conserver quoi que ce soit. Merci d’avoir pris ce temps.

Pour aller plus loin

Après ce temps, vous pouvez laisser reposer vos impressions, les écrire ou dessiner librement. Si vous souhaitez les partager, vous pouvez parler de ce qui vous a touchée, sans chercher à interpréter l’expérience d’une autre. Gardez seulement ce qui vous convient.