



« Fats Domino, Paris, 1962 », Hervé GLOAGUEN, copyright H. Gloaguen et Galerie Arcturus

Entourons-nous d'œuvres d'art pour générer des émotions positives

Nos émotions jouent un rôle vital dans notre quotidien. Et nous pouvons affirmer qu'elles sont mises à rude épreuve depuis le début de la crise sanitaire... Aussi, à l'heure où une perspective de retour au bureau semble s'ouvrir, que pouvons-nous mettre en place pour préserver le bien-être de tous ?

Les vertus de nos émotions positives

Selon la docteure en psychologie Barbara Fredrickson, **les émotions positives nous permettent d'améliorer notre bien-être de manière générale.** D'ailleurs, elles auraient un rôle essentiel dans notre évolution. Selon cette théorie, baptisée «élargir et construire» ou « Broaden-and-Build » les émotions positives que nous ressentons auraient une capacité double :

- « Broaden » : élargir momentanément notre répertoire de pensées et d'actions,
« Build » : construire, développer nos ressources physiques, intellectuelles, psychologiques et sociales.

Ainsi, au travail nous pourrions imaginer nous reposer sur des émotions positives telles que la gratitude et ainsi développer davantage la reconnaissance du travail réalisé. Mais aussi la joie, l'inspiration ou encore la sérénité.

Et si l'art avait un rôle à jouer dans tout ça ?

Et si l'art en était un levier important ? En effet, **pour chacun de nous l'art est source d'émotions positives telles que la joie, l'émerveillement, l'inspiration et la gratitude...** Car en plus d'entraîner une émotion, les œuvres d'art en suscitent. Et ce d'autant plus quand le cadre entourant l'œuvre d'art conditionne cette expression d'émotions. Ainsi, de manière spontanée et intuitive, nous avons un jour, tous, ressenti cette émotion indescriptible face à une œuvre d'art. Selon nos propres sensibilités et notre histoire personnelle, l'instant capté d'une photo, les courbes sinueuses d'une sculpture ou encore les couleurs mystérieuses d'une peinture viendront toucher notre âme d'une façon totalement unique telle une rencontre.

Prenons par exemple « Le baiser » de Gustav Klimt. L'émerveillement que nous ressentons face à la tendresse en contemplant cette œuvre, la bulle d'or qui entoure le couple, ce champ de fleurs qui les porte, cette douce fusion qui semble éternelle, nous font vivre un voyage unique rempli d'émotions positives. Elle devient une forme de réconfort.

Une autre illustration est cette photographie de Fats Domino qui illustre cet article. Hervé Gloaguen a su capter, d'une façon totalement unique, la joie profonde de Fats Domino en train de jouer du piano et de chanter. En la regardant, moi-même je ressens cette joie de vivre, ce bonheur d'être présent à cet instant, j'entends la musique, j'ai envie de danser... cela me donne de l'énergie ! Imaginons les effets positifs pour l'état d'esprit et l'atmosphère dans nos bureaux.

Entourons-nous d'émotions positives !

Ainsi, vous l'aurez compris, des œuvres bien choisies, notamment par un professionnel, vont contribuer fortement à développer le cercle vertueux des pensées positives. C'est une garantie de renfort de notre bien-être au quotidien, que nous soyons des particuliers ou des professionnels, et donc une piste à privilégier pour cette période si particulière.

Anne de la Roussière

Un très grand merci aux professionnels qui ont apporté leur expérience et leur point de vue, ainsi que leur temps précieux : Agneshka Mercier, Lauren Triet, Giesen & Triet, Mickael Courtay, Pauline Malaplate, Pierre Farret, Agence Metropole, Antonio Torres, Elyas Kouadhja, Sabrina Jendoubi, Gaëtan Amosse, Vanessa Godinho, Sophie Terras, Le trait Architectural, Bénédicte Bury.