



Thibaut de Réimpré - Acrylique sur papier marouflé sur toile - 150 x 150 cm - 2011

En quoi l'art nous fait du bien ?

Dans la période chahutée que nous vivons actuellement, il pourrait être tentant de concentrer les efforts et les ressources sur les besoins fondamentaux ou sur les questions écologiques brûlantes, au détriment de la culture et de l'art.

Certes, ces sujets sont essentiels, mais nous ne pourrions pas vivre sans art. Pour moi, c'est une des grandes spécificités de l'être humain par rapport aux autres êtres vivants : sa capacité à créer des œuvres d'art, sa recherche de la beauté, et les bienfaits que l'art a sur chaque être humain et sur la société.

L'art est essentiel et bon pour l'homme

En effet, l'art agit en même temps sur 2 parties de notre cerveau :

-l'art agit sur la partie de notre cerveau qui capte et analyse les informations et **qui agit pour rester en vie**. Il sert à élargir notre point de vue, à apprendre. Ce processus permet l'exploration de territoires intérieurs inconnus du cerveau du spectateur. Il développe nos capacités intellectuelles. Pierre Lemarquis (neurologue et neurophysiologiste, auteur notamment de « L'art qui guérit », Edition Hazan) précise que « *L'art sculpte notre cerveau en lui faisant découvrir ce qu'il ne connaît pas* ».

-l'art agit également sur notre cerveau archaïque, celle du plaisir et de la récompense, **qui nous donne envie de vivre**. Il stimule les hormones responsables du plaisir et de l'attachement : la dopamine, la sérotonine,

l'ocytocine et la morphine endogène. Ce phénomène a été beaucoup étudié en musique et l'est depuis quelques années dans le champ des arts visuels, notamment par Sémir Zéki (professeur en neurobiologie à l'University College de Londres) en Angleterre et Pierre Lemarquis en France.

De ces deux stimulations, les bienfaits suivants en découlent directement : l'art développe nos capacités intellectuelles, il ouvre notre vision du monde, il crée de nouvelles associations émotionnelles et cognitives, il procure un bien-être avéré.

D'autres effets profonds apparaissent également à partir des émotions que suscite l'art :

-L'art permet à l'artiste d'exprimer ses sentiments, ses émotions, son avis sur des événements, ses croyances ; il permet au spectateur de ressentir, réagir, aimer, détester, être emporté par l'œuvre.

- l'art nous aide à mieux nous connaître, en permettant aux émotions de s'exprimer librement et sans contraintes ». « *Quand une œuvre nous saisit, nous vivons avec elle une vraie rencontre, comme avec un être humain. Comme toute rencontre, elle a sur nous un effet de transformation et de découverte de soi. A travers cette expérience esthétique, nous prenons conscience d'émotions singulières et personnelles insoupçonnées, nous affirmons notre personnalité* » estime Thierry Delcourt (psychanalyste, auteur de « Créer pour vivre, vivre pour créer », Edition L'âge d'homme.)

- l'art participe à notre équilibre : Le regard que nous posons sur une œuvre parvient parfois à nous faire prendre conscience d'une vision nouvelle des choses qui rééquilibre ainsi notre vision globale des événements.

- l'art renforce la confiance en soi et nous apporte un alignement psychologique. Charles Pépin (philosophe et romancier, auteur notamment de « Quand la beauté nous sauve », ed Babelio) précise que l'art procure « *un sentiment d'harmonie, d'unité et de cohérence en nous. Cela nous offre un moment d'accalmie dans le tumulte de l'existence* ».

- l'art nous aide à créer du lien. Une fois cet alignement psychologique installé, on se sent rassuré de notre capacité à partager et échanger, se rapprocher des gens qui ont ressenti la même chose ou échanger avec ceux qui ont eu un ressenti différent.

- l'art développe notre empathie : grâce aux neurones miroirs, notre cerveau se met à la place de l'artiste, s'intègre dans le tableau, entre en conversation avec lui et nous emmène au-delà de nous-même. « *Chacun devient l'œuvre qu'il observe* », selon le philosophe Allemand Robert Vischer

-L'art nous élève. Chacun de nous, même s'il le rejette, le nie, choisit de l'ignorer, a une quête d'absolu, qui passe par différentes formes, dont celle liée à la beauté et l'art. L'art nous bouscule et nous relie à quelque chose de plus grand que nous.

L'art est essentiel et bon pour la société

Le philosophe grec Aristote avait bien compris 300 ans avant J.C que **l'art est une affaire sociale**. La représentation théâtrale avait pour objectif de provoquer une « purge des passions » ou « catharsis ». Même si l'on ressent une émotion désagréable face à un œuvre d'art, l'émotion aura été ressentie et l'on en sort apaisé et libéré.

L'art couvre **plusieurs champs du fonctionnement de la société** et peut devenir un instrument d'influence du domaine religieux, idéologique, politique, esthétique. Cela va de l'art préhistorique au vertus « magiques » à la divinisation des personnages historiques dans des temps plus récents.

L'art permet d'avoir un **socle culturel commun**, en tant qu'humain et dans une culture précise. La cohésion sociale passe par un patrimoine culturel et artistique commun.

De plus, **notre société a évolué grâce à la créativité** et l'innovation. Cela passe par le rêve, la projection, une forme d'art qui ouvre de nouveaux chemins. L'art est à la fois le reflet de la culture de son temps et de son lieu, une mémoire d'une époque et l'art peut être l'étincelle pour créer un objet nouveau.

Enfin, **L'art est un langage universel**, il parle à tous. L'art nous unifie, car il est un partage d'émotions que nous éprouvons tous, quelle que soit notre langue.

En conséquence, nous pouvons affirmer que l'art n'est pas un luxe réservé à une élite, mais une nécessité vitale, centrale, pour chacun d'entre nous et pour la société. Pierre Lemarquis l'affirme clairement lorsqu'il dit « En limitant l'accès à l'art, on tue ce qui donne envie de vivre. »*

Anne de la Roussière

* <https://www.radiofrance.fr/francemusique/pourquoi-l-art-est-il-indispensable-a-notre-cerveau-7956270>