



Lidia Masllorens, "Litho 17", Edition numérique avec rehaut original acrylique, 109 x 143 cm, ©Arcturus et Masllorens

Quelles bonnes résolutions de rentrée pour un meilleur bien-être au quotidien ?

Septembre, le mois de toutes les émotions

Le mois de septembre regroupe toujours des **émotions contrastées** entre nostalgie de quitter l'été et son tempo détendu, difficulté de la remise en route physique et psychologique dans le rythme professionnel, enthousiasme pour les retrouvailles et les divers projets à mener. Avec cette année, une accumulation de sujets d'incertitude se présente à nous.

Il est d'autant plus primordial de prévoir des pauses fréquentes, afin que les bienfaits de l'été se prolongent, pour se connecter à soi-même et obtenir un apaisement. À cet effet, l'art est là !

L'art est disponible autour de nous

On ne le dit pas suffisamment, mais l'art est disponible et à découvrir à portée de pas et d'yeux. Tout d'abord, l'art contemporain est facilement visible dans les galeries. Certes, nous avons vocation à vendre les œuvres pour faire vivre les artistes et durer dans notre mission de passeur d'art, mais chacun peut rentrer librement. Chacun peut **franchir le seuil des galeries d'art contemporain** ou d'art ancien, se laisser capter, voir bousculer, par les œuvres, dialoguer avec l'œuvre et le galeriste. Il y a également de nombreux musées ou lieux d'exposition, répartis dans toutes les régions, et dont les thèmes sont variés et passionnants.

Les bienfaits de l'art pour nous apaiser

En effet, regarder une œuvre d'art est une expérience complète qui engage l'humain dans son entièreté : neurologiquement, psychologiquement, émotionnellement et philosophiquement.

Neurologiquement, il est avéré* que 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 les hormones du bonheur** : la dopamine (élan vital), la sérotonine (régulation de l'humeur) et l'ocytocine (amour et attachement).

Psychologiquement, **l'art restaure la confiance en soi**. En effet, contempler une œuvre, la trouver belle, provoque un instant de vérité avec nous-mêmes. Un "face à face" libéré des injonctions extérieures, qui favorise notre alignement interne pour atteindre une harmonie intime, bénéfique et apaisante.

Éprouver une émotion esthétique induit un sentiment profond d'existence. **L'expérience émotionnelle face à la beauté est personnelle**, elle provient des liens entre ce que l'on observe, ce que l'on ressent, ce que cela éveille dans notre histoire et notre sensibilité. Elle apparaît à des moments singuliers et produit une sensation de plaisir presque indescriptible. Nous en avons tous fait l'expérience, et c'est un moment magique, dont on se souvient longtemps, voire toute sa vie.

Philosophiquement, **l'art nous reconnecte aux autres**. Le sentiment de la transcendance que l'on éprouve face à ce qui est immense ou magnifique, active des ressorts profonds dans notre cerveau. En nous faisant sentir petits devant ce qui est vaste, il nous ouvre au monde, nous tire de notre égocentrisme et nous reconnecte aux autres.

Chaque expérience face à une œuvre d'art est unique et différente, mais chacun s'accorde à dire qu'elle est rarement anodine ou dénuée de sens pour l'observateur. La rencontre avec une œuvre d'art est source de reconnexion à son essence mais aussi une voie d'accès à ce qui nous distingue les uns des autres, tout en nous unissant.

Alors, oser rentrer dans les galeries d'art, chez les antiquaires, visiter les musées... nous aidera à mieux vivre ces émotions contrastées de la rentrée. **S'entourer d'œuvres d'art dans notre quotidien, à la maison et au bureau, rendra l'effet des bienfaits profonds de l'art encore plus durable.**

La galerie Arcturus bénéficie d'une présence concrète et reconnue sur le marché de l'art contemporain, ce qui est un gage de réussite pour vous guider vers des œuvres correspondant à vos affinités artistiques ou au sens que vous souhaitez donner dans vos lieux de vie personnelle et professionnelle. Nous vous attendons !

Anne de la Roussière