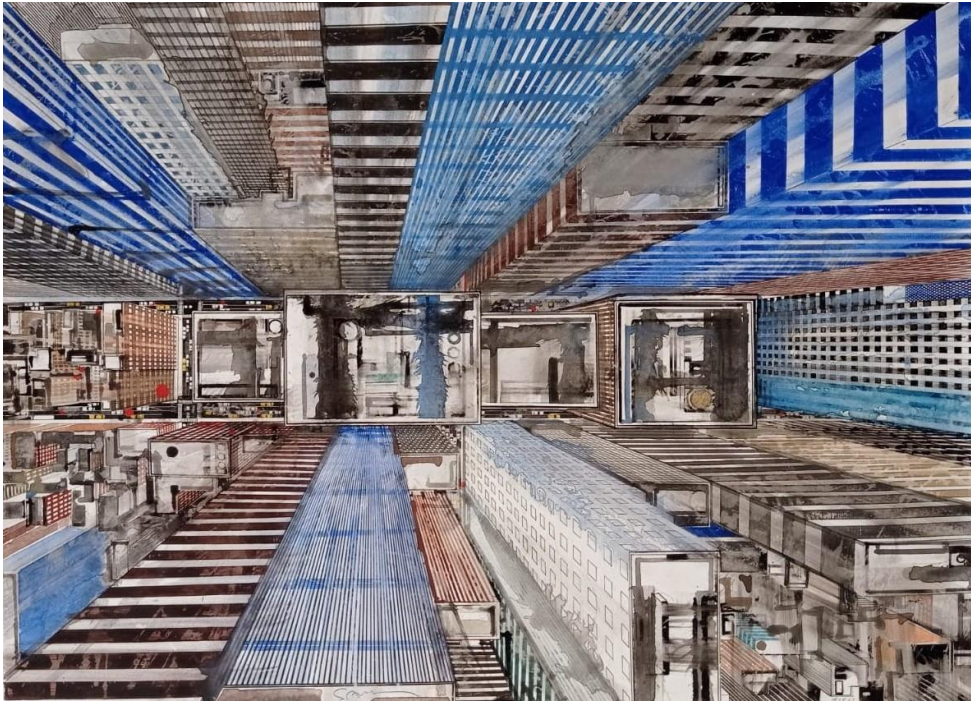


L'art nous transforme, vivons au quotidien avec des œuvres d'art contemporaines !



Gottfried SALZMANN, "New York vu d'en haut", aquarelle sur papier, 53.5 x 73 cm, ©Gottfried Salzmann

L'art est source d'émotions et de bienfaits

Vous le savez, l'art est une source d'émotions et de découvertes qui enrichit nos vies. **Il éveille en nous des sensations physiques, psychologiques, spirituelles qui nous nourrissent et nous transforment.** En effet, au niveau neurologique, l'art active les hormones du bonheur et met en route le circuit de la récompense, moteur central de nos actions conscientes et inconscientes. Au niveau psychologique, il renforce la confiance en soi en nous apportant une harmonie intime qui apaise, et au niveau philosophique, l'art nous reconnecte aux autres, il nous ouvre au monde, nous tire de notre égoïsme.

Les neurosciences et les études scientifiques sont d'ailleurs éclairantes : **la contemplation d'œuvres d'art a un effet incontestable sur notre santé physique et mentale.** Concrètement, depuis le 1^{er} novembre 2018, les membres de Médecins francophones du Canada (MFdC) peuvent prescrire à leurs patients des visites au Musée des Beaux-Arts de Montréal (MBAM). Adjuvant aux traitements conventionnels, ces ordonnances médicales inédites permettent aux patients et à leurs proches (famille et aidants) de profiter des bienfaits de l'art sur la santé dans le cadre de visites gratuites. Espérons que cette initiative, la première en son genre dans le monde, continue à essaimer, comme en Belgique où la Ville de Bruxelles a lancé récemment un projet pilote avec l'hôpital Brugmann pour intégrer la prescription d'une visite au musée dans l'arsenal des traitements à disposition des médecins.

Les œuvres d'arts sont durables

L'art produit donc des effets équilibrants, énergétisants, voire soignants. Et ce qui est encore plus formidable, c'est **qu'une œuvre d'art est durable, pérenne, transmissible, avec une empreinte carbone réduite**. Ses bienfaits sont donc bons pour le corps, l'esprit, l'âme, la société et la planète !

En cette période où nous commençons à comprendre l'emballement climatique devant lequel nous nous trouvons, nous avons du mal à décider quelle attitude à avoir : le déni, la fuite ou l'aveuglement, le repli ou la régression, les blocages avec son cortège d'interdits, d'anathèmes, l'ensemble étant facteur d'inquiétude pour chacun de nous, nos proches, et l'humanité.

Cependant, **nous ne pouvons pas vivre sans « le circuit de la récompense »**. « C'est un système fonctionnel fondamental des mammifères situé dans le cerveau, indispensable à la survie, car il fournit la motivation nécessaire à la réalisation d'actes et de comportements adaptés permettant de préserver l'individu et l'espèce »*. L'activation du « circuit de la récompense », au cœur de notre activité mentale, entraîne la libération de dopamine, l'hormone du plaisir et de la récompense. En cette période de Noël, de fêtes, d'échanges, choisissons de vivre les yeux ouverts, sans panique, et choisissons des cadeaux profondément bons pour nous dans toutes les facettes de notre être, et sans incidences pour la planète.

Vivons au quotidien avec des œuvres d'art contemporaines !

Choisissons donc de vivre au quotidien entouré d'œuvres d'art contemporaines, afin de bénéficier de toutes les vibrations qui s'en dégagent. Et partageons ces bénéfices auprès de nos proches en leur offrant des œuvres uniques et pérennes ! Pour cela Arcturus est là pour vous guider soit vers une photographie de Marc Riboud actuellement exposé, soit vers de petits et grands formats de tous nos artistes !

Anne de Roussière