



Lidia Masllorens - Acrylique et eau de javel sur papier - 195 x 190 cm

## Ce que l'art fait au corps (et pas seulement à l'esprit)

### **Ce que l'art apporte aux personnes, au-delà du discours**

Lorsque quelqu'un entre dans une galerie, il ne vient pas seulement « voir des œuvres ». Il arrive avec son état intérieur : fatigue, agitation mentale, préoccupations professionnelles, charge émotionnelle. Très souvent, sans même s'en rendre compte, cette personne ralentit. Le pas se fait plus lent. Le regard cesse de sauter d'un point à un autre. Le silence s'installe.

L'art offre d'abord un **espace de pause**. Une parenthèse qui ne demande aucune performance, aucun objectif, aucune rentabilité. Cette absence d'injonction est rare. Elle permet au système nerveux de sortir, même brièvement, d'un état d'alerte permanent.

L'art apporte aussi une **autorisation** : celle de ressentir sans devoir expliquer. Il n'est pas nécessaire de comprendre une œuvre pour être touché par elle. Cette liberté est précieuse dans des vies largement dominées par l'analyse, la justification et le contrôle.

Enfin, l'art crée un **rapport différent au temps**. Face à une œuvre, le temps n'est plus productif, il devient sensible. Quelques minutes suffisent parfois pour retrouver une qualité de présence que des pratiques plus formelles cherchent à recréer.

Ces effets sont souvent décrits comme psychologiques. En réalité, ils sont profondément corporels.

## Ce que l'art fait au corps : une expérience physique avant d'être mentale

Les émotions ne sont pas des concepts abstraits. Elles naissent dans le corps : accélération du cœur, modification du souffle, chaleur, tension, détente. Le cerveau interprète ensuite ces signaux. Autrement dit, pour réguler nos émotions, il est nécessaire de passer par le corps.

L'expérience artistique agit précisément à ce niveau.

Lorsque le regard se pose sur une œuvre, l'activité mentale ralentit. Le système parasympathique, celui de la détente, peut s'activer. La respiration devient plus profonde. Le corps s'ancre.

Certaines œuvres induisent une sensation d'apaisement. D'autres réveillent une énergie plus vive, parfois inconfortable. Dans les deux cas, le corps réagit. Il ne s'agit pas d'un jugement esthétique, mais d'une réponse physiologique.

Ce lien direct explique pourquoi certaines personnes se sentent mieux sans pouvoir dire pourquoi. Le corps a intégré quelque chose que le mental n'a pas encore formulé.

L'art devient alors un **médiateur corporel** : il permet de ressentir, sans passer par le langage ni par l'analyse.

Dans une société très cognitive, cette reconnexion est essentielle. Beaucoup cherchent à « gérer leurs émotions » par des stratégies mentales. Or, tant que le corps n'est pas impliqué, ces tentatives restent limitées. L'art offre un accès simple et non intrusif à cette dimension corporelle.

## Se reconnecter au corps : une résolution essentielle pour 2026

Prendre soin de soi est devenu un mot d'ordre, souvent réduit à des pratiques normées : sport, méditation, optimisation du temps. Pourtant, se reconnecter à son corps ne signifie pas forcément ajouter une contrainte de plus à un agenda déjà saturé.

Intégrer l'art dans son quotidien peut être une résolution à la fois douce et structurante. Aller voir des œuvres, vivre avec une œuvre, prendre le temps de regarder réellement. Ces gestes simples ont un impact profond.

L'art ne promet pas de solution rapide. Il ne supprime ni les difficultés ni les tensions. En revanche, il aide à **retrouver un point d'appui intérieur**. Un lieu où le corps peut se poser, même brièvement. Cette stabilité est précieuse, notamment pour celles et ceux qui portent des responsabilités, prennent des décisions, ou évoluent dans des environnements exigeants.

Faire de l'art un allié, c'est accepter que le mieux-être ne passe pas uniquement par la maîtrise intellectuelle. C'est reconnaître que le corps a besoin d'être sollicité autrement que par la performance ou la productivité.

Pour 2026, cette résolution a du sens :

- prendre le temps de ressentir,
- laisser le corps participer à l'expérience du beau,
- considérer l'art non comme un luxe, mais comme un **élément d'équilibre**.

## Revenir au corps

L'art ne se contente pas de nourrir l'esprit. Il régule, apaise, réveille et stabilise le corps. C'est là que son impact est le plus discret, mais aussi le plus durable.

En changeant notre manière de regarder l'art, nous changeons aussi notre manière de nous habiter.

Voir l'art comme un allié du mieux-être corporel, c'est lui rendre sa juste place : celle d'une expérience vivante, incarnée, profondément humaine.

Anne de la Roussière