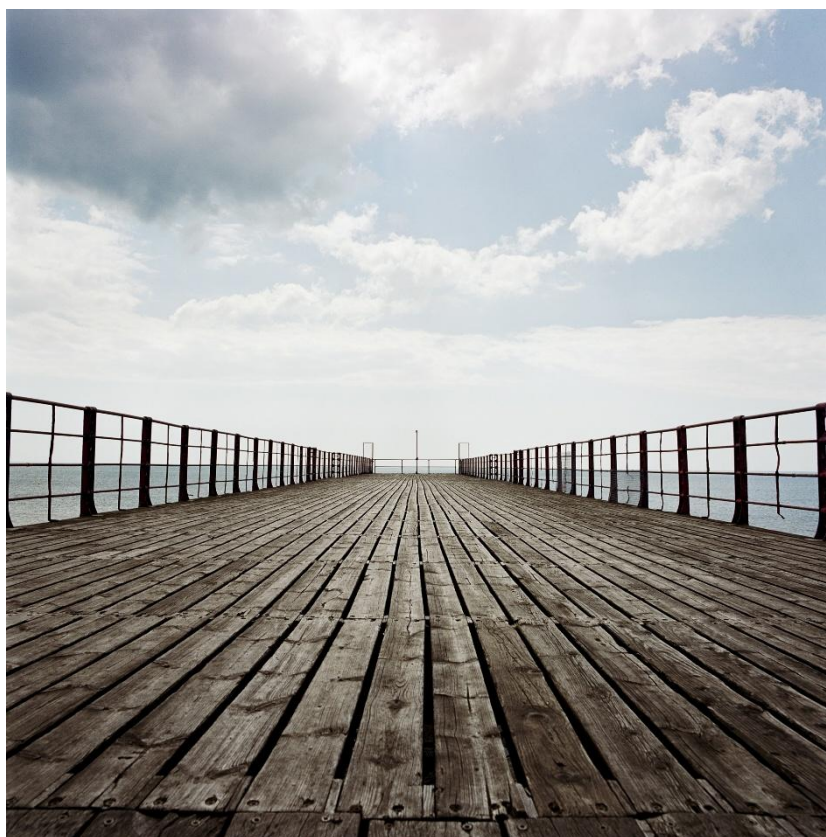




Tim Hall - « Bognor Pier » (détail) - Photographie couleur

L'art qui guérit : et si regarder une œuvre nous aidait réellement à aller mieux ?

Dans mon dernier article, *Pourquoi je me suis engagée dans l'art ? L'art, la beauté et le besoin de transmettre*, je partageais une conviction qui guide mon travail depuis de nombreuses années : je souhaite transmettre une autre manière de regarder l'art.

Une manière plus libre, plus personnelle, plus accessible.

Je crois profondément que l'art n'est pas réservé à ceux qui en maîtrisent les codes, connaissent l'histoire de l'art ou fréquentent régulièrement les musées et les galeries. Il peut entrer dans une vie sans prérequis. Par une émotion. Une couleur. Une matière. Un souvenir. Un trouble parfois. Une œuvre peut nous attirer avant même que nous sachions expliquer pourquoi.

Parmi les nombreux bienfaits de l'art dont je parle régulièrement, il en est un qui me semble essentiel : sa capacité à nous faire du bien et, dans certaines circonstances, à participer à un processus de soin.

L'art qui guérit.

L'expression peut sembler ambitieuse. Elle mérite d'être précisée. Il ne s'agit évidemment pas d'affirmer qu'une œuvre remplace un médecin, un traitement ou un accompagnement thérapeutique. Ce serait faux et irresponsable.

Mais il serait tout aussi réducteur de considérer l'art comme un simple supplément décoratif, agréable mais secondaire.

Les travaux menés depuis plusieurs années sur les liens entre art, cerveau et santé nous invitent à

reconsidérer cette vision. Le neurologue Pierre Lemarquis, notamment dans son ouvrage *L'Art qui guérit*, montre combien l'expérience artistique mobilise notre cerveau, nos émotions, notre mémoire, notre attention et les circuits liés au plaisir et à la récompense.

L'art ne se contente pas d'occuper notre regard.

Il agit sur nous.

Quand l'art accompagne la maladie et la vulnérabilité

C'est probablement dans le champ de la maladie que l'idée d'un art qui soigne apparaît le plus clairement.

Dans les hôpitaux, les établissements accueillant des personnes âgées, les structures psychiatriques ou les lieux d'accompagnement, l'art prend aujourd'hui des formes multiples : présence d'œuvres, ateliers de pratique artistique, musique, danse, photographie, interventions d'artistes, dispositifs de médiation.

Cette présence n'est pas anodine.

La maladie tend souvent à réduire une personne à son corps souffrant, à un diagnostic, à un protocole, à une succession d'exams et de rendez-vous. Le temps lui-même change de nature : on attend un résultat, une consultation, une amélioration.

L'art peut alors rouvrir un autre espace.

Face à une œuvre, la personne malade redevient aussi une personne qui regarde, ressent, choisit, se souvient, imagine, aime ou n'aime pas. Elle n'est plus seulement l'objet d'un soin. Elle redevient un sujet sensible.

Cette distinction me paraît fondamentale.

Une œuvre peut réveiller un souvenir chez une personne âgée. Une musique peut créer un moment de présence. Une image peut susciter une parole là où la communication était devenue difficile. Une pratique artistique peut permettre d'exprimer ce qui ne trouve pas toujours sa place dans le langage ordinaire.

Les recherches de Pierre Lemarquis sont particulièrement éclairantes sur ce point. Neurologue et neurophysiologiste, il s'est intéressé à la manière dont l'art agit sur le cerveau, y compris auprès de personnes atteintes de maladies neurodégénératives. Son approche rappelle une chose essentielle : notre rapport à l'art n'est pas purement intellectuel. Il engage des mécanismes émotionnels, sensoriels, mémoriels et relationnels.

Je trouve cette idée profondément juste. Car lorsque nous regardons une œuvre, nous ne mobilisons pas uniquement nos connaissances. Nous faisons appel à notre histoire, parfois à notre insu. Certaines formes nous rassurent. Certaines couleurs nous bouleversent. Certaines images réveillent une mémoire. D'autres nous conduisent vers quelque chose de totalement nouveau.

L'art peut ainsi devenir un soutien. Non pas une guérison miraculeuse. Non pas une promesse. Mais une ressource. Et cette ressource compte d'autant plus dans les moments où la vie se fragilise.

L'art ne fait pas du bien qu'aux personnes malades

C'est ici que je voudrais élargir la réflexion.

Car parler de « l'art qui guérit » pourrait laisser penser que ses bienfaits concernent principalement les personnes malades. Je crois au contraire que nous sommes tous concernés.

Nous qui sommes bien portants avons, nous aussi, besoin d'aller mieux.

Nous connaissons la fatigue, les périodes de tension, la surcharge mentale, les difficultés

professionnelles... Nous traversons aussi des périodes où rien de grave ne se produit, mais où nous nous sentons moins disponibles, moins curieux, moins vivants. Dans ces moments, l'art peut créer une respiration.

Je l'observe depuis des années dans mon métier de galeriste. Une personne entre dans une exposition. Elle arrive parfois rapidement, entre deux rendez-vous. Puis son regard s'arrête. Le rythme change. Une œuvre retient son attention.

Il ne se passe rien de spectaculaire. Et pourtant, quelque chose a lieu. L'attention se déplace. Pendant quelques instants, la personne sort du flux continu des sollicitations. Elle regarde réellement. Elle observe une matière, une composition, un détail. Elle se laisse surprendre.

Cette expérience me paraît d'autant plus précieuse qu'elle ne demande aucune compétence particulière. Il n'est pas nécessaire de savoir expliquer une œuvre pour être touché par elle, pour ressentir une émotion.

Il n'est pas nécessaire de « comprendre l'art contemporain » (expression que j'entends souvent) pour entrer en relation avec une création. Ce premier dialogue est déjà une expérience artistique. Et peut-être est-ce aussi ainsi que l'art nous aide à aller mieux : en nous redonnant accès à une forme d'attention plus profonde, plus personnelle, moins immédiatement utile ou productive.

Vivre avec l'art : une relation quotidienne, accessible et profondément personnelle

Il existe une différence importante entre voir une œuvre ponctuellement et vivre avec elle.

En tant que galeriste, j'ai souvent été frappée par ce que les collectionneurs me disent plusieurs années après une acquisition. Ils ne parlent pas nécessairement de la valeur de l'œuvre ni de son importance sur le marché. Ils me disent : « Je la regarde toujours avec bonheur. » Cette phrase, très simple, dit beaucoup.

Vivre avec une œuvre, c'est construire une relation dans le temps. Notre regard change. Nous remarquons un détail que nous n'avions jamais vu. La lumière transforme les couleurs selon les heures de la journée. Une œuvre choisie à un moment précis de notre vie prend une signification différente quelques années plus tard.

L'art n'a pas besoin d'être spectaculaire pour agir. Il peut devenir une présence quotidienne, discrète mais réelle. Et cette relation à l'art ne devrait pas être réservée aux collectionneurs avertis ou aux connaisseurs. C'est aussi le sens de mon métier de galeriste : rendre l'art contemporain plus accessible, créer des rencontres avec les œuvres et accompagner chacun dans la découverte de ce qui peut le toucher.

Car si l'art peut nous faire du bien, encore faut-il oser aller vers lui.

Conclusion : nous avons peut-être davantage besoin d'art que nous ne le pensons

L'art ne guérit pas tout. Il ne remplace ni la médecine, ni les traitements, ni les professionnels du soin. Il ne supprime pas les difficultés de l'existence.

Mais il peut accompagner, apaiser, stimuler, déplacer notre attention, provoquer une émotion, créer du lien.... et nous aider à retrouver une part de nous-mêmes que le rythme quotidien laisse parfois de côté.

C'est en cela que l'expression « l'art qui guérit » me semble si juste.

Elle nous invite à cesser de considérer l'art comme un luxe périphérique, réservé aux musées, aux collectionneurs ou aux connaisseurs. Elle nous rappelle que l'expérience artistique appartient à

chacun.

Dans mon métier de galeriste, c'est une conviction que je souhaite continuer à transmettre.

Et si vous ne savez pas par où commencer, c'est aussi à cela que sert un galeriste : vous accueillir, vous écouter, vous faire découvrir des artistes et vous accompagner vers les œuvres qui, peut-être, trouveront une résonance particulière dans votre vie.

Car l'art peut incontestablement nous aider à vivre mieux.

Anne de la Roussière