



Créer pour se retrouver : les vertus insoupçonnées de l'art sur la santé mentale

La pratique artistique possède des vertus insoupçonnées sur le bien-être mental et émotionnel. Sans relever de l'art-thérapie à proprement parler, dessiner, peindre ou sculpter permet de réduire le stress, de structurer la pensée et de favoriser une meilleure connexion à soi.

Depuis l'Antiquité, l'art est reconnu comme un puissant moyen d'expression et de contemplation. Aujourd'hui, de plus en plus d'études mettent en lumière ses effets bénéfiques sur le bien-être mental et émotionnel. Peindre, dessiner, sculpter ou encore jouer de la musique permettrait non seulement d'évacuer le stress, mais aussi de structurer la pensée et de se reconnecter à soi-même. Si l'art-thérapie est une discipline à part entière, encadrée par des professionnels, la pratique artistique en général peut, elle aussi, avoir des effets apaisants et libérateurs, même sans visée thérapeutique assumée.

Créer pour mieux se comprendre

La création artistique a longtemps été associée à l'émotion et à l'introspection. Face à une toile blanche, à un morceau de glaise ou à une partition de musique, l'individu exprime des sentiments parfois enfouis, sans avoir nécessairement besoin de les verbaliser. Ce processus de création agit comme un miroir, permettant à chacun de mieux comprendre son monde intérieur. « Beaucoup de personnes découvrent à travers l'art qu'elles ont une sensibilité à exprimer, qu'elles sont capables de créer des images fortes et qu'il existe en elles un univers qui ne demandait qu'à se révéler. Beaucoup se reconnectent ainsi à leur intuition, à leur enfant intérieur et à leur capacité d'émerveillement » explique Gilbert Wolfsberg, enseignant à l'Artquarium, une école dédiée à l'enseignement du dessin et de la peinture, qu'il a fondée à Genève en 2002. Gilbert Wolfsberg est également le créateur d'un projet de cours en ligne intitulé « Culturepeinture », qui réunit une communauté de passionnés de toute la francophonie. Selon lui, cette forme d'expression peut favoriser un profond sentiment d'épanouissement personnel. « Mes élèves me disent régulièrement que ces cours sont indispensables à leur équilibre, que cela leur fait énormément de bien et qu'ils ne pourraient plus s'en

passer ». Cet effet bénéfique de l'art est documenté par de nombreuses recherches scientifiques. Une étude publiée en 2016 dans The Journal of the American Art Therapy Association a montré qu'une séance de création artistique de 45 minutes réduisait significativement le taux de cortisol, l'hormone du stress, chez des participants de tous âges et sans distinction de niveau artistique. Cette diminution du stress, associée à un état de concentration intense (souvent comparé à la méditation), explique en partie pourquoi tant de personnes trouvent un apaisement dans la pratique artistique.

L'art, un outil pour apaiser l'anxiété et cultiver la concentration

Dans une société où le rythme effréné du quotidien laisse peu de place à l'introspection, l'art permet de ralentir et de se recentrer sur le moment présent. Certaines formes de création, comme la peinture ou la sculpture, exigent patience et attention aux détails, encourageant ainsi un état de « flow », ce moment où l'on est entièrement absorbé par une activité, sans voir le temps passer. Selon les neuroscientifiques de l'University College London, l'exposition à l'art, que ce soit en le créant ou en le contemplant, déclenche une activation du système de récompense du cerveau, similaire à celle observée lors d'un coup de foudre amoureux. Cette stimulation du circuit dopaminergique procure une sensation de plaisir et de satisfaction, ce qui expliquerait pourquoi certaines personnes ressentent un profond bien-être après avoir peint, dessiné ou modelé une sculpture. « La peinture, par exemple, demande une attention particulière à la composition, aux couleurs, aux formes, à la profondeur... Cet exercice mental stimule non seulement la créativité, mais aussi la réflexion et l'observation », précise Gilbert Wolfsberg. « Est-ce que c'est de l'art-thérapie ? Non. Mais est-ce que cela fait du bien ? Évidemment ».

Une pratique ouverte à tous

Contrairement aux idées reçues, la création artistique ne nécessite pas de « don » particulier. Chacun, quel que soit son parcours ou son milieu social, peut y trouver une source de bien-être et d'expression. Dans les cours de dessin et de peinture, on retrouve ainsi des personnes aux profils variés (étudiants, avocats, banquiers, vendeurs, retraités...), tous réunis par le plaisir de créer. Les ateliers artistiques ne sont d'ailleurs pas réservés aux amateurs ou aux artistes en herbe. De plus en plus d'institutions médicales et de maisons de retraite intègrent des activités artistiques à leurs programmes pour stimuler les capacités cognitives des patients atteints de maladies neurodégénératives comme l'Alzheimer. L'art permettrait non seulement de ralentir le déclin cognitif, mais aussi de restaurer un sentiment d'identité et de connexion avec les autres.

Un pouvoir thérapeutique, mais pas forcément une thérapie

Si l'art a des vertus apaisantes, il ne remplace pas une thérapie encadrée. L'art-thérapie, pratiquée par des professionnels formés, repose sur une approche spécifique qui vise à accompagner des patients dans leur processus de guérison. Mais même sans cette dimension clinique, la pratique artistique demeure une ressource précieuse pour cultiver le bien-être. Dans un monde où le stress et l'anxiété sont omniprésents, la création artistique apparaît comme une parenthèse salvatrice, une manière de reprendre contact avec ses émotions et de s'offrir un espace de liberté. « L'art nourrit, structure, libère », résume Gilbert Wolfsberg. « Il ne guérit pas au sens médical du terme, mais il soigne l'âme. Il apaise, il relie, il éveille. Même sans intention thérapeutique, la pratique artistique a cet effet-là. C'est peut-être là, au fond, l'un de ses grands pouvoirs ». Celui de donner forme à l'invisible et d'offrir, à ceux qui s'y abandonnent, un instant de vérité.

Texte SMA

