

Se cultiver, pour grandir en «savoir-être»

Toutes les activités culturelles et artistiques peuvent être profitables pour notre équilibre et notre bien-être.

PASCAL SENK

ART Cela ressemble à une prescription médicale : une heure par semaine, de 25 à 65 ans, voici tout ce que vous avez intérêt à lire, écouter, visionner, visiter pour « affronter au mieux le monde », « vivre mille vies virtuelles », « se découvrir et avoir accès à de nouvelles dimensions du bonheur et de la réussite ». Quelles sont donc ces potions magiques ?

Des *Trois Mousquetaires* de Dumas à *Blade Runner*, le film de Ridley Scott, en passant par le *Taj Mahal* en Inde ou la toile *La Majâ nue de Goya*, ce sont plus de 700 œuvres culturelles qu'a sélectionnées Jacques Attali dans son dernier livre *Les Chemins de l'essentiel* (Fayard). Car, bien sûr, ni la famille ni l'école ne suffisent à nourrir nos esprits et nos coeurs assoiffés – dans le meilleur des cas – d'intelligence, de beauté, et surtout... d'humanité. Se cultiver, rappelle l'écrivain, c'est en effet se mettre en contact avec des valeurs universelles et se sentir appartenir au monde. En ce sens, c'est partager un trésor et, face à tout ce qu'il apporte, mieux se connaître soi-même, mieux comprendre les autres.

Pour le psychiatre Thierry Delcourt, cela va avec un mécanisme psychologique, « l'introjection » : « Quand le sculpteur Giacometti explore les traditions d'Afrique et d'Océanie, il absorbe ces influences, les digère et les projette dans ses propres créations pour en faire du "jamais vu" ».

Se ressourcer à un niveau profond

Auteur d'un essai sur la *Folie de l'artiste, créer au bord de l'abîme* (éd. Max Milo), le Dr Thierry Delcourt intègre pleinement la dimension culturelle dans son travail : « Si on ne fait qu'appliquer le savoir théorique de son domaine, on passe à côté de l'essentiel, estime-t-il. Un plombier qui ne s'intéresserait pas à ce qui se faisait avant ou ailleurs dans son métier ne peut être un bon artisan. Même chose pour un soignant qui ignorerait les sciences et les œuvres culturelles humaines... Il aurait une vision fermée de la maladie mentale ».

Elodie Lahaye, médecin généraliste et conceptrice de séminaires dans un organisme de formations pour les médecins (infos : <http://www.sfgt.eu>), partage cet avis. « En associant médecine et culture, à partir de textes de théâtre ou du travail du clown, nous observons que l'approche du patient change chez nos participants, observe-t-elle. Ceux-ci ne viennent pas apprendre des recettes, mais vivre des émotions, tout un "savoir-être" qui leur sert dans la rencontre humaine de la consultation. »

Un voyage philosophique de groupe en Grèce autour du serment d'Hippocrate, des exercices de réécriture de l'épisode de la « petite madeleine » de Proust, la lecture sur scène de la correspondance entre Albert Camus et Maria

Si on ne fait qu'appliquer le savoir théorique de son domaine, on passe à côté de l'essentiel. Un plombier qui ne s'intéresserait pas à ce qui se faisait avant ou ailleurs dans son métier ne peut être un bon artisan

DI THIERRY DELCOURT, PSYCHIATRE

Casarès... Les œuvres culturelles de tous horizons constituent une manne toujours disponible lors des séminaires bimensuels qui permettent aux médecins rudement malmenés dans l'exercice de leur métier de se ressourcer à un niveau profond.

« Le théâtre, c'est l'anti-burn-out, affirme Elodie Lahaye ! Je me souviens notamment d'une lecture sans ponctuation du texte Tu seras un homme mon fils de Rudyard Kipling. Celle-ci a permis à de nombreux médecins d'exprimer leur souffrance. »

Ces prescriptions culturelles aident

aussi les patients. « L'anthropologie avec des travaux comme ceux de Françoise Héritier, le cinéma, la sculpture... Quand j'écoute la problématique d'un patient, je dispose d'un savoir qui ne se limite pas aux quatre murs du cabinet, explique le Dr Thierry Delcourt. Et en me demandant comment être créatif face à la situation vécue par cette personne, je lui restitue aussi un peu de sa créativité. »

Si chaque cas est singulier, certaines œuvres aident particulièrement le psychiatre dans son accueil du trouble psychique. « Je me souviens d'une patiente très éprouvée par un fort sentiment de culpabilité... Je lui avais alors parlé des "folles de Morzine", ces centaines de femmes qui, au XIX^e siècle, se croyaient possédées par des démons. L'évocation de cet épisode historique, le fait d'échanger tous deux dessus, a eu un véritable effet de libération. De même, parler du film "Festen", avec certains patients permet d'aborder la révélation de l'inceste, et leur fait comprendre qu'ils ne sont pas seuls avec leur traumatisme. »

Cependant, engranger des connaissances ne suffit pas. Pour se cultiver en profondeur, temps et maturation sont requis. Ainsi de la chance : ce sont le plus souvent des « passeurs » qui nous mettent sur le chemin d'œuvres culturelles qui nous seront profitables. ■



« Sans culture, on ne se transforme pas »

Pierre Lemarquis, neurologue, membre de la Société de neurophysiologie clinique de langue française, est l'auteur de *L'Empathie esthétique, entre Mozart et Michel-Ange* (éd. Odile Jacob).

LE FIGARO. – Vous montrez dans votre livre que les produits culturels provoquent en quelque sorte un « rafraîchissement mental »... De quelle manière ?

Pierre LEMARQUIS. – Il faut d'abord comprendre que notre cerveau nous croûte cher en énergie. Nous avons donc tendance à nous en servir le moins possible. Mais si nous regardons des toiles de maîtres ou écoutons des opéras, nous permettons à notre cerveau de changer de perspective. Il a été montré qu'en deux secondes seulement, nous rejettions une œuvre qui ne nous intéresse pas. Et il suffit de quatre secondes pour commencer à être attiré par une autre. Souvent, c'est parce qu'on reconnaît effectivement une sonorité, une mélodie, ou un trait de peinture qu'on est « accroché » par une œuvre. Mais ensuite, cette fréquentation, en nous entraînant dans le sillage du créateur, nous donne accès à des voies nouvelles et, ainsi, nous empêche de

nous scléroser. Car sans culture, on ne se transforme pas. Bien sûr, je ne parle pas d'une consommation culturelle de ce qui est à la mode. Je parle d'une fréquentation culturelle qui peut à peu près entraîner vers des découvertes plus personnelles, élargit notre horizon.

¶ La culture est un fil que nous tenons mais dont nous ne voyons jamais le bout. C'est pour cela qu'elle nous tient sans cesse « éveillées » ¶

PIERRE LEMARQUIS

Qu'est-ce que, de ce point de vue, « se cultiver » ? Nous fonctionnons par arborescences et ainsi, dans chaque objet culturel, nous pouvons discerner les influences qui lui sont sous-jacentes : sans Virgile, il n'y aurait pas eu Dante, sans Bach, Chopin ne serait pas devenu celui qu'il est, etc. La culture est un fil que nous tenons mais dont nous ne voyons jamais le bout. C'est pour

cela qu'elle nous tient sans cesse « éveillées ».

Parlons de la musique, que vous nourrit-il bien.

Comment nous nourrit-il bien ?

Cette « mère de tous les arts » a été énormément étudiée. Et oui, elle est première : nous sommes musiciens avant de parler ! Notre cerveau est câblé pour elle. C'est d'ailleurs grâce au rythme que le bébé apprend à parler et ce repère va le mener du son au sens. Quand on apprend une langue étrangère, on s'imprieme d'une mélodie. La spécificité de la musique, c'est qu'elle nous offre à fois des tensions, qui nous surprennent, et des répétitions, comme dans une berceuse maternelle, qui nous rassurent.

La musique « sculpte » notre cerveau car elle développe notre capacité à percevoir les sons. Comme elle stimule le lobe frontal, qui régit notre action sur le monde, elle nourrit notre partie de réflexion, notre capacité à nous organiser et anticiper. Mais elle « caresse » aussi notre cerveau en aidant à la libération de dopamine et d'endorphines, qui provoquent ces fameux frissons de plaisir quand nous écoutons certaines pièces musicales... Elle nous ras-

sure et nous donne envie de vivre ! Enfin, elle atteint la zone profonde de nos émotions et nous fait entrer en empathie avec un morceau et son compositeur. C'est ainsi que, tristes, nous écoutons la tristesse de Chopin et nous découvrons qu'écouter Chopin, c'est être avec un ami !

Est-ce le même processus avec une toile ou une œuvre littéraire ? Devant une toile, la zone de la vision s'enclenche comme s'il s'agissait de la réalité. Face à la Joconde, notre zone de la reconnaissance s'active et c'est tout à fait comme si nous rencontrions une vraie personne. Dans le cas d'une peinture abstraite, c'est comme si nous rentrions en contact avec les gestes de l'artiste. Ainsi, nos sens qui sont plutôt « atrophies » dans la vie quotidienne sont-ils stimulés par cette empathie esthétique. Quant à la littérature, la bibliothérapie est désormais corroborée par de nombreuses études. Plus on donne « à lire » à notre cerveau, plus la pensée de l'auteur s'y incarne. Alors nous devenons un autre, faisons ses expériences, ses voyages et cela ne peut que nous enrichir. ■

PROPOS RECUILLIS PAR P.S.

Quand arrêter de fumer devient une fête de la table

On ne dira jamais assez, arrêter de fumer n'est pas facile. Une aide est le plus souvent indispensable. L'approche choisie par Virginie Bâles, diététicienne-nutritionniste, et Christophe Pichon, psychopatricien et hypnothérapeute, n'en est que plus originale. Elle donnera presque envie d'arrêter la cigarette. Ça dans *Pour arrêter de fumer sans grossir*, ils déplacent le problème « d'arrêter de fumer » à « manger sain pour ne pas grossir ». Les trois premières semaines du sevrage deviennent presque une fête de la table ! Ce qui peut aider à s'ancrer avec de bonnes motivations pour vaincre les trois dépendances, la physiologique (la nicotine), la comportementale (geste associé à une situation) et la

psychologique (la plus insidieuse étant l'association fumer/état de relaxation, qui en plus est fausse). Pas à pas, Virginie Bâles et Christophe Pichon nous guident et nous conseillent dans nos gestes quotidiens pour préparer le terrain, choisir un bon moment, etc. Ils nous détendent aussi, et cela est très apaisant, ce qu'il se passe dans notre tête et dans notre corps, quand nous fumons, et quand nous arrêtons de fumer. En particulier au niveau des quatre principaux neurotransmetteurs du cerveau, la dopamine, l'acétylcholine, la sérotonine et la GABA (acide gamma-aminobutyrique) et de leurs récepteurs, dont les équilibrages sont perturbés par la nicotine. Les petits questionnaires permettant de savoir si l'on est carence

LE PLAISIR DES LIVRES

PAR JEAN-LUC NOTHIAS
jlnothias@lefigaro.fr

en l'un des neurotransmetteurs sont très astucieux et finalement rassurant. L'accompagnement proposé est de trois semaines avec trois objectifs : « réguler votre humeur et votre motivation grâce aux neurotransmetteurs ; réparer les perturbations métaboliques induites par les cigarettes notamment sur votre transit, votre glycémie et le vieillissement accéléré de votre corps ; réguler votre appétit pour ne pas grossir ». Les études montrent qu'un arrêt du

tabac entraîne une prise de poids moyenne de 4,7 kg. Mais ce n'est absolument pas une fatalité. Les auteurs nous expliquent pourquoi tel aliment est bon pour votre chose. S'il fallait, de but en blanc, élaborer des menus à partir de ces explications, on serait bien en peine d'y arriver. Et, une fois fixée la règle « manger trois fois par jour, à heures régulières, et RIEN en dehors », le livre propose trois semaines de menus. Pour le petit déjeuner, évitez celui à la française qui apporte « bien trop de sucre et pas assez de protéines ». Votre idée : une omelette au fromage ou un croissant-monsieur, des graines oléagineuses non grillées et non salées, de l'eau, chaude ou froide. Ensuite, pour le déjeuner et le dîner, beaucoup de

légumes, de fruits, de laitage. Mais comment résister aux carottes râpées à la marocaine, aux noix de saint-jacques sautées aux épinards, à l'aubergine farcie à l'agneau, au filet de saumon aux asperges, à une mousse au chocolat... On a envie de faire les 40 recettes proposées... Et peut-être aussi de tester la pratique de la relaxation par la cohérence cardiaque, un exercice basé sur une respiration particulière.

POUR ARRÊTER DE FUMER SANS GROSSEUR
Virginie Bâles et Christophe Pichon. Éditions Mango. 144 pages, 16,50 €

