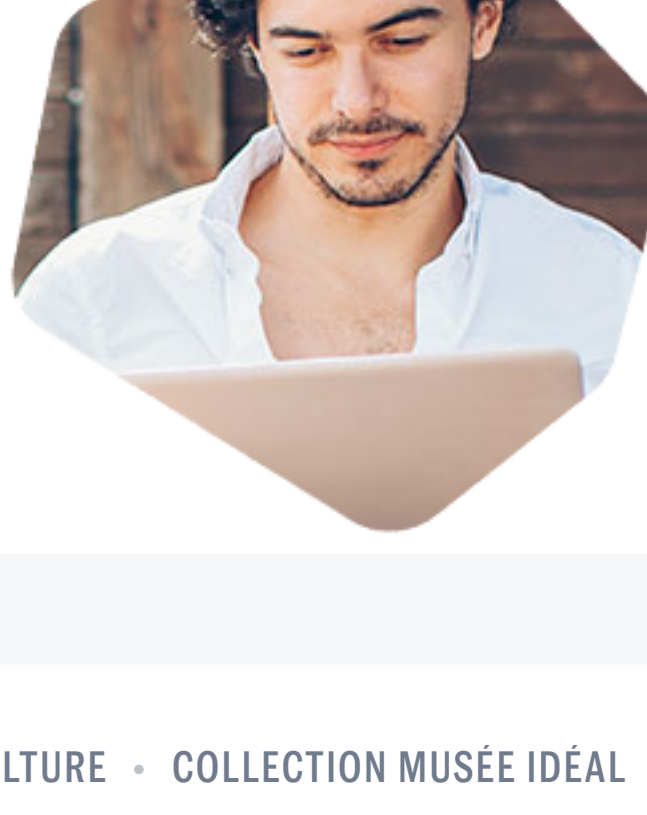




Protégez vos données avec une solution de sécurité complète.

J'en profite

Quand la science prouve que l'art fait du bien

La vision d'une œuvre stimule les deux facultés de notre cerveau : le plaisir et la connaissance, explique Pierre Lemarquis, neurologue et auteur de « L'Art qui guérit », à paraître.

Par Christophe Averty | Publié le 22 octobre 2020 à 10h45 - Mis à jour le 23 octobre 2020 à 15h27

🕒 Lecture 4 min.



Visiteuse devant « Plastische Rede », œuvre de l'artiste allemand Franz Erhard Walther, au Musée Pompidou, à Paris. Daniel Thierry / Photononstop

Qui a conscience du tumulte intérieur qui naît en nous et de l'explosion de substances qui nous percutent lorsqu'une œuvre d'art croise notre regard ? Semblable à une rencontre humaine, parfois capable de déclencher un sentiment presque amoureux, une œuvre agit quantité de neurotransmetteurs et d'antidouleurs dans notre cerveau. Oui, l'art fait du bien. Pierre Lemarquis, neurologue et diplômé de médecine chinoise, retrace dans *L'Art qui guérit* les arcanes ainsi que les détours, aujourd'hui avérés, d'un plaisir que l'on nomme l'« empathie esthétique ».

« Le cerveau a deux fonctions. Il nous permet de rester en vie et nous donne l'envie de vivre, pose le spécialiste en éthologie. Ces deux systèmes sont complémentaires et nécessaires. Jamais un ordinateur ne pourra s'y substituer. » On compare souvent la double aptitude du cerveau à un cavalier sur son cheval. Le premier représente le cerveau intellectuel tandis que le second symbolise celui du plaisir et de la récompense. « Mais, parfois, le cavalier s'évertue à diriger une monture qui n'entend pas lui obéir. Et, heureusement, c'est toujours le cheval qui l'emporte », résume-t-il. Ainsi naissent des erreurs, des fantaisies ou certains désirs qui nous écartent de la rationalité, mais aussi, nous définissent en tant qu'humains.

Cerveau sculpté, cerveau caressé

« Or, une œuvre d'art s'adresse aux deux facultés de notre cerveau », poursuit le scientifique. « Elle le sculpte en lui faisant découvrir ce qu'il ne connaît pas. Elle le caresse en lui procurant plaisir et récompense. Ce phénomène a beaucoup été étudié en musique, et nous avons démontré qu'il opère également dans le champ des arts visuels. » L'une des expériences menées pour ce faire a consisté à quantifier et à mesurer les réactions d'un visiteur de musée – son rythme cardiaque, sa sudation –, face à une œuvre qu'il observe.

Si elle lui plaît, son stress diminue, car sa production de cortisol (l'hormone utilisée pour se réveiller le matin et se mettre en action) ralentit. Le cœur bat moins vite, le corps se détend, tandis que le cerveau (du plaisir et de la récompense) sécrète de la dopamine (l'hormone de la joie de vivre).

Plus encore, les endorphines (qui procurent l'impression de bien-être) et l'ocytocine (hormone de l'attachement et de l'amour) – à propos de laquelle il a été démontré qu'elle peut être produite lors d'une écoute musicale – pourraient, par extension, faire partie de l'arsenal chimique qui se déploie en nous face à une œuvre d'art.

Lire aussi | [L'histoire des musées s'écrit encore](#)

Rizziolati de perception, le médecin biologiste italien Giacomo Rizzolatti a étudié le nombre d'or. « L'harmonie qu'induit son usage dans la sculpture s'adresse à notre cerveau "évolué" ou apollonien, mais ne convainc pas forcément celui du plaisir et de la récompense, dédié à Dionysos. Rizzolatti qui, le premier, a identifié les neurones miroirs (qui commandent le mimétisme), a scientifiquement révélé que l'on pouvait apprécier une œuvre pour ses qualités esthétiques, pour ses proportions et la trouver belle, sans pour autant l'aimer. » Cela signifie que nos « deux cerveaux » peuvent fonctionner indépendamment. Entre eux, il existe des voies de connexion, une zone appelée « insula », siège de l'empathie esthétique qui unit l'intellect à l'émotion.

De l'intérêt de la beauté

Ces découvertes ont trouvé diverses applications. Outre la prescription de visites au musée – ce qui est pratiqué, par exemple, par certains médecins de l'Institut de cardiologie de la Pitié-Salpêtrière, à Paris, qui peuvent prescrire, par ordonnance muséale, une visite au château de Compiègne, dans l'Oise –, nombre d'initiatives en France ont déjà porté leurs fruits. L'association l'Initiative à la beauté, fondée par la psychologue Laure Mayoud et présidée par Pierre Lemarquis, regroupant scientifiques, soignants et artistes, s'est vu accorder le patronage de l'Unesco pour ses recherches à l'échelle cellulaire, neurologique, psychologique et sociale.

Au service de médecine interne de l'hôpital Lyon-Sud, il est proposé aux patients qui le souhaitent de choisir une œuvre à accrocher dans leur chambre. « De la même manière qu'un livre peut faire autant de bien qu'un antidépresseur, une œuvre à laquelle on peut se raccrocher en période de souffrance apporte l'équilibre nécessaire à une guérison. A leur sortie de l'hôpital, les patients ont changé de rapport à l'art », insiste Pierre Lemarquis. Serait-ce grâce à l'effet de l'art sur l'homme que la beauté existe ? Platon, transporté par la sensation du beau, disait-il autre chose ?

Lire aussi | [La collection « Musée idéal », une plongée dans l'univers et l'œuvre des plus grands peintres](#)

La matérialité des œuvres, la pérennité des musées qui les abritent, témoignent d'une rassurante vitalité, à une période où le spectacle vivant et le cinéma se trouvent durement empêchés. Au musée, comme dans les livres, l'art se conjugue au quotidien.

Espace privilégié de l'empathie esthétique, il emmène au-delà de soi.

« Le philosophe allemand Robert Vischer a expliqué le ressenti que l'on éprouve face à une œuvre », rappelle Pierre Lemarquis, partageant la conviction du penseur selon qui « chacun devient l'œuvre qu'il observe » : si l'on contemple *La Joconde* on devient un peu Mona Lisa. Puis, quelle que soit sa culture, on emportera avec soi sa mémoire et un peu du génie humain. Car l'art parle à tous, la science l'a démontré. Que sa perception soit sensible, chimique ou cognitive, il se ressent et se vit. Croire qu'il serait réservé à une élite tiendrait du contresens.

📖 « L'Art qui guérit », Pierre Lemarquis, Hazan, à paraître le 4 novembre 2020, 192 p., 25 €.

📖 « L'Empathie esthétique. Entre Mozart et Michel-Ange », Pierre Lemarquis, Odile Jacob, 2015.

🔍 Retrouvez la collection « Le Musée idéal » publiée par « Le Monde » sur le site qui lui est consacré.

Christophe Averty

Contribuer

Partager

🌐

📧

🔗

🔄

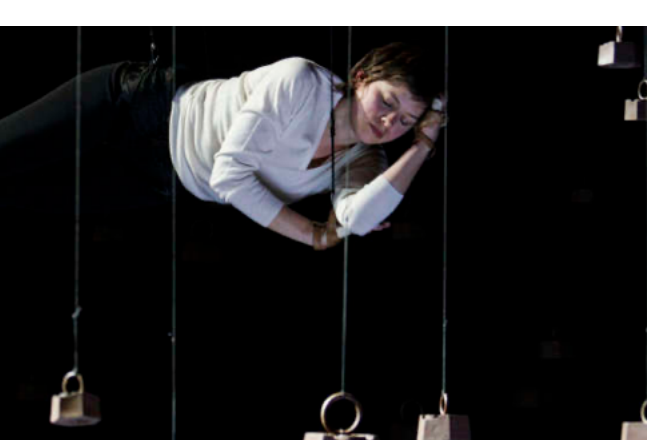
Contenus sponsorisés par Outbrain



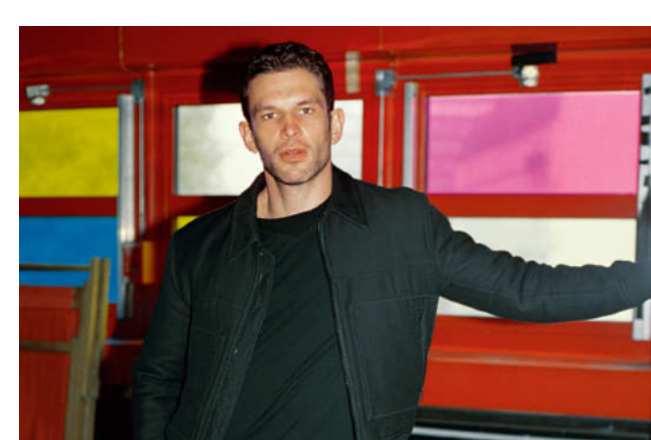
PARLER VOICI.FR
Charlotte Gainsbourg : l'actrice est attaquée sur son physique



PARLER MUTUELLE SANTÉ -
Pourquoi faut-il changer de mutuelle tous les ans ?



PARLER BOURSORAMA BANQUE
Ultim : gratuite avec les garanties Visa Premier. Conditions



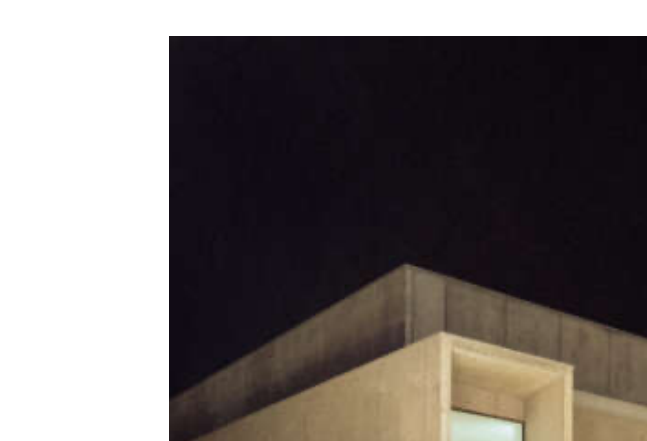
PARLER PLAN INTERNATIONAL
Parrainez une fille, donnez-lui la chance d'apprendre pour devenir libre.



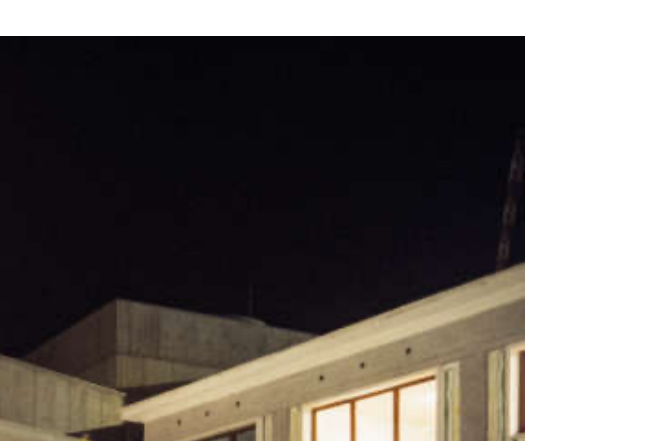
PARLER CITROËN
Achetez en ligne Citroën Ami - 100% électrique à seulement 19.99€/mois!



PARLER AMERICAN EXPRESS
Profitez de 150 € Remboursés* et Accédez à de Nombreux Avantages !



📺 Danse : Julie Niche fait jaillir l'émotion souterraine des corps



📺 Arnaud Valois, un acteur à double voie



📺 La Comédie de Clermont-Ferrand, une scène ouverte sur la ville



📺 Arts : Picasso en chef d'orchestre à la Philharmonie de Paris



Cerfs-volants, éoliennes offshore... Ils inventent les énergies du futur



📺 Un apéro avec Pierre Lescure : « Putain, la culture, ce n'est pas juste un loisir ! »



📺 Jean-Marie Périer : « Ma vie s'est arrêtée en 1956. Depuis, j'improvisé »

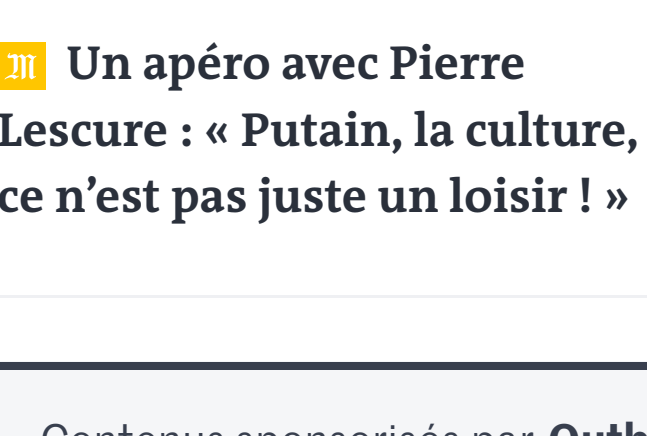
Contenus sponsorisés par Outbrain



PARLER VOICI.FR
La réaction de Nicolas Sarkozy sur la chanson de Carla Bruni sur leur séparation



PARLER XFREEHUB
[Des Photos] Vous ne devinez jamais avec qui Kendji Girac partage sa vie



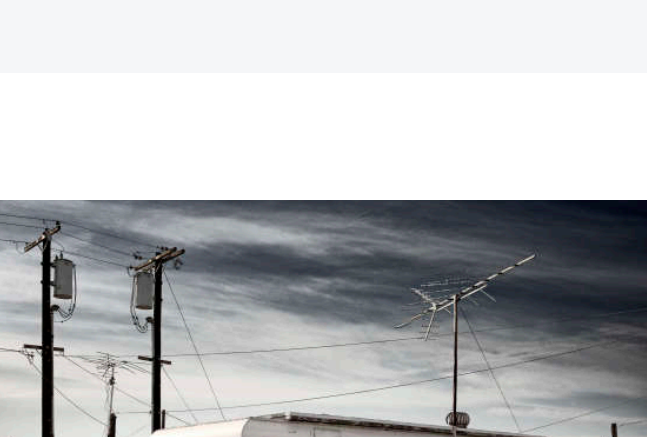
📺 Dubravka Ugrešić, Jeanne Cherhal : la chronique « poches » de Véronique Ovaldé



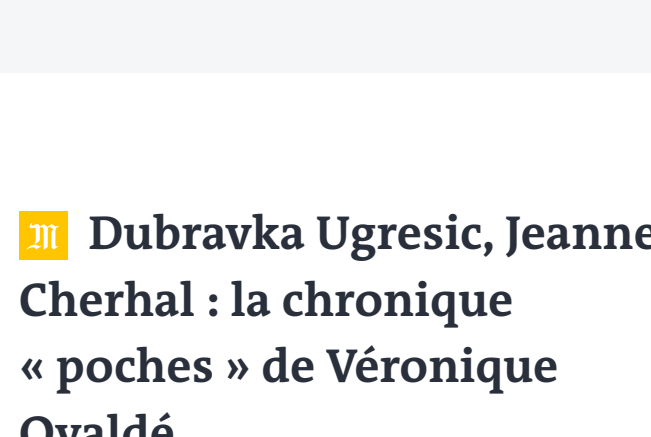
📺 « Les Lumières de l'aube », de Jax Miller : vies et morts au fin fond de l'Oklahoma



📺 Musique classique : Voix d'automne à Evian, entre jeunesse et feuilles mortes



📺 Théâtre : à Avignon, la chair des mots contre la mort



📺 Au procès de Riadh B., accusé d'agression sexuelle par Edouard Louis, l'œuvre littéraire omniprésente

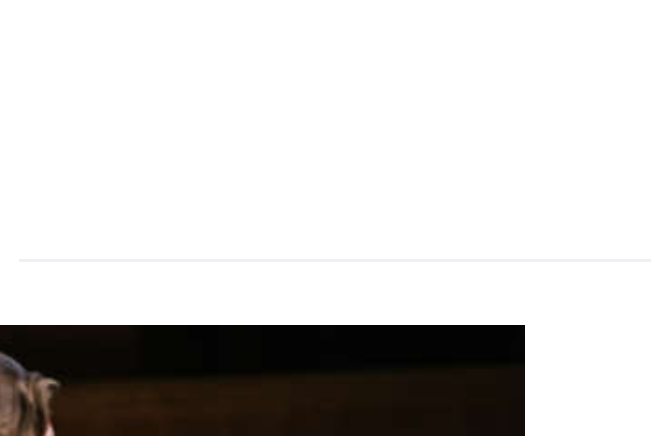


📺 Spectacle : Israel Galvan et Niño de Elche soufflent une tempête flamenco sur Avignon

Contenus sponsorisés par Outbrain



PARLER FEMME ACTUELLE.FR
La famille Depardieu en deuil



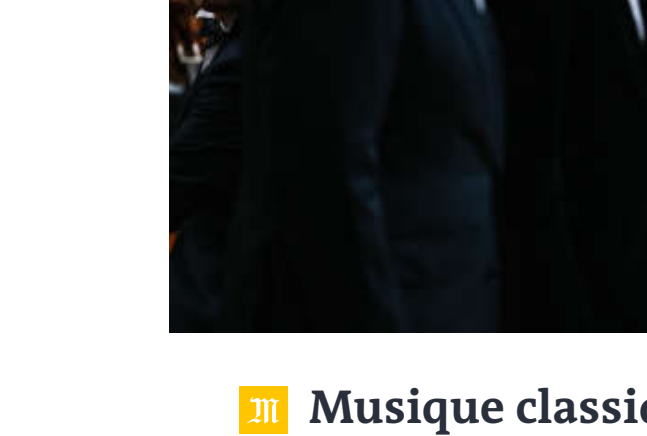
PARLER LAWYERSFAVORITE
Charlotte: respirez bien fort avant de voir avec qui elle partage sa vie aujourd'hui



📺 « Eface toute trace » : François Vallejo tuerait pour l'art



📺 « La Rivière en hiver », de Rick Bass : en un combat inégal



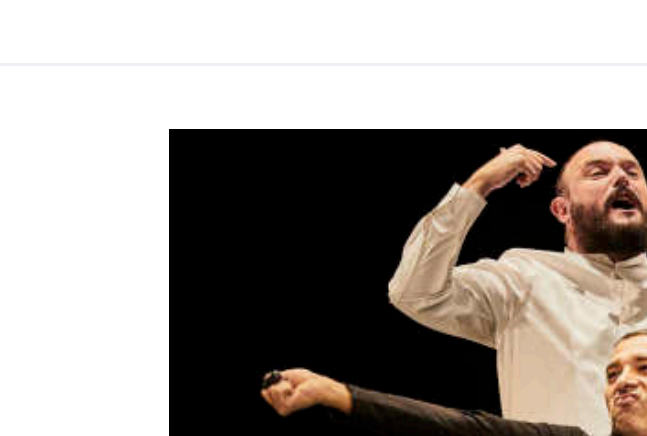
Les meilleurs chapeaux de randonnée pour se protéger du soleil

Comparatif « Wirecutter ». On connaît les dégâts du soleil sur la peau, alors pour un trek, une balade ou même une partie de golf, voici une sélection de chapeaux qui offrent une protection solaire UVA et UVB efficace, tout en restant confortables, respirables, et solides.



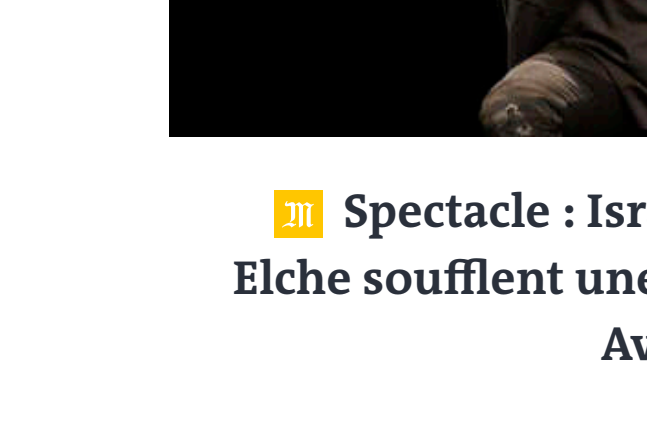
Les meilleurs sécateurs de jardin

Comparatif « Wirecutter ». Notre équipe de jardiniers amateurs n'avait jamais autant taillé et coupé de branches pour la bonne cause : trouver le meilleur sécateur à utiliser à une main. Parmi les 39 modèles testés, plusieurs fabricants se sont démarqués pour la taille des plantes, des arbres et des branches, mais c'est Felco qui l'emporte.



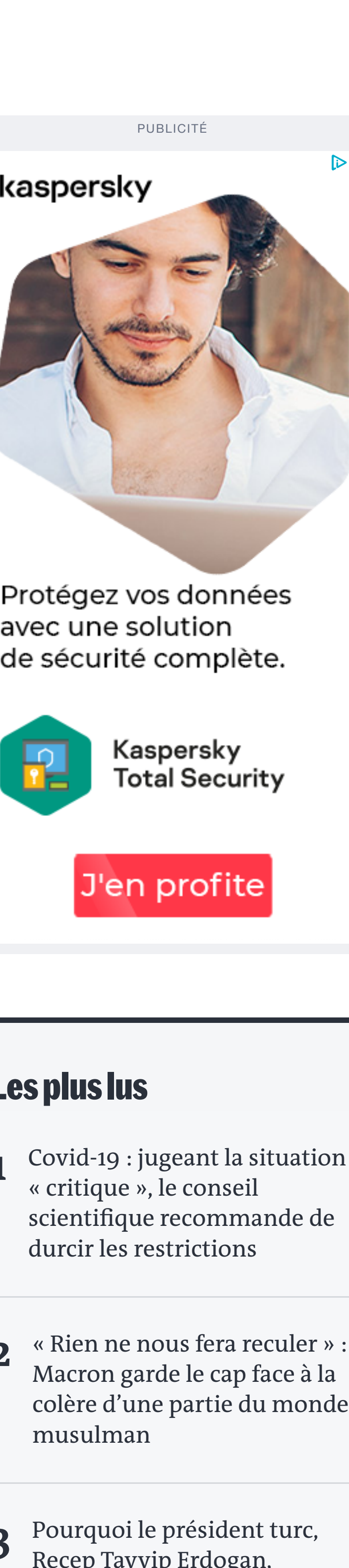
Les meilleurs sacs étanches

Comparatif « Wirecutter ». Pour le voyage, la randonnée, le bateau, la nage en mer, le kayak et autres, les poches et les sacs, qu'ils soient imperméables ou étanches, permettent de maintenir vos affaires au sec grâce à leur fermeture roll-top. Voici nos choix.



Services

Publicité



Protégez vos données avec une solution de sécurité complète.

J'en profite

Publicité



Protégez vos données avec une solution de sécurité complète.

J'en profite

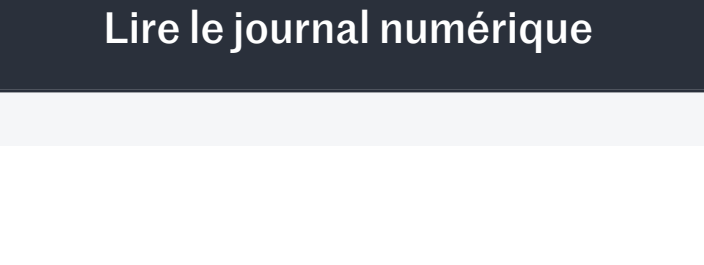
Publicité



Protégez vos données avec une solution de sécurité complète.

J'en profite

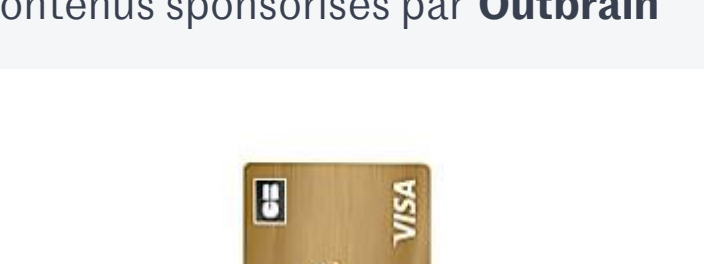
Publicité



Protégez vos données avec une solution de sécurité complète.

J'en profite

Publicité



Protégez vos données avec une solution de sécurité complète.

J'en profite

Publicité



Protégez vos données avec une solution de sécurité complète.

J'en profite

Publicité



Protégez vos données avec une solution de sécurité complète.

J'en profite

Publicité



Protégez vos données avec une solution de sécurité complète.

J'en profite

Publicité



Protégez vos données avec une solution de sécurité complète.

J'en profite

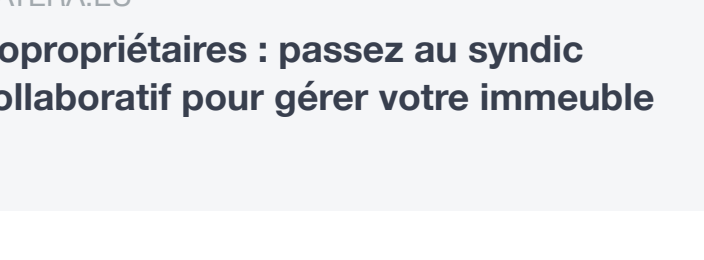
Publicité



Protégez vos données avec une solution de sécurité complète.

J'en profite

Publicité



Protégez vos données avec une solution de sécurité complète.

J'en profite

Publicité



Protégez vos données avec une solution de sécurité complète.

J'en profite

Publicité



Protégez vos données avec une solution de sécurité complète.

J'en profite

Publicité



Protégez vos données avec une solution de sécurité complète.

J'en profite

Publicité



Protégez vos données avec une solution de sécurité complète.

J'en profite

Publicité



Protégez vos données avec une solution de sécurité complète.

J'en profite

Publicité



Protégez vos données avec une solution de sécurité complète.

J'en profite

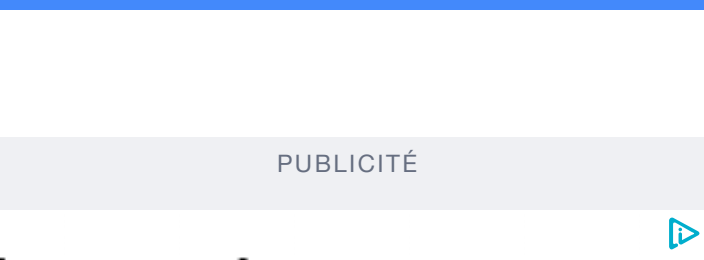
Publicité



Protégez vos données avec une solution de sécurité complète.

J'en profite

Publicité



Protégez vos données avec une solution de sécurité complète.

J'en profite

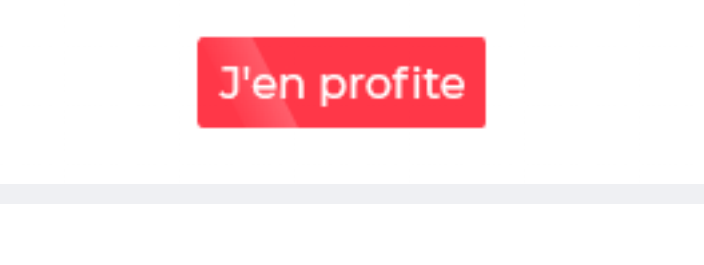
Publicité



Protégez vos données avec une solution de sécurité complète.

J'en profite

Publicité



Protégez vos données avec une solution de sécurité complète.

J'en profite

Publicité



Protégez vos données avec une solution de sécurité complète.

J'en profite

Publicité



Protégez vos données avec une solution de sécurité complète.

J'en profite

Publicité



Protégez vos données avec une solution de sécurité complète.

J'en profite

Publicité



Protégez vos données avec une solution de sécurité complète.

J'en profite

Publicité



Protégez vos données avec une solution de sécurité complète.

J'en profite

Publicité



Protégez vos données avec une solution de sécurité complète.

J'en profite

Publicité



Protégez vos données avec une solution de sécurité complète.

J'en profite

Publicité



Protégez vos données avec une solution de sécurité complète.

J'en profite

Publicité



Protégez vos données avec une solution de sécurité complète.

J'en profite

Publicité



Protégez vos données avec une solution de sécurité complète.

J'en profite

Publicité



Protégez vos données avec une solution de sécurité complète.

J'en profite

Publicité



Protégez vos données avec une solution de sécurité complète.

J'en profite

Publicité



Protégez vos données avec une solution de sécurité complète.

J'en profite

Publicité



Protégez vos données avec une solution de sécurité complète.

J'en profite

Publicité



Protégez vos données avec une solution de sécurité complète.

J'en profite

Publicité



Protégez vos données avec une solution de sécurité complète.

J'en profite

Publicité



Protégez vos données avec une solution de sécurité complète.

J'en profite

Publicité



Protégez vos données avec une solution de sécurité complète.

J'en profite

Publicité



Protégez vos données avec une solution de sécurité complète.

J'en profite

Publicité



Protégez vos données avec une solution de sécurité complète.

J'en profite

Publicité



Protégez vos données avec une solution de sécurité complète.

J'en profite

Publicité



Protégez vos données avec une solution de sécurité complète.

J'en profite

Publicité



Protégez vos données avec une solution de sécurité complète.

J'en profite

Publicité



Protégez vos données avec une solution de sécurité complète.

J'en profite

Publicité



Protégez vos données avec une solution de sécurité complète.

J'en profite

Publicité



Protégez vos données avec une solution de sécurité complète.

J'en profite

Publicité



Protégez vos données avec une solution de sécurité complète.

J'en profite

Publicité



Protégez vos données avec une solution de sécurité complète.

J'en profite

Publicité



Protégez vos données avec une solution de sécurité complète.

J'en profite

Publicité



Protégez vos données avec une solution de sécurité complète.

J'en profite

Publicité



Protégez vos données avec une solution de sécurité complète.

J'en profite

Publicité



Protégez vos données avec une solution de sécurité complète.

J'en profite

Publicité



Protégez vos données avec une solution de sécurité complète.

J'en profite

Publicité



Protégez vos données avec une solution de sécurité complète.

J'en profite

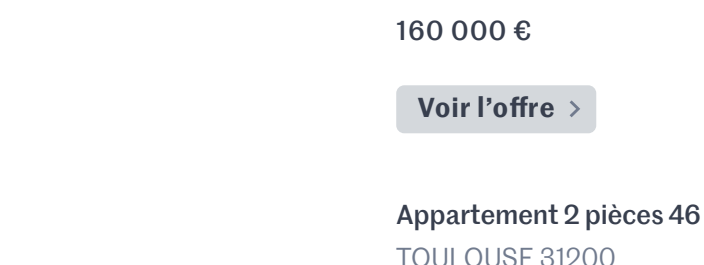
Publicité



Protégez vos données avec une solution de sécurité complète.

J'en profite

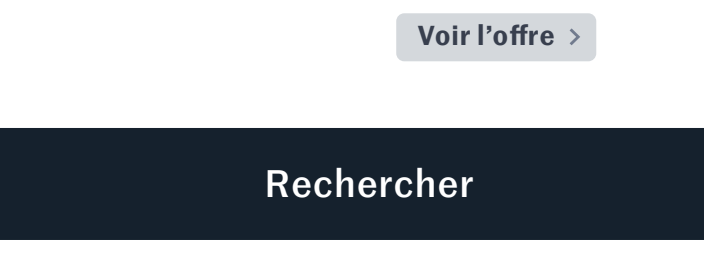
Publicité



Protégez vos données avec une solution de sécurité complète.

J'en profite

Publicité



Protégez vos données avec une solution de sécurité complète.

J'en profite

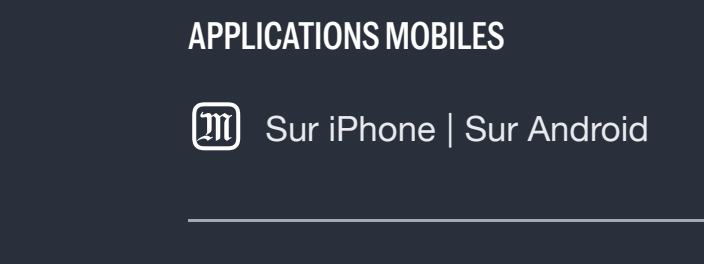
Publicité



Protégez vos données avec une solution de sécurité complète.

J'en profite

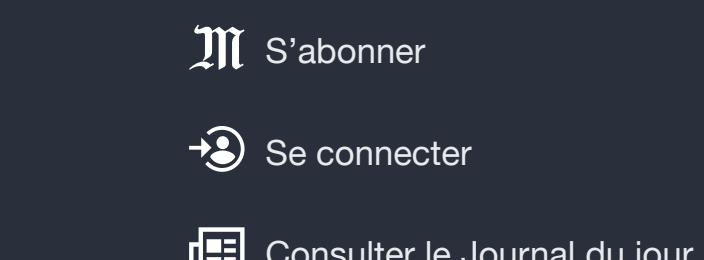
Publicité



Protégez vos données avec une solution de sécurité complète.

J'en profite

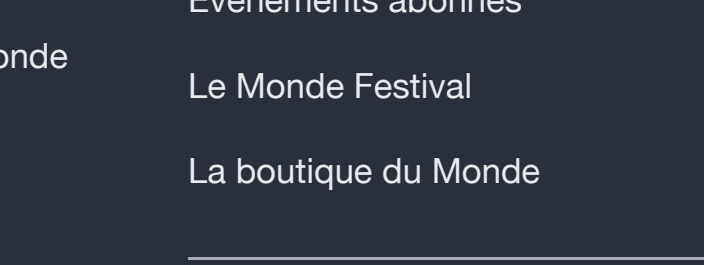
Publicité



Protégez vos données avec une solution de sécurité complète.

J'en profite

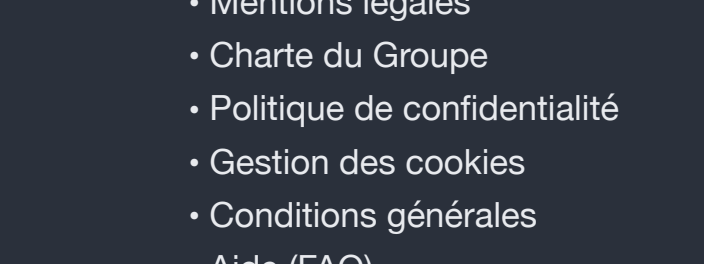
Publicité



Protégez vos données avec une solution de sécurité complète.

J'en profite

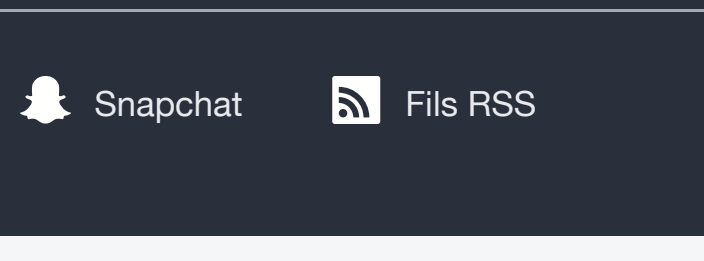
Publicité



Protégez vos données avec une solution de sécurité complète.

J'en profite

Publicité



Protégez vos données avec une solution de sécurité complète.

J'en profite