
ET MOI...

18 NOVEMBRE 2022



LE BEAU SUR ORDONNANCE

Par Stefano Lupieri

Illustrations: Klaus Kremmerz 

L'émotion esthétique suscitée par la beauté d'une musique, d'un tableau ou même d'un paysage, favorise la production d'hormones bénéfiques comme la dopamine ou la sérotonine. Certains soignants n'hésitent plus à la prescrire en... cure.



« LE TEMPS QU'A DURÉ LE MORCEAU, JE N'ÉTAIS PLUS DANS LA LUTTE. LA BEAUTÉ DE CES NOTES M'A DÉCONNECTÉE DE TOUT. »

Lorsque Taviana, étudiante en droit de 25 ans souffrant de troubles alimentaires, est allée consulter la psychologue de son université à Lyon, elle ne s'attendait sans doute pas à un tel bouleversement. Elle avait déjà suivi d'autres thérapies auparavant. Sans véritable succès. Cette fois, l'approche proposée s'est avérée pour le moins déroutante. Laure Mayoud, la thérapeute peu conventionnelle qui officie dans ce dispensaire, l'a d'abord invitée à choisir un parfum qu'elle lui a vaporisé sur le poignet. Puis, elle lui a demandé de choisir une musique aimée qu'elle voudrait entendre. Et enfin, de s'absorber dans l'écoute de l'extrait. En l'occurrence, le *Canon en ré majeur* de Johann Pachelbel.

L'effet a été saisissant. «*J'ai éprouvé une sensation d'expansion au niveau du cœur et du plexus solaire, raconte-t-elle. Alors que la nourriture occupait toute la place dans mon esprit, la beauté de ces notes que je n'avais encore jamais écoutées avec autant de conscience, m'a déconnectée de tout. Le temps qu'a duré le morceau je n'étais plus dans la lutte. Quelque chose s'allégeait en moi. Et il y a eu comme un*

déclat. J'ai compris que je n'étais pas prisonnière de mes crises de boulimie. Que je pouvais stopper l'engrenage. Qu'il y avait tellement de choses beaucoup plus belles à ressentir. »

Depuis cette séance que l'on pourrait qualifier de «*thérapie par la beauté*» et celles qui ont suivi, Taviana a totalement transformé ses habitudes de vie. «*Je me suis mise à faire davantage attention à ce qui se passe autour de moi. À être en éveil sensoriel face à la beauté qui nous entoure. Et mes crises ont presque disparu.* »

LA CAUTION DE L'OMS

On savait, sans forcément toujours bien se l'expliquer, que le beau pouvait faire du bien. Pourquoi, sinon, nous nous précipiterions aussi nombreux dans les salles d'exposition ou de concerts. Ou encore, en bord de mer les soirs d'été pour contempler le spectacle toujours renouvelé d'un coucher de soleil. Mais de là à imaginer qu'il pouvait soigner, voire guérir, il y a un grand pas. Manifestement certains soignants n'hésitent plus à le franchir. Loin d'être farfelue, cette approche bénéficie même de la caution de l'Organisation mondiale de

la santé (OMS) qui a souligné dans une méta-étude réalisée en 2019, le rôle majeur joué par les activités artistiques dans la prévention et le traitement des maladies. Allant jusqu'à les considérer, dans certains cas, plus efficaces que les traitements biomédicaux standards.

Pour promouvoir et documenter les vertus thérapeutiques de la beauté, Laure Mayoud a fondé, en 2018, l'association «*L'invitation à la beauté*» qui rassemble désormais un large comité scientifique et artistique. Et qui va tenir le 18 et 19 novembre prochain son troisième colloque à Lyon. Pour cette psychologue clinicienne, tout a commencé par une intuition lors d'une séance avec une étudiante. «*J'ai eu le pressentiment qu'à ce moment-là, la meilleure façon de l'aider à changer de perspective face à son problème était de lui proposer une "prescription culturelle"*», explique-t-elle. Depuis, celle qui était jadis une enfant rêveuse, portée à la contemplation, a pu constater à maintes reprises combien ces immersions dans l'observation d'un tableau, l'écoute d'une musique ou d'un poème s'avéraient «*par leur douceur*» de «*puissants remèdes*». 🖱️

L'EFFET MOZART

C'est sans doute l'artiste qui a été le plus étudié pour les vertus thérapeutiques de sa musique. En Allemagne, les chercheurs de l'université de la Ruhr à Bochum ont ainsi établi que vingt-cinq minutes quotidiennes de Mozart

suffisent à diminuer la fréquence cardiaque et donc à réduire la pression artérielle. «*L'effet Mozart*» agirait également sur des patients épileptiques. Selon une méta-étude publiée par l'université de Pise, la musique du compositeur autrichien

entraîne une baisse des crises allant de 31% à 66%. Pour le neurologue Pierre Le Marquis, auteur du livre *Les Pouvoirs de la musique* (Odile Jacob), il y aurait des raisons objectives aux bienfaits de ses partitions.

«*Le secret réside tant dans l'utilisation d'accords très "consonants" que dans l'alternance, inspirée de la musique galante, d'effets de surprise avec des mouvements qui se répètent et qui nous sécurisent.* »

LE BEAU AU CŒUR DE LA THÉORIE DE L'ÉVOLUTION

En se lançant dans cette voie, Laure Mayoud ne savait pas qu'elle s'inscrivait dans une tradition ancienne. Dans son livre *L'art qui guérit* (Hazan), le neurologue Pierre Le Marquis rappelle en particulier que, chez les indiens Navajos, «*la maladie résulte de la perte d'équilibre entre le micro et macrocosme*». Et que le rituel pour obtenir la guérison prend le nom de «*Voie de la beauté*». Il associe des chants, des danses et des peintures réalisées sur le sable avec des pigments que l'homme médecine applique sur le corps du malade après les avoir prélevés avec ses mains humectées.

Sans aller jusque-là, Laure Mayoud utilise aussi une sorte de rituel pour mettre en condition ses patients. Comme avec Tavana, elle leur fait choisir un parfum parmi un bouquet de six senteurs composées pour elle par un aromathérapeute. «*Les odeurs vont directement au cerveau archaïque. Elles peuvent nous déconnecter de notre intellect. Ce sont de puissantes madeines de Proust. Plus besoin, dès lors, d'injonctions thérapeutiques. Le poème ou la musique est en quelque sorte inhalé.*»

La psychologue propose aussi ses consultations atypiques dans trois hôpitaux lyonnais qui dépendent des Hospices civils. Outre la musique, elle s'appuie beaucoup sur la poésie. «*Quand je récite à des patients hospitalisés "Un sourire", de Paul Éluard, ou "Le Cœur", d'Anna de Noailles, il est rare qu'ils ne soient pas touchés. Je les amène ainsi à se reconnecter avec leur sensibilité et ouvrir un espace de sublimation. Ils arrivent souvent fatigués par leur souffrance. Ils sortent plus légers.*» Pour garder une trace de ce cheminement et pouvoir s'y référer par la suite, la psychologue les invite toujours en fin de séance à écrire un petit mot.

Faisant feu de tout bois, Laure Mayoud a créé une artothèque dans deux des établissements où elle travaille : l'hôpital Femme Mère Enfant, spécialisée dans la pédiatrie et la gynécologie, et l'hôpital Lyon Sud, consacré aux maladies chroniques. Les patients qui le souhaitent peuvent choisir une des œuvres exposées dans les couloirs et la faire accrocher dans leur chambre. Là aussi, l'effet peut être puissant.

Laure Piessat peut en témoigner. Souffrant d'une mucoviscidose diagnostiquée à 59 ans, elle a dû faire un long séjour à Lyon Sud où elle s'est retrouvée dans une chambre exiguë avec une petite fenêtre. Alors qu'elle rencontrait des difficultés respiratoires, son hospitalisation a été transformée par un tableau du street artiste Big Ben représentant un grand Buster Keaton regardant son image en plus petit, qu'elle a fait installer face à son lit. «*La beauté de cette toile dans laquelle je voyais un adulte consolant son enfant intérieur et l'incitant à faire face aux épreuves de la vie, m'a transportée. Elle m'a sorti la maladie de la tête tout en me donnant beaucoup de force pour l'affronter.*»

Comment expliquer les magnifiques couleurs arborées par les ailes d'un morpho, ce grand papillon bleu, le plumage d'un paon ou les bois d'un cerf ? Les animaux auraient-ils aussi le sens du beau ? Pendant longtemps, la théorie orthodoxe n'a voulu donner à ces attributs esthétiques qu'une signification utilitaire en rapport avec la sélection naturelle. Ces parures étant censées faire office d'indicateurs de bonne lignée génétique et donc de bonne santé. Bref, être vues comme des attraits fonctionnels.

Même si dans certains cas, comme celui du paon dont les plumes entravent la course, elles peuvent exposer à des prédateurs. Plus récemment, l'ornithologue Richard Prum, chercheur au département de biologie évolutive de Yale, a défié cette vision dans son livre *The Evolution of Beauty*. Il avance l'hypothèse que ces atours pourraient avoir pour seule fonction de séduire. Ce qui pourrait parachuter la «sensibilité esthétique» au cœur des théories de l'évolution...

Laure Mayoud n'est bien sûr pas la seule ni la première à s'intéresser aux effets thérapeutiques de la beauté. Lancée il y a plus de vingt ans, la politique publique de conventions «Culture Santé» visant à promouvoir des projets artistiques dans les hôpitaux poursuit indirectement le même objectif. Mais son bilan est encore très contrasté. Dans ce domaine, l'exemple vient plutôt de l'étranger et, en particulier, du Canada. Paradoxalement, le mouvement est parti non pas du milieu médical mais d'une institution culturelle : le Musée des beaux-arts de Montréal.

DES EXPOSITIONS EN RÉSONANCE

L'établissement n'a pas hésité à monter en partenariat avec des hôpitaux ou des associations des opérations sur mesure à l'intention, par exemple, de femmes opérées d'un cancer du sein ou souffrant de troubles alimentaires. «*À chaque fois, une exposition d'œuvres choisies en résonance avec leur problématique était proposée, suivie d'ateliers thérapeutiques*», raconte Nathalie Bondil qui dirigeait le MBAM jusqu'à l'an dernier et a été l'orfèvre de cette politique. Le musée a aussi lancé pour les séniers des parcours santé agrémentés de haltes face à des œuvres favorisant le partage des émotions. Il a été le premier à partir de 2018 à mettre sur pied avec l'Association des médecins francophones du Canada un programme de «prescriptions

culturelles» à vocation thérapeutique que les soignants pouvaient offrir à leurs patients. Une initiative qui a fait depuis tache d'huile, notamment en Belgique.

Nathalie Boubil, qui a rejoint depuis peu l'Institut du monde arabe, à Paris, n'a pas hésité à prolonger et modéliser ces initiatives dans un cours de muséothérapie délivré par l'université de Montréal. Elle s'était attelée auparavant à l'écriture d'un «Manifeste pour un musée des beaux-arts humaniste». Pour cette conservatrice, «*notre besoin de beauté n'est pas seulement philosophique ou culturelle mais bien physiologique*». Et d'ajouter : «*Le musée est une école du sensible où se connecter avec notre être émotionnel.*» Encore faut-il se mettre d'accord sur la définition de cette beauté dont les musées des beaux-arts sont censés nous offrir la quintessence. Existe-t-il des critères objectifs, indiscutables auxquels nous serions universellement sensibles ?

Des chercheurs tentent depuis quelques années de creuser le sujet au travers d'une nouvelle discipline baptisée neuro-esthétique. Avec l'ambition de trouver les fondements neurobiologiques du beau. Faut-il chercher un lien avec l'harmonie des sons ou la proportion des formes, comme celle incarnée par les canons de la beauté classique modélisés dans le fameux nombre d'or ? Pour l'instant, ces scientifiques ont simplement réussi à attester que les aires cérébrales impliquées dans le jugement de la beauté étaient différentes de celles qui s'allument pour la laideur. Et que, pour le premier, les structures concernées intervenaient dans la perception des stimuli gratifiants.

Dans *La Beauté dans le cerveau* (Odile Jacob), le neurobiologiste Jean-Pierre Changeux, par ailleurs grand amateur d'art et collectionneur, tente tout de même d'avancer quelques règles applicables principalement aux créations visuelles. Il cite d'abord la «surprise» créée par la «nouveauté». Les grands artistes parviennent en effet souvent à nous désarçonner dans nos représentations mentales. Le neurologue énonce ensuite un argument plus technique : «*La recherche d'équilibre entre les parties et le tout.*» Et de prendre en exemple «*l'harmonie tragique qui relie le corps du Christ et celui de la vierge dans la "Pietà" de Titien.*» Ce membre de l'Académie des sciences évoque enfin «*la parcimonie*», cette capacité «*à expliquer beaucoup à partir de peu*». Mais s'empresse d'ajouter que ces règles «*ne suffisent pas à expliquer ce qu'il y a de soi-disant ineffable dans l'expérience esthétique*».

Autre scientifique grand amateur d'art, Pierre Le Marquis propose une grille de lecture un peu différente. Pour lui, il y a une grande différence entre trouver une œuvre belle et



affirmer qu'on l'aime. Dans les deux cas, ce ne sont pas les mêmes zones du cortex qui réagissent. Sachant qu'il nous faut deux secondes pour rejeter une création et quatre pour être ferrés et commencer à s'y intéresser. « Notre cerveau analytique habitué à détailler le monde extérieur, peut nous dire que l'œuvre est harmonieuse et bien proportionnée, sans que l'on soit nécessairement touché par ce que l'on voit ou que l'on entend, explique le neurologue. En revanche, lorsqu'on affirme que l'on "aime", on mobilise une autre partie plus archaïque

du cerveau impliquée dans les mécanismes de plaisir et de récompense. » Cette appréciation est forcément liée à une dimension affective en rapport avec notre histoire personnelle.

C'est donc un peu comme s'il y avait une beauté objective et une beauté subjective. Mais seule la deuxième génère une émotion esthétique aux vertus bienfaitrices. Car c'est uniquement dans ce cas que se met en route un processus dit « d'empathie esthétique ». L'œuvre est considérée un peu comme une entité vivante. « Lorsque vous êtes tristes

et que vous écoutez une sonate de Chopin, la musique devient votre amie », précise Pierre Le Marquis. Et c'est alors le jackpot car le cerveau se met à sécréter plein de bonnes substances, comme la dopamine qui alimente notre élan vital, la sérotonine aux vertus antidépressives et les endorphines aux propriétés analgésiques. Ce qui prouve que l'émotion esthétique a un véritable retentissement physique. « Elle nous caresse et nous transforme en nous aidant à construire une nouvelle vision de nous et du monde. »

Poussée à l'extrême, cette empathie esthétique peut même nous faire toucher au sublime. C'est le fameux syndrome de Stendhal faisant référence aux vertiges dont fut pris l'écrivain après avoir contemplé les fresques de la basilique Santa-Croce à Florence. Le même phénomène peut se reproduire face au spectacle de la nature. « Chez certains, la vision de la mer peut conduire à des expériences quasi mystiques », assure le neurologue Michel Le Van Quyen dans son ouvrage *Cerveau et nature* (Flammarion). Ce que les psychologues appellent le « sentiment océanique ». Pas besoin pour autant de pousser l'expérience aussi loin pour en tirer des bénéfices. Ni d'être exposés à des chefs-d'œuvre. « Dans l'absolu, on peut être touché par ce que d'aucuns considéreraient comme une "croûte" », assure Michel Le Marquis.

DES HAPPENINGS « ÉCLATS DE BEAUTÉ »

Celui qui est aussi président de l'association « L'invitation à la Beauté » est persuadé que l'empathie esthétique peut se cultiver. Il plaide donc pour développer notre relation au beau dès le plus jeune âge. Avec Laure Mayoud, il n'hésite pas à participer à des sortes de happenings baptisés « éclats de beauté ». Il s'est ainsi retrouvé un jour de grève des transports à distribuer à la gare Lyon-Perrache des cartes postales avec des poèmes de Rimbaud ou Verlaine pendant qu'un trio d'amis musiciens donnait un concert de jazz. Car en plus de faire du bien, la beauté invite au partage!

« L'émotion esthétique est plus intense lorsque l'harmonie en nous crée le désir d'une harmonie avec les autres », confirme le philosophe Charles Pépin dans son livre *Quand la beauté nous sauve* (Robert Laffont). « À chaque fois qu'elle nous touche, la beauté nous guérit un peu de notre individualisme », insiste-t-il. Pas étonnant que ce conférencier, animateur des Lundis philo au MK2 Odéon, nous invite comme Michel Le Marquis à multiplier les expériences esthétiques. « La beauté nous donne tant et nous demande si peu, juste d'ouvrir les yeux et de contempler. » ●

Plus d'infos sur weekend.lesechos.fr