Exprimer, créer, guérir : le pouvoir des arts visuels sur la santé

Date : Jeudi, 20 Février, 2025
Les arts visuels, qu'il s'agisse de peinture, sculpture, photographie ou vidéo, ont prouvé leur efficacité pour améliorer tant la santé mentale que physique. De plus en plus de recherches et d'initiatives montrent que l'art stimule la créativité, réduit le stress et a des effets positifs sur le bien-être global. Fabienne Dumont, experte en arts visuels, explique comment ces formes d'art jouent un rôle crucial dans notre santé.



[1]

L'art visuel, un déclencheur d'émotions puissantes

« Devant une œuvre d'art, on ressent toujours une émotion »,affirme Fabienne Dumont. Ces émotions peuvent être fortes, qu'elles soient positives ou négatives. L'artiste sud-africain William Kentridge, par exemple, provoque une immersion émotionnelle intense avec ses vidéos qui abordent l'histoire de l'apartheid. « Les œuvres de Kentridge plongent le spectateur dans une expérience intense », ajoute-t-elle.

De même, le sculpteur congolais Freddy Tsimba utilise des douilles d'armes pour créer des sculptures. «Elles sont très interpellantes parce qu'elles sont réalisées avec des douilles d'armes, directement liées aux conflits qui ont marqué son pays », explique Fabienne Dumont. Ces œuvres ne se contentent pas de

choquer ou d'émouvoir, elles ravivent des mémoires traumatiques, reliant le passé à l'instant présent. L'interaction entre ces images et nos souvenirs personnels déclenche une réaction émotionnelle profonde, où s'entrelacent mémoire visuelle et expériences subjectives.

L'impact de l'art visuel sur la perception de soi

L'art visuel joue également un rôle majeur dans la manière dont nous percevons le monde et nous-mêmes. Fabienne Dumont souligne que des œuvres comme Guernica de Picasso ont un impact émotionnel puissant, souvent lié à leur contexte historique. « Cela réveille en nous des émotions profondes, surtout si l'on connaît l'histoire derrière l'œuvre », précise-t-elle.

Mais l'art peut aussi susciter sérénité et paix intérieure. Les œuvres de Monet, comme Les Nymphéas ou Le Printemps de Botticelli dégagent une harmonie qui apaise l'esprit. « L'art peut devenir un véritable havre de paix, offrant une échappée douce et contemplative », ajoute Fabienne Dumont.

En plus de son impact émotionnel, l'art joue un rôle clé dans le développement cognitif. L'analyse des œuvres stimule l'attention et la concentration, tout en favorisant l'activité neuronale. Elle renforce ainsi la mémoire et la capacité d'interprétation.

L'art-thérapie : un outil thérapeutique efficace

L'art-thérapie utilise l'art pour traiter les troubles psychiques et émotionnels. Louis Oke-Agbo, photographe béninois, a fondé un centre d'art-thérapie à Porto-Novo en 2017. Ce centre accueille des personnes en souffrance psychique, souvent isolées, leur offrant la possibilité de s'exprimer par la peinture, le dessin ou la sculpture. « L'art permet de créer des connexions profondes, non seulement avec soi-même, mais aussi avec les autres », explique Fabienne Dumont.

Les résultats de cette approche sont probants, avec des améliorations notables de la santé mentale des participants. « L'art-thérapie s'avère être un outil puissant pour améliorer le bien-être, qu'il s'agisse de troubles émotionnels, de traumatismes ou de difficultés liées à l'isolement social », ajoute-t-elle.

Les arts visuels au quotidien : un atout pour la santé

Intégrer les arts visuels dans sa vie quotidienne est une démarche bénéfique pour la santé physique et mentale. Que ce soit par la création personnelle, la visite d'expositions, de musées, de centres d'art contemporain, etc. ou simplement en s'entourant d'œuvres inspirantes, l'art a un pouvoir apaisant et énergisant. Fabienne Dumont souligne qu'acquérir une œuvre et établir une connexion personnelle avec elle peut contribuer à renforcer le bien-être. « L'art est un remède accessible à tous, qui nourrit notre esprit et enrichit notre quotidien », conclut-elle.

URL source:https://jeuxarchives.francophonie.org/actualites/exprimer-creer-guerir-pouvoir-arts-visuels-sur-sante