

## L'ART AU CŒUR DE LA GUERISON



L'art, sous toutes ses formes, n'est plus vu comme un simple passe-temps, mais comme un véritable allié pour la santé mentale et physique s'intégrant dans une nouvelle approche de la santé.

Placer l'art au cœur de la guérison, c'est reconnaître que la création est une force de vie. À travers la création, il ne s'agit pas de masquer la douleur mais de l'accueillir autrement. Peinture, écriture, mouvement, son ou image deviennent des langages de réparation, de résilience et de lien. L'art ne soigne pas au sens médical ; il soutient, il relie, il redonne du sens.

L'art, un remède contre le stress.

Dans nos vies trépidantes, l'art offre un échappatoire. Sur le plan neurologique, la recherche a prouvé que s'engager dans le processus créatif stimule la libération de neurotransmetteurs essentiels au bien-être. Par exemple, quand nous sommes plongés dans une activité artistique, notre cerveau libère de la dopamine, l'hormone du plaisir, de la récompense favorisant un sentiment de gratitude et de motivation.

En se concentrant sur une tâche créative, dans une immersion totale qui coupe du monde extérieur, c'est une façon concrète de reprendre le contrôle sur son mental et de se ressourcer. Que ce soit en suivant les lignes d'un croquis, en pétrissant de l'argile ou en choisissant une couleur, l'esprit est occupé, empêchant les pensées négatives de s'installer.

La création artistique est un moyen d'exprimer son identité et sa singularité de se sentir pleinement vivant. Dans le cadre d'ateliers collectifs, elle favorise le lien social, un lieu de rencontre, où les différences se transforment en richesse et où la guérison prend une dimension sociale solidaire et profondément humaine. L'objectif est de briser l'isolement. En France, l'art sur ordonnance se démocratise, transformant les théâtres, les musées et les salles de concerts en partenaires de notre santé.

L'art comme chemin intérieur, l'art au cœur de la guérison est une invitation à ralentir, à écouter à se reconnecter à l'essentiel. L'art accompagne les passages de vie, les blessures et les renaissances. Créer, c'est aussi se relier à plus vaste que soi.

Mireille Wendling