

1 Eluard, P. (1955). *Et un sourire*. Le phénix. Éditions Seghers.

2 Lemarquis, P. (2020). *L'art qui guérit*. Éditions Hazan.

3 Dans le service de médecine interne de la Professeure Isabelle Durieu, à l'hôpital Lyon-Sud (HCL), et dans le service d'uro-viscérale du Professeur Pierre-Yves Mure, à l'hôpital Femme Mère-Enfant (HCL).

4 OMS (2019). *Quelles sont les bases factuelles sur le rôle des arts dans l'amélioration de la santé et du bien-être ? Une étude exploratoire*. Rapport de synthèse, 67.

5 Grâce aux bienfaits des « prescriptions culturelles<sup>®</sup> », un projet de soin à été créé dans le service de gériatrie de l'hôpital Garraud (HCL) afin de prendre soin de la santé mentale des aînés.

## POUR ALLER PLUS LOIN...

Mayoud, L. et Lemarquis, P. (2019). *L'invitation à la beauté<sup>®</sup>* [Actes de colloque]. Éditions Vrin.

L'association L'invitation à la beauté<sup>®</sup>: [linvitation.labeaute.org](http://linvitation.labeaute.org)

Formation « Les prescriptions culturelles et parfumées au cœur de la santé » chez Focal (Université Lyon 1)

Lupieri, S. (2022). Quand le beau se prescrit sur ordonnance. *Les Échos*.

Guérin, C. (2021, 22 mars). *Art et santé 1/5 - Des tableaux sur ordonnance* [podcast]. RTS.

Rosignol, L. (2022). À l'hôpital, quand le beau fait du bien. *Télérama*.

## Laure Mayoud Psychologue clinicienne

Autrice des « prescriptions culturelles<sup>®</sup> », formatrice des « prescriptions culturelles<sup>®</sup> », enseignante, fondatrice de l'association « L'invitation à la beauté<sup>®</sup> »

# Les « prescriptions culturelles<sup>®</sup> » : une thérapie par la beauté

**J**e vais vous raconter l'histoire des « prescriptions culturelles<sup>®</sup> » que j'ai créées en 2016. Tout a commencé en séance, dans l'alchimie de la rencontre, lorsque j'ai proposé à une patiente de manière totalement spontanée : « Ça vous dirait que je vous propose une "prescription culturelle<sup>®</sup>" ? » Cela a marqué le point de départ de tout le reste. En prenant le temps d'écouter son empathie esthétique et sa souffrance tant physique que psychique, je lui ai prescrit le poème *Et un sourire* de Paul Eluard<sup>1</sup>. Suite aux effets cathartiques de ce puissant remède par sa douceur, elle en donnera sa représentation : « Dans le monde où tout doit se soigner par les médicaments, les "prescriptions culturelles<sup>®</sup>" me sont apparues comme quelque chose d'incroyable. On ne parle plus de maladie, on parle de "nourriture pour l'âme". » Une « prescription culturelle<sup>®</sup> » c'est un mot d'esprit, un jeu de mots qui crée fréquemment une surprise agréable chez les personnes que j'écoute. Ces propositions soignantes sont des opportunités pour prendre soin de soi et des autres, parmi d'autres sérieuses thérapies par les arts, dont l'art-thérapie. Ce sont des invitations à la contemplation et non à la création, car parfois les patients sont dans une incapacité à être dans une dynamique créative pour des raisons intimes. Souvent, ils (re)prennent peu à peu goût à écrire des poèmes, peindre, chanter, composer de la musique, danser...

Ma démarche de soignante est de me concentrer sur l'empathie esthétique de chacun pour qu'elle se distille progressivement dans tout son être. Ainsi, elle donne aux patients du cœur à l'ouvrage surtout lorsqu'ils se sentent au bord de leur vie, perdant le goût de leur quotidien. Un jour, je reçois une somptueuse lettre d'une soignée, révélant clairement que la contemplation de la beauté soigne profondément : « La beauté vient soigner le cœur fatigué des rudesses de la journée et lui offrir un horizon puis duquel s'étendre et se reposer. [...] Pour tisser le tramage de notre propre existence, la "prescription culturelle<sup>®</sup>" se fait invitation à trouver dans la langue d'un peintre les mots pour composer notre propre tableau, dans la musique d'un poème les notes de notre propre mélodie. [...] C'est un encouragement à faire du champ de notre âme un terreau fertile où germera l'amour du beau et y prendre soin chaque jour pour qu'il porte du fruit en son temps et que jamais son feuillage ne meurt. » Par les chemins bifurqués, rêvés, les « prescriptions culturelles<sup>®</sup> » assurent une fonction d'attraction, de mise en conversation ; de représentation de soutien, de catharsis, de sublimation ; et finalement d'ouverture, de partage, de liberté et de plaisir.

Pour comprendre plus précisément des effets thérapeutiques de la rencontre intime avec la beauté, j'ai coutume de m'intéresser aux recherches scientifiques. Un jour, j'apprends avec enthousiasme l'existence des « neurones miroirs » découverts par Giacomo Rizzolatti, et je prends connaissance du travail admirable de Pierre Lemarquis,

neurologue, mettant en lumière les bienfaits de la beauté sur notre cerveau dans ses nombreux livres<sup>2</sup>.

Avec ces brillantes sources complémentaires, j'ai décidé de fonder en 2018 l'association « L'invitation à la beauté<sup>®</sup> » présidée par Pierre Lemarquis, ayant pour objet la promotion de la santé par la beauté sous toutes ses expressions ainsi que de la beauté pour la santé dans une fonction préventive et cathartique dans le champ sanitaire, social, sportif, économique et culturel, en collaboration avec, entre autres, les patients, les proches, les personnels soignants, les acteurs sociaux, économiques et culturels. Les objectifs sont menés au bénéfice des patients et de toute personne ayant besoin de soins, tous âges et milieux confondus. Je voulais aller plus loin dans la proposition soignante en proposant les « prescriptions culturelles<sup>®</sup> » au cœur de l'hôpital. J'ai initié ainsi, avec l'association, une artothèque et une poéthèque<sup>3</sup> au bénéfice des patients, de leurs proches et des soignants. J'ai choisi des artistes et des poètes ayant une fibre soignante. Je les appelle des soignants malgré eux, car ils n'ont pas eu de formation soignante comme les art-thérapeutes. Les patients choisissent une œuvre artistique originale (pas des reproductions) et un poème, accrochés dans leur chambre le temps de leur hospitalisation. Ainsi, ils créent leur musée dans leur chambre. Je vous fais part d'un extrait de la lettre éclairante d'Agnès Piessat, hospitalisée pour 15 jours dans un service en compagnie du tableau de Big Ben, street artiste, représentant Buster Keaton observant une représentation de lui-même en format réduit : « Mes 15 jours avec Buster Keaton... Je pense n'avoir vu que ce tableau lors de mon arrivée dans ce service. [...] Au fil des jours, j'ai trouvé des réponses au travers des nombreux messages qu'il transmettait. [...] Mais un autre message fort, c'est qu'il existe un enfant en chacun de nous, et que cette part d'enfant est essentielle pour grandir et vivre. Qu'il faut non seulement la montrer, mais aussi la cultiver tout au long de notre existence [...] Alors oui Monsieur Big Ben, j'ai passé 15 jours merveilleux avec Buster Keaton ; il m'a ouvert des discussions avec le personnel soignant, faisant naître avec eux une relation plus profonde et plus large que les soins quotidiens. Il m'a permis aussi de me retourner sur ma propre existence et de me dire que ce tableau résumait bien ma vie. Merci à vous... J'espère avoir l'honneur de vous rencontrer un jour... Agnès Piessat ». Agnès s'est autoprescrit ce tableau en le commandant à l'artiste pour faire son musée dans sa chambre à la maison.

Comme le confirme le rapport de l'Organisation mondiale de la santé de 2019 qui s'appuie sur 900 publications scientifiques internationales<sup>4</sup>, la rencontre avec la beauté sous toutes ses formes artistiques, depuis l'origine de notre humanité, est un remède indispensable pour notre santé individuelle et collective. La beauté est toujours essentielle et non artificielle. Quelle nouvelle rassurante pour l'avenir du soin<sup>5</sup>.

# « L'effet Mozart » et le rétablissement

**L**es vertus thérapeutiques de l'art sont connues depuis longtemps et sont l'objet même de l'art-thérapie intégrée aux soins psychiatriques. Dans une vision plus large, l'art est de plus en plus associé à la notion de rétablissement à travers des projets d'empowerment par l'expression artistique permettant de se reconnecter avec soi-même et les autres. Il y a désormais un consensus sur les valeurs d'émancipation portées par la culture en général et l'art en particulier alors même que l'accès à l'art n'a pas de sens pour de nombreuses personnes en situation de précarité. La précarité n'est pas que la pauvreté, c'est aussi un défaut de capital culturel, social, éducatif et symbolique<sup>1</sup>.

Dans une même ville, il peut y avoir une grande production culturelle et un contexte socioculturel global médiocre associé à une déshumanisation de la vie collective qui rendent toute une partie de la population indifférente à la culture et à l'expression artistique. L'offre de culture ne fonctionne pas quand les inégalités sociales sont importantes, car la production culturelle coupée du travail de culture asphyxie la société et ne permet pas l'émancipation. On peut même considérer qu'il y a une forme d'obscénité à vouloir apporter l'art et le plaisir esthétique à des gens qui vivent dans l'acculturation, la pauvreté et la précarité sans se préoccuper de leur quotidien. Une précarisation socioéconomique entraîne une précarisation du rapport au monde avec une relation répulsive ou indifférente à l'art incompatible avec l'offre culturelle. De ce fait, l'expression artistique n'a d'intérêt pour les personnes en situation de précarité que si elle participe à leur émancipation et à l'humanisation de la société<sup>2</sup>. Les associations d'aide aux personnes en situation de précarité l'ont bien compris et leurs actions se déclinent dans un projet plus large d'émancipation pour tous les individus précarisés.

Dans ces projets, le développement du sentiment esthétique est central, et se constitue à travers ce que des chercheurs en neuro-esthétique ont appelé « l'effet Mozart<sup>3</sup> ». Ce n'est pas une amélioration cognitive, comme on l'a cru au départ, mais « une stimulation des émotions et de la motivation qui renforce l'estime de soi et l'ouverture aux autres, restaure le narcissisme, réduit les symptômes anxieux et dépressifs<sup>4</sup> ». Les symptômes anxio-dépressifs au cœur de la détresse psychosociale se caractérisent aussi par l'effritement du sentiment esthétique : la dépression psychosociale se manifeste non seulement par l'anhédonie, le sentiment d'impuissance et la mésestime de soi, mais aussi par le « *taedium vitae* », le dégoût de la vie dans un

monde qui apparaît comme un cloaque hideux, gris et désespérant, sans beauté possible. À l'inverse, dans le rétablissement du goût de la vie proposé par ces associations, le développement du sentiment esthétique devient un outil d'émancipation par la possibilité de l'émerveillement, ce mélange subtil d'émotions difficiles à discriminer : joie, enthousiasme, apaisement, étonnement, surprise.

L'émancipation commence avec les expériences esthétiques proposées à la frontière du familier et de l'étrange. Les sensations sont au premier plan, toujours suivies d'une phase de réflexion. Les chercheurs en neuro-esthétique parlent à ce propos de frisson esthétique (*thrill*), « une expérience brève et intense qui unifie manifestations corporelles, engagement motivationnel, action et cognition dans le même processus<sup>5</sup> ». Ils soulignent cependant qu'il existe une grande variabilité de frissons esthétiques vis-à-vis d'un même événement : en musique, par exemple, le même morceau n'induit pas systématiquement les mêmes réponses au même moment chez tous les individus. Le sentiment esthétique est aussi une qualité qui peut se développer, diminuer ou disparaître comme dans la dépression ou la détresse psychosociale.

**L'OFFRE DE CULTURE NE  
FONCTIONNE PAS QUAND LES  
INÉGALITÉS SOCIALES SONT  
IMPORTANTES, CAR LA  
PRODUCTION CULTURELLE  
COUPÉE DU TRAVAIL DE CULTURE  
ASPHYXIE LA SOCIÉTÉ ET NE  
PERMET PAS L'ÉMANCIPATION**

Pour ces chercheurs, la création artistique et les émotions qui l'accompagnent ont émergé tôt dans l'histoire de l'humanité et constituent probablement une évolution adaptative majeure utilisée

dans la réhabilitation psychosociale. Dans la perspective évolutionniste, l'effet Mozart augmenterait l'homéostasie en permettant une meilleure adaptation dans un environnement complexe. Il s'agit à la fois de maîtriser l'environnement et d'améliorer l'homéostasie et la cohésion sociale par les phénomènes d'attachement, d'empathie et de coopération qu'il provoque : les peintures rupestres auraient eu pour fonction l'amélioration de la connaissance de l'environnement avec une quête du beau comme composante de la pulsion d'exploration.

Cette hypothèse a été démontrée par l'analyse des effets de l'art-thérapie. Il a en effet été prouvé que le développement du sentiment esthétique dans la pratique artistique a un effet positif sur le fonctionnement psychique : c'est l'effet Mozart, caractérisé par l'amélioration de la mémoire, du raisonnement, de la spatialisation, de l'attention, de la motricité, de la motivation, de l'humour, de la créativité, et, au bout du compte, de l'autonomie et de la capacité d'adaptation.

Le sentiment esthétique se développe d'ailleurs très tôt chez l'enfant à partir de l'angoisse de l'étranger. Celle-ci peut être interprétée comme l'expression d'une curiosité anxieuse éveillée par une chose dont il n'a pas l'usage ou qui est imprévisible. Le frisson fait sentir un besoin de connaître un réel perçu avant

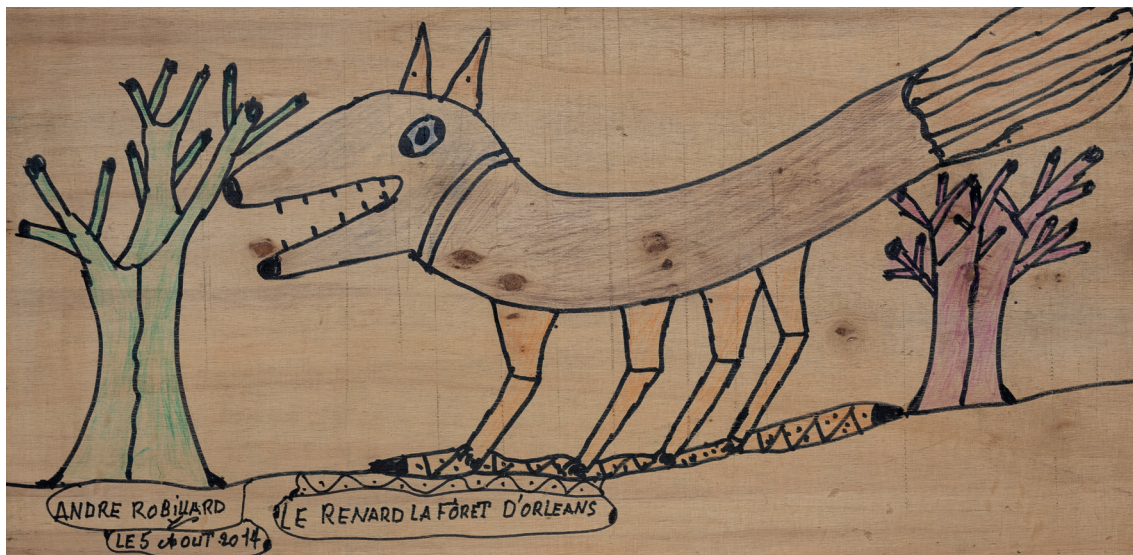
1 Bourdieu, P. (1982). *Langage et pouvoir symbolique*. Fayard.

2 Bourdieu, P. (1982).

3 Campbell, D. (1998). *L'effet Mozart. Les bienfaits de la musique sur le corps et l'esprit*. Éditions Le Jour.

4 Praté, H. et Thomas-Antérion, C. (2014). *Neuropsychologie et art*. Debœck.

5 Praté, H. et Thomas-Antérion, C. (2014). (p. 37).



6 Balint, M. (2000). *Les voies de la régression*. Payot.

7 Meltzer, D. et Harris Williams, M. (2020). *L'appréhension de la beauté*. Éditions du Hublot.

8 Edwards, M. (2008). *De l'émerveillement*. Fayard.

toute maîtrise : c'est la familiarisation par l'usage ou la narration (le récit). Au cœur du frisson face à l'imprévu, il y a la pulsion d'exploration et le désir d'agir pour prendre possession de l'objet non familier et le forcer à intégrer le monde familier, comme la neige fraîchement tombée invite l'enfant à marcher dedans, comme la montagne invite l'alpiniste à l'escalader. Pour le psychanalyste Michael Balint<sup>6</sup>, le frisson (*thrill*) est ce mélange de plaisir, de joie, de peur et de confiance en soi face à l'inconnu.

Le frisson est plus ou moins recherché en fonction des tempéraments. Il se développe dans l'enfance à partir de la phase de séparation de la mère. Dans cette phase, le plaisir mêlé d'angoisse d'explorer l'inconnu augmente le bien-être de reconnaître le connu et de s'y attacher (ce serait notamment la fonction des contes pour enfants). Le paradoxe attachement sécurisant/exploration excitante en jeu chez l'enfant persiste toute la vie et, pour Michael Balint, le frisson est une nécessité vitale à l'origine de l'émerveillement, de la créativité artistique et du mouvement dans le monde, comme le peintre s'engage dans le paysage (Paul Cézanne et la *Montagne Sainte-Victoire*) ou comme le danseur occupe la scène. Le psychanalyste Donald Meltzer<sup>7</sup> utilise le stade du miroir comme paradigme lorsque le bébé se regarde pour la première fois avec ce mélange de joie et d'inquiétante étrangeté. L'émerveillement en jeu n'est pas une simple émotion infantile, propre au développement de la petite enfance, mais la capacité de l'être à ouvrir le monde, ce qui lui offre une forme de connaissance intime de ce dernier sous la forme d'un conflit esthétique.

C'est ce processus psychique qui est mis en œuvre dans les pratiques d'émancipation par l'expérimentation artistique, lorsque le conflit esthétique est provoqué dans cette forme de perception particulière de la « substance chosale », la matérialité sensorielle saisie dans sa familiarité et son étrangeté, soit la présence massive des objets qui émerveillent et font violence : le timbre d'un instrument de musique, la

fluidité de l'eau, la couleur saisie dans son intensité et sa pureté. Le conflit esthétique est alors l'acceptation de la défamiliarisation provisoire du regard sur les choses. Le merveilleux peut bien sûr se trouver dans la banalité du commun et les aspects cachés des choses familières. Le commun qui paraît soudainement nouveau est le secret de l'émerveillement qui constitue, à ce moment, l'origine du désir de connaissance et donc de l'émancipation.

Il est le début de la connaissance lorsqu'il est révélateur d'autre chose avec un effet de basculement et le sentiment provisoire d'être perdu, sans repère, avec un éclairage de la réalité qui rend cette dernière étonnante pendant un instant. Le frisson s'accroît ensuite avec la connaissance, la stimule, l'accompagne et l'atteste. Michael Edwards<sup>8</sup>, philosophe anglais, souligne que le verbe anglais *to wonder* désigne cette expérience, car il signifie à la fois « se poser des questions », « être impressionné » et « s'émerveiller ». Selon lui, dans *to wonder*, l'émerveillement doit s'effacer au profit de la connaissance, comme découvrir le truc du prestidigitateur ou entendre une interprétation psychanalytique. Dans *to wonder*, la question que l'on se pose témoigne du désir émerveillé

de saisir ce qu'on ne comprend pas. L'émerveillement s'accroît avec la connaissance, et réciproquement, dans le processus permanent d'un feed-back entre émerveillement et connaissance, car l'émerveillement est le pressentiment que le sens dépasse toujours la signification et les compétences narratives.

La capacité de s'émerveiller ainsi proposée par l'empowerment artistique, c'est la vie, l'ouverture et l'émancipation, l'intuition qu'il existe une autre façon de vivre qui est ainsi mise en mouvement. La perte de l'émerveillement, c'est la mort psychique, le nihilisme, le désenchantement, le dégoût de soi et des autres. Au-delà de l'expérience du conflit esthétique, ce sont aussi les valeurs culturelles avec leur localisation dans le temps et l'espace qui posent le sentiment esthétique comme une valeur de partage, un plaisir lié à l'implication de l'autre.

**LA CAPACITÉ DE S'ÉMERVEILLER AINSI PROPOSÉE PAR L'EMPOWERMENT ARTISTIQUE, C'EST LA VIE, L'OUVERTURE ET L'ÉMANCIPATION, L'INTUITION QU'IL EXISTE UNE AUTRE FAÇON DE VIVRE QUI EST AINSI MISE EN MOUVEMENT**