



## Les bienfaits de la contemplation

La contemplation offre une multitude de bienfaits thérapeutiques qui ont une incidence sur la plasticité neuronale et notre manière de percevoir l'environnement.

Pierre Lemarquis (neurologue), étudie l'impact de l'art sur notre cerveau depuis le processus de contemplation. (<https://youtu.be/SXxrymUTe9s?si=5w-o9uNIHhVpuunv>)

**L'expérience artistique stimulerait les zones associées à l'émotion, à la conscience de soi, à la mémoire...** notre cerveau entre en ébullition lorsque nous sommes confrontés à la contemplation artistique! **Les scientifiques appellent cet effet, « la symphonie neuronale » ;**

Les stimuli et les informations provenant de l'excitation de nos récepteurs visuels, auditifs ou tactiles lors d'une expérience artistique de contemplation sont acheminés au thalamus par l'intermédiaire du SNP (Système Nerveux Périphérique).

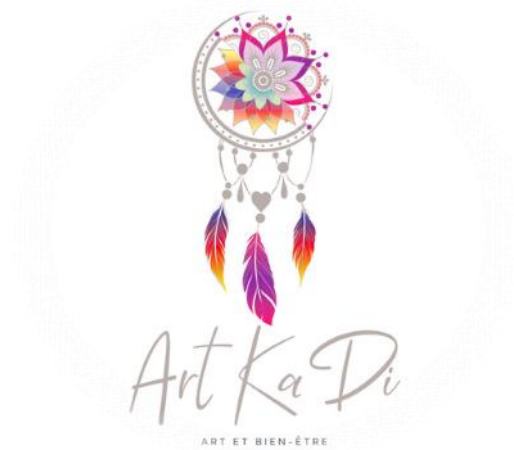


Le thalamus joue le rôle de « gare de triage » des informations reçues et les distribue dans les différentes zones du cortex cérébral pour y être analysées : dans le cortex visuel, ce ne sont pas les mêmes aires qui analysent les formes, les couleurs et les



N° SIRET 930 709 100 00026

39 RUE DE Villiers 91880 BOUVILLE  
Tél. 01.46.44.94.29 – [contact@artkadi.com](mailto:contact@artkadi.com)  
Site web : [www.artkadi.com](http://www.artkadi.com) - Code RNN : 9412Z



mouvements ; dans le cortex auditif, les signaux sonores sont répartis selon leur fréquence ou hauteur. C'est à ce moment-là que l'information de nature électrochimique est convertie en sensation consciente et physique nommée ressenti, pouvant être vécue, par exemple, au contact du Beau.

L'éveil esthétique au contact du BEAU permet de juger du caractère relaxant (apaisant) ou excitant (stimulant) d'un stimulus, la valence aussi, qui correspond au sentiment plaisant (positif, agréable) ou déplaisant (négatif, désagréable) véhiculé par l'œuvre.

L'acte de contempler a donc des bénéfices sur le corps :

- ❖ Il aide à calmer l'esprit, à diminuer les pensées anxieuses
- ❖ La contemplation permet de vivre l'instant présent et de développer la pleine conscience de notre rapport au monde.
- ❖ Améliore la santé mentale en favorisant l'acte de résilience.

La contemplation esthétique (Beau dans l'art et la nature selon Baumgarten) permet de ressentir une palette d'émotion et de sensations, depuis des réactions chimiques de notre cerveau, équivalentes à la composition de certains médicaments.

- ➔ Sécrétion de DOPAMINE (substance qui manque aux malades atteints de parkison, alors que c'est un régulateur moteur)
- ➔ Sécrétion de SEROTONINE (base des antidépresseurs)
- ➔ Sécrétion de MORPHINE ENDORGENE (principe actif des antidouleurs)



N° SIRET 930 709 100 00026

39 RUE DE Villiers 91880 BOUVILLE  
Tél. 01.46.44.94.29 – [contact@artkadi.com](mailto:contact@artkadi.com)  
Site web : [www.artkadi.com](http://www.artkadi.com) - Code RNN : 9412Z