

## C'est beau !

La beauté nous fait du bien !

La beauté est magique parce qu'elle ne s'explique pas, elle s'éprouve et se vit. S'émerveiller devant un coucher de soleil, tomber sous le charme d'une petite place de village ombragée, attarder son regard sur les nuances de couleur d'un coquillage, être hypnotisé par les cimes majestueuses d'un paysage de montagne... La beauté peut se nicher en tout lieu, dans tout événement, à tout moment. Sur le visage d'un être aimé ou dans la forme d'une théière ou d'une petite cuillère !



Nul besoin de raisonner pour justifier cette émotion. La beauté est avant tout sensorielle et elle parle le langage émotionnel. Voilà un des premiers bienfaits de l'émotion esthétique, elle stoppe le mental ! Dans nos vies emplies de pensées, où tout doit s'argumenter, se justifier, où tout doit pouvoir se démontrer, se « *scientifiquement prouver* », il est si bon, si agréable de juste éprouver « *que c'est beau !* » Il n'existe pas de critères spécifiques qui définissent le beau.

La beauté se trouve partout où le regard lui permet d'exister. Le beau nous oblige à accepter une part de mystère. « *C'est beau, c'est là, c'est tout !* »

Autre bienfait alors associé, la qualité de présence. Quand le beau est là, que nous le ressentons, nos cerveaux sécrètent une multitude d'hormones bienfaites comme la sérotonine, l'hormone du plaisir, l'endorphine, qui peut s'apparenter à l'hormone de l'euphorie, de la joie profonde. La joie est la reine des émotions, car elle est chimiquement plus robuste que toutes les autres. Quand la joie est là, elle balaie tout. Alors face au beau, pris dans cette émotion de joie esthétique, notre attention est vraiment, pleinement dans le présent. Nous ne sommes plus dans d'autres idées, dans d'autres pensées, dans d'autres émotions qui dispersent et éparpillent notre attention. Nous sommes là, c'est tout, et nous savourons.

Savourer une belle chose, c'est aussi se donner le droit de se fier à son intuition. Puisque le beau ne s'explique pas rationnellement, qu'il est une affaire très personnelle et subjective résultante d'une alchimie subtile entre nos expériences, nos émotions, nos sensations... Il est une véritable occasion d'affirmation de soi. Dire « *Je trouve ça beau* », pouvoir affirmer ses goûts, engage toute notre confiance en nous-même.

L'émotion esthétique tient un rôle important dans l'apprentissage de l'estime de soi. Dès le plus jeune âge, inviter et écouter nos enfants dans leurs émotions esthétiques, c'est donner du poids et de la consistance à leur affirmation personnelle. Ce dessin, ce jouet, ce gâteau... Tu le trouves beau, tu le trouves bon, c'est ce que tu ressens, ce sont tes goûts et c'est tellement bien d'être toi ! Pas besoin de leur demander pourquoi, nul besoin de leur proposer vos propres critères de jugement, accueillir leurs goûts, c'est les accepter comme ils sont, le premier pas pour une véritable confiance en soi.

Parce que si le plaisir de la beauté est subjectif, il est pourtant nécessaire de le partager. Le sentiment de beauté est à la fois très personnel, et en même temps, il provoque un élan vers l'autre. C'est peut-être même un réflexe, car « *c'est plus fort que nous* » : il faut qu'il/elle voit ce paysage somptueux. Il faut lui faire entendre cette musique si mélodieuse. Le beau nous pousse au partage. Il crée du lien. Le plaisir de la beauté efface les barrières entre les uns et les autres, crée de l'empathie. Quand nous sommes ensemble dans l'émotion esthétique nous ne sommes plus qu'un. Le plaisir esthétique partagé crée une bulle qui nous apaise et nous reconforte, nos ennuis semblent moins pesants, le monde moins dur, nos problèmes moins importants... Un temps suspendu

Voilà peut-être de vraies intentions pour nos vacances : capter le beau, dans le moindre recoin du monde, au bout de la rue ou au cours d'un grand voyage, à la mer ou à la montagne... Où que nous soyons. Capter le beau, l'éprouver, l'affirmer et le partager.

Cet été, faites le plein de beaux !

« Nous avons tendance à mettre en avant l'amour, l'amitié, la réussite, l'engagement pour une cause... Mais la beauté n'est pas un agrément superficiel ou secondaire. Ce n'est pas un luxe ou un divertissement pour gens cultivés. Elle joue un rôle central dans notre existence, parce qu'elle enrichit nos vies. »

*Quand la beauté nous sauve*, par Charles Pépin.