



le billet de la Psy

Par Audrey Platania-Maillot, psychologue clinicienne.

La fête

La fête, quelle que soit son occasion est un bain sensoriel.

Tous nos sens pétillent, bombardés de toute part, notre cerveau en ébullition navigue dans la musique, de conversation en conversation, d'effort de concentration, en coordination de gestes complexes pour suivre le rythme sur la piste de danse... Nos corps en fête, c'est l'activation de nombreux systèmes sensoriels et de différentes zones de notre cerveau pour s'adapter en permanence à la richesse et la complexité de cette situation.

En premier, vient le lien...

Pour ouvrir le bal, le lien est sans aucun doute le roi de la fête. S'il fallait encore écrire sur la force sacrée de ce lien aux autres alors nous pourrions résumer ces bienfaits en une seule phrase : le lien est le premier facteur qui nourrit notre sentiment de satisfaction à vivre.

La fête est un espace-temps bien particulier qui nous offre non seulement la possibilité de ressentir et de renforcer la puissance du lien avec ce que l'on aime, mais également de multiples ouvertures pour aller à la rencontre de l'altérité, c'est-à-dire de cet inconnu qui est là. Croisement furtif au buffet, petit échange de blagounettes dans la queue pour les toilettes ou véritable rencontre... La fête met notre capacité à nous relier aux autres au cœur du sujet.

Évidemment, c'est plus simple pour certains et d'une anxiété intense pour d'autres.

Mais quel que soit notre sentiment de sécurité ou notre confiance en nous-mêmes, la fête est un terrain d'expérimentation du lien entre un besoin de se rassurer, de se camoufler, et un besoin de s'aventurer... Un terrain fertile où nous rejouons nos stratégies pour faire avec le social. Rejouer, répéter ou bien... modifier ! La fête est un espace-temps qui a lui seul peut devenir thérapeutique tant il peut nous surprendre à nous révéler différent, à être ce que nous ne savions pas de nous-mêmes. La fête recèle d'une foultitude d'occasions pour prendre le risque de la surprise de Soi et des Autres ! Elle met en lumière toute la magie de nos qualités relationnelles, de nos peurs aussi, de nos stratégies pour les contourner, de

nos forces et de nos ressources pour aller vers l'autre...

Sortir de sa zone de confort, s'aventurer vers les autres, initier, s'intégrer ou mettre fin à la conversation, traverser toute la salle en soutenant le regard des autres sur soi, rire un peu ou rire très fort, jouer avec la séduction, expérimenter de nouvelles postures et nous tester en adoptant d'autres habillages, d'autres masques, d'autres manières d'être Soi...

Bref, la fête nous place dans une ambiance hormonale bien particulière qui au-delà des apparences superficielles vient faire vibrer nos habiletés sociales et relationnelles et les modifier un peu, beaucoup...

Puis arrive le DJ...

« Quand la musique est bonne... Quand la musique sonne... » Elle nous fait un bien fou ! Elle déclenche une véritable tempête physiologique et biochimique qui nous procure un profond sentiment de plaisir, parfois éphémère, parfois bien plus durable. La musique a cette capacité de parler directement le langage de nos émotions et peut nous procurer des expériences émotionnelles, particulièrement intenses. D'ailleurs, nous pouvons même devenir addicts à la musique ! Les cerveaux mélomanes le savent bien...

La musique est un outil de communication des émotions, un vecteur de liant social. « *Les études pratiquées avec de tout petits bébés démontrent qu'après une activité musicale avec une personne étrangère, les bébés cherchent le contact avec cette personne. Ce qui prouve que la musique renforce l'empathie et crée le lien social* » nous explique Emmanuel Bigand, musicien et enseignant-chercheur en neurosciences.

La musique déclenche l'empathie et favorise les relations sociales. Mais ce n'est pas tout. La musique diminue l'anxiété et le stress. Elle fait également baisser les comportements violents et agressifs en augmentant les comportements pros sociaux et la collaboration.

Elle est également à l'origine de l'activation d'un grand nombre de neurotransmetteurs responsables de notre humeur : « *Nous pratiquons sans le savoir une automédication par la musique - beaucoup d'entre nous ont leur playlist pour se*

redonner de l'énergie ou au contraire, se calmer, se libérer du stress ou se consoler. » explique encore Emmanuel Bigand.

Sur le plan cognitif, les études sur la musique montrent également des résultats étonnants : la musique améliore nos performances cognitives, car elle augmente nos possibilités attentionnelles, renforce notre concentration et booste notre mémoire.

La musique est également connue aujourd'hui pour ses vertus sur les capacités langagières. Elle améliore le langage par une meilleure discrimination sonore, une meilleure prosodie et une meilleure capacité de structuration grammaticale. Pour ces raisons, la musique, qui est depuis longtemps bien connue pour ses avantages thérapeutiques sur certaines maladies mentales, est aujourd'hui également utilisée dans la rééducation des troubles des apprentissages. Notamment, de nombreuses études montrent des effets positifs de la pratique de la musique sur la rééducation de la dyslexie dans un travail complémentaire avec un suivi en orthophonie.

Et s'il fallait encore un peu nous convaincre, les études sur la musique nous montrent également ses bienfaits sur le corps. La musique ralentit le vieillissement et surtout grâce à ses bienfaits sur le système dopaminergique, la musique est un stimulant puissant qui anesthésie la douleur et augmente notre capacité de résistance à l'effort physique.

Alors on danse...

L'humain a toujours dansé. Les premières traces de danse datent d'il y a plus de 40 000 ans. Dans toutes les cultures, dans chaque société, la danse a une fonction rituelle, biologique, sociale et thérapeutique. D'ailleurs, dès que nous avons quelque chose à fêter, nous pensons à... danser ! Danser est un langage universel. Nous pouvons nous connecter juste en bougeant notre corps, nous exprimer sans parler, tel est le langage non verbal parfois bien plus clair et précis que nos mots.

Mais danser, c'est encore bien plus.

Dans nos vies modernes, nous avons trop déconnecté notre corps de notre cerveau. Nous sommes 90 % de notre temps dans notre tête. La suprématie du mental est aujourd'hui à l'origine de nombreux maux psychologiques et physiques !

Pour la plupart d'entre nous, à part marcher, conduire, écrire, travailler... que faisons-nous d'autres de notre corps ? Du sport ? Oui, mais lequel ? Nous sommes dans une époque qui génère des mouvements répétitifs. Même dans le sport, nous prônes les activités « *cardio* » ou nous devons répéter encore et encore les mêmes mouvements, parce que « *pour se faire du bien au corps, il faut souffrir.* »

Eh bien non ! Quelle joie toutes ces études de la neurobiologiste Lucy Vincent qui prouve en quoi et pourquoi il est essentiel, voire urgent aujourd'hui de sortir de ce dictat du mouvement répétitif pour aller vers la coordination de mouvements complexes.

Le prince de ces études est le cervelet. Petite structure corticale en bas de notre cerveau, le cervelet est responsable de la programmation du mouvement et de la coordination des gestes. Il a longtemps été étudié dans ce rôle fondamental sur le mouvement. Il est en fait bien plus que ça... C'est Jérémy Schmahmann, un chercheur de l'université de Harvard qui a découvert que le cervelet était en réalité une sorte de plateforme tournante, de pont, de générateur de mise en lien entre le mouvement, le cortex préfrontal (siège de notre intelligence dite de haut niveau) et le système limbique (zone centrale de nos réseaux émotionnels). Le cervelet est devenu une star de la mise en lien. Il fait le lien entre intelligence et émotion par la programmation de nos mouvements. Voilà de quoi faire taire toutes nos idées bien construites... Pour apprendre, il ne faut pas bouger, s'asseoir, se taire et travailler ? Pas tout à fait... L'intelligence, c'est d'abord du corps. Tout commence par le corps, par l'intelligence sensori-motrice comme nous l'a enseigné Jean Piaget, mais en réalité tout, ensuite, reste dans le corps ! Nous pourrions poursuivre par un important débat sur le système scolaire... mais revenons plutôt à la danse.

Lorsque nous tentons de sortir de nos automatismes du « petit pas dandinant » au coin de la piste de danse et que nous tentons de danser « en vrai », nous cherchons à créer des mouvements, en rythme, en maintenant le tempo, et parfois en nous synchronisant aux autres. Nous tentons d'allier des mouvements fluides, créatifs et esthétiques. Nous sollicitons fortement ce

fameux cervelet qui, en retour, contacte nos fonctions cognitives et émotionnelles. C'est à cet instant une danse générale de notre intelligence qui crée des connexions entre sensations, perceptions, émotions et fonctions cognitives de haut niveau. Danser rend plus intelligent, ralentit la dégénérescence du cerveau, mais elle dope aussi l'estime de Soi et préserve notre santé dans toutes ses composantes !

Danser, nous place dans un cocktail d'hormone bienfaitrices. Elle augmente l'ocytocine, directement liée à notre sentiment d'apaisement et de bien-être, la dopamine, hormone de la motivation, de l'élan, du dynamisme, et la sérotonine qui joue un rôle majeur sur notre humeur. Danser diminue considérablement notre stress, en inhibant les circuits du cortisol...

Se laisser prendre aux pouvoirs de la danse, centre également notre attention. Si nous dansons « *en vrai* » nous ne faisons que danser ! Exit les pensées parasites, exit les interférences attentionnelles, exit nos ruminations, nous sommes pleinement centrés, alignés, nous nous sentons parfois « ensorcelés » ou en « transe » et cet état est particulièrement apaisant puisqu'il ressemble à ce que nous appelons l'état de flow. Nous sommes tellement engagés dans ce que nous sommes en train de faire à cet instant que nous sommes comme en état de fusion avec le présent, dans un état d'extase qui pour Mihali Csikszentmihaly est réellement le secret du bonheur.

Danser aligne corps, cœur et cerveau dans un instant hors du temps, exactement dans le moment présent.

Fêter peut alors devenir une drogue.

Les récompenses hormonales en sont si nombreuses que nous pouvons devenir *accro* à la fête... Certains cumulent et intensifient ses effets en ajoutant de la drogue à la drogue : alcool et autres substances sont des prises de risque si souvent associé aux pouvoirs de la fête.

Et pourtant... En réalité, la fête se suffit à elle-même pour doper notre cerveau. Évidemment, par leurs fonctions désinhibitrices, ces substances sont pour certaines personnes, le seul moyen d'entrer dans la fête... Le seul ? Voici une autre proposition : lors de la prochaine fête, buvez moins et dansez plus !