

## Savourer et s'émerveiller

La beauté a un effet bénéfique sur nous !

Prendre le temps de s'émerveiller devant un coucher de soleil, se laisser séduire par le charme d'une petite place ombragée dans un village, contempler les nuances de couleurs d'un coquillage, ou se laisser hypnotiser par les majestueuses cimes d'un paysage de montagne...

Tout cela devrait être notre véritable intention lors de nos vacances : apprécier la beauté, où que nous soyons, dans le moindre recoin du monde.

### **Pourquoi et comment ? Découvrez la thérapie par le beau ici :**

- Stopper le mental ! La beauté est magique car elle ne nécessite aucune explication, elle s'éprouve et se vit. Il n'y a aucun besoin de raisonner pour justifier cette émotion. La beauté est essentiellement sensorielle et parle le langage des émotions. Dans notre quotidien rempli de réflexions où tout doit être rationalisé, argumenté et prouvé scientifiquement, il est si agréable de simplement ressentir et dire "que c'est beau !" Le beau nous pousse à accepter une part de mystère. "C'est beau, c'est là, c'est tout !"
- Autre bienfait associé est la qualité de présence. Lorsque nous sommes en présence de quelque chose de beau et que nous le ressentons, nos cerveaux libèrent un flot d'hormones bienfaitantes, notamment la sérotonine (l'hormone du plaisir) et l'endorphine (qui peut être assimilée à l'hormone de l'euphorie et de la joie profonde). La joie est considérée comme la reine des émotions car elle est chimiquement plus puissante que toutes les autres. Quand la joie est présente, elle efface tout le reste. Ainsi, lorsque nous sommes face à une beauté esthétique qui nous émeut, notre attention est complètement ancrée dans le présent. Nous ne sommes plus absorbés par d'autres idées, pensées ou émotions qui dispersent notre attention. Nous sommes là, pleinement présents, en train de savourer l'instant.
- Savourer une chose belle nous permet également de nous fier à notre intuition. En effet, la beauté échappe à toute explication rationnelle ; elle est une expérience profondément personnelle et subjective, résultant d'une alchimie subtile entre nos expériences, nos émotions et nos sensations. Cela offre une véritable opportunité d'affirmation de soi. Lorsque nous disons "Je trouve cela beau", nous affirmons nos goûts et cela renforce notre confiance en nous-mêmes. Il n'est pas nécessaire de convaincre les autres ou de leur imposer nos critères de jugement. En accueillant nos préférences esthétiques, nous nous acceptons tels que nous sommes, et c'est le premier pas vers une véritable confiance en soi.
- Le sentiment de beauté est à la fois profondément personnel et en même temps, il suscite un désir de partager avec autrui. C'est peut-être même un réflexe instinctif, car il nous pousse à vouloir montrer à d'autres ce paysage somptueux ou leur faire écouter cette musique mélodieuse. Le beau nourrit le besoin de partager et crée des liens entre les individus. Le plaisir de la beauté efface les barrières qui nous séparent et suscite de l'empathie. Lorsque nous partageons une émotion esthétique ensemble, nous ne formons plus qu'un. Le plaisir esthétique partagé crée une sorte de bulle apaisante et réconfortante, où nos soucis semblent moins lourds, le monde moins rude, et nos problèmes moins importants. C'est un moment suspendu dans le temps où nous pouvons nous sentir pleinement connectés aux autres et à notre environnement esthétique.

***Quand la beauté nous sauve***

Charles Pépin.