



Les activités artistiques pour lutter contre les addictions ?

D'après une nouvelle étude de la City, University of London, les activités artistiques pourraient freiner la recherche obsessionnelle du plaisir

Les arts et les activités telles que la peinture, la musique ou la danse pourraient potentiellement aider à répondre au problème de la recherche obsessionnelle du plaisir auquel se confronte notre société et nous inciter à faire des choix meilleurs et plus sains, selon une recherche réalisée par Dr. Julia F. Christensen de la City, University of London. Dans un article récemment publié par *Proceedings of the Royal Society B*, elle suggère que, bien que les arts soient souvent considérés comme sans aucune utilité, ils peuvent stimuler de vastes réseaux de neurones, ce qui pourrait contrecarrer les effets néfastes d'activités qui nous offrent uniquement un « coup de plaisir ».

Chercher le plaisir « ici et maintenant » - premier pas vers l'addiction

De plus en plus de recherches montrent que, pratiquées en excès, les activités qui procurent un plaisir immédiat pourraient avoir des effets négatifs sur notre santé car elles provoquent un changement dans les mécanismes neuronaux qui influencent ensuite les choix que nous faisons dans notre vie. Des preuves scientifiques montrent que les toxicomanies et les dépendances comportementales s'appuient sur les mêmes réseaux de neurones, de sorte que les activités visant uniquement le plaisir nous rendent accros au plaisir.

De cette façon, **beaucoup de plaisirs faciles d'aujourd'hui ont le potentiel de créer des addictions comportementales**. Citons seulement l'utilisation d'une application d'un réseau social sur le smartphone (nous sommes collés à l'icône de notifications pour voir si nous avons reçu un nouveau « like »), le jeu (« Je gagnerai au prochain jeu à coup sûr »), les sports, la pornographie, les aliments hyper-savoureux, les jeux vidéo et l'Internet.

Cela peut conduire à un comportement de choix biaisé, car il sera orienté pour atteindre les objectifs de maximisation du plaisir à court terme. Chercher le plaisir «ici et maintenant», est la caractéristique d'un cerveau accro. Notre prise de décision s'écarte ainsi des objectifs maximisant la prospérité à long terme et le bien-être général, qui sont contrôlés dans le cerveau par un ensemble de systèmes différents.

Dans le cerveau sain, deux systèmes de base interagissent en relation avec la récompense et la prise de décision. **Le «système A»** vise à maximiser la récompense immédiate, tandis que **le «système I»** vise à maximiser les récompenses et la prospérité futures. Le système A veut immédiatement le plaisir, tandis que le système I relie tous les stimulus à l'expérience et à la valeur accordée, afin favoriser des choix optimaux, « tout compte fait ». Cela peut inclure une régulation négative du système A, pour différer la gratification immédiate et permettre ainsi une récompense à long terme.

Selon Julia F. Christensen, enseignante et chercheuse au sein de l'Unité de recherche en neurosciences cognitives du Département de psychologie de la City, University of London : « La société d'aujourd'hui est à la recherche du plaisir. Nous nous attendons à obtenir des expériences agréables rapidement et facilement. Nous sommes habitués à des aliments et à des boissons hyper savoureuses et nous pouvons avoir accès à la pornographie, à des jeux et à des gadgets chaque fois que nous le souhaitons. Le problème est que, avec ce type de comportement de choix qui maximise le plaisir, nous pouvons devenir des accros insensés, renoncer à notre libre arbitre pour le prochain « shoot » de dopamine. Nous donnons ainsi la priorité à des activités privées de toute signification, comme la malbouffe, qui n'a pas de valeur nutritionnelle. Mais des données récentes suggèrent que les arts peuvent aider à contrecarrer cela. »

Les arts procurent un bonheur intense et de longue durée

Il semblerait que les arts peuvent aider à réduire les effets néfastes des désirs et des envies dysfonctionnelles que nous éprouvons lorsque nous nous engageons trop longtemps dans des activités vides de sens, dont le seul but est l'obtention du plaisir. Les arts recentrent notre esprit en le mettant dans un état cohérent qui active à la fois les systèmes A et I.

Les arts pourraient renforcer les liens entre les systèmes A et I, ce qui peut aider à entretenir des systèmes corporels sains en maximisant nos choix et assurer ainsi une prospérité à long terme. Les preuves scientifiques suggèrent également que l'engagement dans des activités artistiques pourrait diminuer la probabilité de développer en premier lieu des addictions comportementales. Il est important de souligner que **la pratique des activités artistiques peut manifestement influencer les systèmes A et I aussi bien chez les profanes que chez les experts.**

En conséquence, nous expérimentons des activités telles que la peinture ou la danse à la fois agréables et enrichissantes (par le biais du système A), mais aussi porteuses de sens car elles mettent en jeu nos souvenirs personnels, notre expérience de vie et notre estime de soi (I-system). **L'expérience artistique n'est donc pas seulement amusante, mais plutôt bonne pour notre vie en général.**

Dr Christensen affirme : « Bien qu'il y ait plus de recherches à faire, ce que nous avons vu, c'est qu'il y a un travail prometteur montrant les avantages des activités artistiques lorsqu'il s'agit de combattre les comportements de recherche du plaisir omniprésents actuellement dans la société, dont beaucoup peuvent avoir des impacts négatifs sur nos vies. La meilleure recommandation est de planifier des périodes sans les activités susceptibles de provoquer des dépendances comportementales. Notre cerveau ne nous aidera pas à résister à la tentation du moment, il est préférable de planifier à l'avance. De plus, en nous impliquant davantage dans les activités artistiques, nous pouvons éventuellement contrecarrer certains des effets négatifs et engager nos cerveaux à vivre des vies réellement épanouissantes et pleines de sens. »

Pour plus d'informations

Julia F. Christensen (2017). [Pleasure junkies all around! Why it matters and why 'the arts' might be the answer: a biopsychological perspective](#). *Proceedings of the Royal Society B*

Contact Presse :
Mihaela Fiordean, Agence Noir sur Blanc
Tel. 01 41 43 72 75 / E-mail : mfiordean@noirsurblanc.com

À propos de la City, University of London

La City, University of London est une université internationale idéalement située en plein cœur de Londres qui s'engage à l'excellence académique et est axée sur le commerce et les professions libérales.

Il s'agit du premier établissement universitaire de Londres en termes de satisfaction des étudiants (The Complete University Guide), globalement classé 18e au Royaume-Uni (Guardian University Guide), et il fait partie du groupe des cinq pour cent des meilleures universités du monde (Times Higher Education World Rankings).

La City compte environ 19 500 étudiants (dont 46 % en troisième cycle) originaires de plus de 150 pays, alors que ses enseignants viennent de plus de 75 pays. Plus de 130 000 anciens étudiants, dans plus de 180 pays, constituent le réseau Alumni de la City. L'enseignement de la City est très varié, avec des compétences de premier plan dans les domaines suivants : management, droit, sciences de la santé, mathématiques, informatique, ingénierie, sciences sociales, humanités (notamment le journalisme) et arts (notamment la musique).

L'histoire de l'université commence en 1894, avec la fondation du Northampton Institute, à l'emplacement actuel de la partie principale du campus de la City. En 1966, la City obtient le statut d'université par charte royale et le Lord-maire de Londres devient son Chancelier. En septembre 2016, la City rejoint la fédération de l'Université de Londres, et Son Altesse Royale la princesse Royale devient Chancelière de la City. Professeur Sir Paul Curran est vice-chancelier et président de la City depuis 2010. <https://www.city.ac.uk/>