



Chronique : **ART(S) et Bien-être AGC**

La fin de la saison estivale marque le retour d'une rentrée culturelle riche en occasions de découvrir, d'explorer et de se remettre en mouvement. Souvent tout près de chez soi, un monde de découvertes nous attend.

Cette chronique mensuelle, consacrée aux liens entre les arts et le bien-être chez les hommes gais, propose de mettre en lumière ce que les pratiques artistiques peuvent apporter à notre santé, à nos relations et à notre capacité d'habiter le monde avec plus de sens.

Pour ouvrir cette série, je propose de partir d'un constat désormais solidement documenté : les arts contribuent au bien-être individuel et collectif, autant par la création que par la participation culturelle.

*Les arts
nourrissent
le corps et
l'esprit.*



Le volet ART(S) et Bien-être AGC

- Soutenir les activités dans lesquelles les arts et la santé des hommes gais se conjuguent ;
- Informer sur les bienfaits des activités où les arts sont présents (cinéma, lecture, dessin, musique, etc.) en portant une attention particulière à la représentation des hommes gais et à leurs questionnements spécifiques ;
- Soutenir la présence des arts dans l'ensemble des activités de l'AGC ;
- Représenter l'AGC auprès des organismes qui soutiennent les bienfaits des arts sur la santé.



La recherche le confirme : l'OMS *

En 2019, un rapport de l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) a confirmé, pour la première fois à cette échelle, les effets positifs des arts sur la santé mentale et physique. Fondé sur plus de 3 000 études, ce rapport montre que les activités artistiques, qu'elles soient pratiquées individuellement ou en groupe, jouent un rôle important dans l'épanouissement et tous les âges de la vie.

*Créer, regarder, lire, écouter, participer...
Les arts nous font du bien !*



Les différentes formes d'arts



Arts du spectacle

Musique, danse, théâtre, chant ou cinéma.



Arts visuels et métiers d'art

Peinture, photographie, sculpture, textiles, design et artisanat.



Littérature

Écriture, lecture et festivals littéraires.



Culture vivante

Musées, galeries, expositions, concerts, théâtre, événements communautaires, festivals et foires.



Arts numériques

Animations, films, infographie et créations électroniques.



Les bienfaits des arts sur notre santé

Les activités artistiques mobilisent plusieurs dimensions à la fois : les émotions, l'imagination, l'esthétique, les sens, les capacités cognitives, les interactions sociales et parfois l'activité physique. Cette combinaison peut soutenir la régulation émotionnelle, réduire certaines réponses liées au stress, développer des compétences et renforcer les liens sociaux.

L'art,
une source
de santé
à tout âge

Leur impact se situe autant dans la prévention que dans la promotion de la santé : elles favorisent le bien-être, soutiennent le développement de soi, améliorent certains déterminants sociaux de la santé et peuvent contribuer à des comportements plus favorables aux soins.



Des bénéfices tout au long de la vie

S'engager dans les arts — par le chant, la danse, la photographie, l'artisanat ou la fréquentation de lieux culturels — peut améliorer le bien-être émotionnel, psychologique et social.

- Chez les **nourrissons** : la musique favorise le développement du langage et le lien mère-enfant.
- La **lecture d'histoires** imagées le soir soutient le bien-être émotionnel, le sentiment de sécurité et la qualité du sommeil.
- Chez les **enfants et les adolescents** : les activités artistiques favorisent les compétences émotionnelles, la créativité et certains comportements prosociaux. Le **théâtre entre pairs** peut aussi aider à prévenir la violence et à favoriser la prise de décisions responsables.
- À l'**âge adulte et face au vieillissement** : la fréquentation régulière des musées, des théâtres ou des cinémas est associée à une réduction du risque de dépression, de déclin cognitif et de sédentarité.



Les arts : un pont entre les personnes

Les arts jouent aussi un rôle dans la **réduction des inégalités sociales**. Ils facilitent la participation des publics minoritaires ou habituellement difficiles à atteindre, par leur dimension esthétique et mobilisatrice.

Ils contribuent également à la **cohésion sociale** en réduisant l'isolement, notamment chez les personnes vivant en zones rurales ou défavorisées, en créant des ponts entre les communautés et en soutenant la résolution des conflits.



Outils pour mieux vivre

Je vous propose ici des liens vers des vidéos ou des extraits de balados inspirants.



YouTube — Une vidéo touchante : « Résilience créative »



Quand la vie bascule, il est encore possible de retrouver le chemin du bonheur. Cette vidéo nous rappelle que le bonheur est fragile : il peut se fissurer, se briser, disparaître même... et pourtant, il peut renaître.



Ma vie, c'est jouer et avancer avec légèreté »

Anja Linder | TEDxParis

<https://youtu.be/sBLVKR14waA>



Balados — Un proverbe sur le bonheur

« Si tu veux être heureux un jour durant,
enivre-toi. Si tu veux l'être un an, marie-toi.
Et si tu veux l'être toute ta vie,
fais-toi jardinier. »

Voici un extrait d'une émission radiophonique dans laquelle je suis interviewé sur un proverbe dérivant différentes qualités que peut prendre le bonheur.



Écouter l'entrevue sur ICI Première

Radio-Canada OHdio

<https://ici.radio-canada.ca/ohdio>

Les arts sont une invitation
à bien vieillir... en beauté !

Michel Giroux

AGC Québec

<https://agcquebec.org/>