

# Les arts



« Achoo!! » de Banksy. Source: compte Instagram de Banksy.

## Nos indispensables alliés en temps de crise

Au moment où les urgences du monde et du pays sont focalisées sur les risques d'effondrement du système de santé, de naufrage de l'économie ou les inconvénients dus à la virtualisation de l'enseignement, il faut rappeler que les arts sont absolument fondamentaux pour l'épanouissement de l'individu et pour le bien-être collectif.

En situation de crise, les arts et la culture sont un lieu de calme, ils sont un lieu d'harmonisation avec soi ou avec l'environnement, ils représentent une occasion d'évasion, par exemple à travers la lecture. Le type de lecture n'a d'ailleurs pas d'importance, cela peut même être une lecture associée au travail ou à la technique. Mais ce qui compte, c'est d'avoir cette relation avec le livre que l'on tient entre ses mains. On peut aussi regarder un film, faire du yoga ou écouter de la musique.

A travers les arts, l'esprit s'élève et c'est pourquoi ils sont absolument fondamentaux dans la période que nous traversons. Ils nous procurent une sorte de nourriture émotionnelle à un moment où nous sommes très abattus et où, pour beaucoup d'entre nous, ce n'est pas le corps mais l'esprit qui est malade.

Les pratiques culturelles nous emmènent dans des espaces de réflexion très intéressants.

Historiquement, les arts reflètent ce qui se passe dans la société. Cela sonne peut-être un peu « hippie », mais ils offrent une nourriture à l'esprit qui nous permet d'accéder au calme et à la paix. De plus, et c'est particulièrement important lorsque le risque de céder à la panique est grand, ils nous incitent à développer une intelligence réfléchie et critique.

**Martha CAMPO**

**Membre de la rédaction valaisanne de Voix d'Exils**