

## Protéger votre moral de la grisaille avec une visite muséale

Le mois de novembre est un vrai challenge pour le moral de chacun. Pluie, baisse de la luminosité, premières chutes de température, nous regardons tomber les dernières feuilles d'automne avec la larme à l'œil.

Et si nous trouvions refuge dans nos musées ?

La recommandation est originale et pourtant on ne peut plus sérieuse. En 2019, l'Organisation mondiale de la santé publiait un rapport mettant en lumière les bienfaits des activités culturelles pour la santé. Parmi celles-ci, la visite muséale représente une activité accessible, à laquelle on peut facilement participer seul, en famille ou entre amis.

Outre la stimulation intellectuelle liée à l'observation des œuvres, le contact avec des objets d'arts aurait un effet relaxant qui favoriserait le bien-être du visiteur. Cet effet est perceptible par l'individu, mais également observable sur les indicateurs du stress, tels que la pression artérielle et le rythme cardiaque.



© Nicolas Party.  
MBAM, SÉBASTIEN ROY

Comment profiter des musées au mois de novembre ?

Voici notre boîte à outils :

Le Musée des Beaux-Arts de Montréal ([mbam.qc.ca/fr/](http://mbam.qc.ca/fr/)), partenaire de recherche du laboratoire du Dr. Bherer au centre ÉPIC, vous propose sur 4 étages de superbes collections permanentes, des ateliers créatifs destinés aux 65 ans (la ruche d'or), ainsi que des expériences muséales directement chez vous !

Au mois de novembre, vous pourrez également visiter la détonante exposition "À plein volume : Basquiat et la musique".

Finalement, le premier dimanche de chaque mois, vous pouvez profiter d'un accès gratuit à certains musées (p.ex. le Musée d'art contemporain de Montréal, le Musée McCord Stewart). N'hésitez pas à vous renseigner auprès des musées près de chez vous.

Bonne visite !

Emma Dupuy & Catia Lecchnio  
Membres de l'équipe de recherche du Dr. Bherer