

Quand les neurones sont des miroirs ... [extrait 3ème partie]

1.1 Plaisir de danser et neurones miroirs

Le **plaisir*** est le nom générique de la satisfaction d'un besoin* physique, affectif ou intellectuel ou encore l'exercice harmonieux d'une fonction vitale. Le plaisir procure à l'être vivant une sensation agréable et recherchée. [...] Le plaisir* a un grand nombre de termes plus ou moins synonymes (contentement, volupté, satisfaction, délices, régal, jubilation...) qui désignent des variétés plus ou moins subtiles de l'expérience. **Physiologiquement** parlant, il existerait plusieurs centres cérébraux du plaisir : l'hypothalamus, l'amygdale (concernant les émotions liées au plaisir), le cervelet, le cortex frontal, les lobes temporaux prendraient part à la sensation de plaisir. La **dopamine** serait quant à elle le principal neuromédiateur* du plaisir et la danse serait un des moyens pour y accéder. Le plaisir de danser contribuerait alors à l'homéostasie*.

Si la danse gratifie les sens, favorise **la conscience d'être*** – conscience d'être présent ici et maintenant, conscience d'être vivant, conscience d'être humain - et procure du plaisir* à celui qui la pratique – ceci concerne également les autres disciplines artistiques -, elle procurerait le même plaisir* chez le spectateur. En effet, « *chaque fois que nous voyons une autre personne agir, surtout si elle nous paraît semblable à nous, des neurones* miroirs s'allument dans notre cerveau de la même façon qu'ils le font dans le sien.* »¹

¹ « Vos neurones sont des miroirs », entretien avec le Pr J.-M. Oughourlian, CLES, <http://www.cles.com>

« C'est en 1996 qu'une équipe de chercheurs à annoncer la découverte de cet étonnant processus mimétique : c'est apparemment grâce aux neurones miroirs que notre appareil neuronal s'est structuré, pendant les deux ou trois années qui ont suivi notre naissance, par mimétisme de nos parents ou des personnes s'occupant de nous. Il semble en outre que les neurones miroirs sont dotés, tout comme le cerveau, d'une certaine **plasticité** qui laisserait de la place pour la **résilience***. Selon certains auteurs, « le neurone miroir serait littéralement à la base de l'empathie*. De la relation. De la compassion. De la culture*. [...] Sans neurones miroirs, [...] pas d'humanité. [...] Si vous pouvez communiquer avec autrui, c'est grâce à vos neurones

miroirs. »

Nous avons appris l'existence de la découverte de ce phénomène issu des *sciences de la cognition* grâce à Patricia Borges-Henriques, professeur de danse contemporaine à Bordeaux. C'est lors d'un entretien en 2011 que cette danseuse-chorégraphe nous a parlé de l'ouvrage d'**Alain Berthoz**¹, Professeur au Collège de France, détenteur d'une Chaire de physiologie de la perception et de l'action, Président de l'institut de Biologie du Collège de France. Cet éminent scientifique explique simplement que « *la **perception*** que j'ai de votre geste est simulée dans mon cerveau par les mêmes neurones que ceux qui vont produire le geste* ». En effet, selon l'auteur du *Sens du mouvement*¹, « un danseur crée une forme, une morpho-cinèse, comme disent certains. Cette perception de la forme d'un mouvement est contrainte par des lois de la production par le cerveau du mouvement ». Enfin, il définit les neurones miroirs comme étant « *des neurones qui codent aussi bien la production d'un mouvement que la perception* du mouvement* ».

Nous vous renvoyons en annexe afin de consulter un extrait de la liste des « spectacles vus » que nous avons constituée dans le but de nous remémorer les pièces de danse contemporaine, les ballets classiques, les films et autres conférences liées à la danse que nous avons eu le plaisir* de voir et de percevoir, mais aussi de faire à nouveau fonctionner nos neurones miroirs...