LA LETTRE

Centre d'Information Culturelle de Vaison-la-Romaine

N° 300 janvier 202

ÉDITO

Libérons nos émotions

Dans son ouvrage « L'humour entre le rire et les larmes » (Ed. Odile Jacob, 2014), Marie Anaut, psychologue clinicienne, analyse les différentes formes d'humour et les effets de ce comportement sur la sociabilité et la santé de ses pratiquants. Selon l'auteure, « *un ancien journaliste politique américain, Normann Cousins… aurait réussi à combattre une spondylarthrite ankylosante grâce aux effets thérapeutiques du rire ».*

Des recherches expliqueraient les capacités du rire à réduire la sensation de douleur par la libération d'endorphines(1). Le courant émergent de la « psychologie positive » étudie *« les constitutions et les processus qui contribuent à la prospérité ou au fonctionnement optimal des individus, des groupes et des institutions »* et participe à ces recherches.

L'humour participerait au processus de résilience chez les individus qui ont connu des situations extrêmes.

« Pleure un bon coup, ça te fera du bien !» Qui n'a pas entendu ce conseil ? D'autres recherches montrent que le fait de pleurer améliore l'humeur dans 88,8 % des cas. Les larmes permettraient d'évacuer des substances telles que le cortisol et l'adrénaline en excès. Elles permettraient aussi la libération d'ocytocine(2) et d'endorphines.

Elles réduisent la douleur physique et émotionnelle. Elles faciliteraient la résolution du problème et permettraient une nouvelle compréhension de la situation qui nous a poussés à bout. Elles sont également un instrument de communication des émotions.

Selon le Dr Arthur Janov (inventeur de la « thérapie primale »), elles sont : *« une nécessité biologique, une tentative de guérison, un effort visant à stabiliser l'organisme ».* Il ajoute qu'il ne faut pas réprimer les larmes sinon les sentiments s'engourdissent et la dépression peut s'installer !

Donc, en 2023, riez beaucoup, et si des larmes vous submergent, elles vous feront du bien ! Rappelez-vous : rires et larmes sont contagieux.

Que cette année vous soit surtout agréable.

Christian Herbaut

(1) Endorphine : neuropeptide opioïde endogène, à capacité analgésique et procurant une sensation d'euphorie ;

(2)Ocytocine : neuropeptide produit par l'hypothalamus ayant un rôle dans différents comportements : empathie, comportement maternel, orgasme. Nommée parfois « hormone du plaisir » « hormone du bonheur » de « l'attachement mère-enfant ».

Pour nous contacter

Président
Christian Herbaut
cjherbaut@orange.fr
09 75 41 31 42

Secrétaire
Jean-Bernard Bachet
jean-bernard.bachet@wanadoo.fr
04 90 28 71 45

Trésorier
Daniel Henriot
d.henriot84@wanadoo.fr
06 07 83 46 83

Maquette : @abou

CIC Hôtel de Ville F84110 Vaison-la-Romaine
cic84@orange.fr http://cic-vaisonlaromaine.com

Directeur de la publication : Christian Herbaut

CONFÉRENCES

Mercredi 18 janvier à l'Espace culturel, à 18 heures

ART ET HISTOIRE DE LA SYRIE

par Annick Leclerc, professeure honoraire à l'Ecole du Louvre

L'actualité de la Syrie, politique, religieuse et militaire, masque une richesse de plus de 4000 ans d'histoire. Cette histoire est la nôtre, celle de la Méditerranée, voire celle de l'humanité.

Damas est une des rares capitales au monde qui a toujours été habitée sans interruption depuis sa création. La Syrie, sur des siècles, a connu une succession de périodes brillantes, fastueuses, où la science, le raffinement, la culture et les religions se sont mêlées et se bousculent dans de violentes secousses entre les failles et les plaques. On parle de l'histoire en marche. La Mésopotamie, les Assyriens, le chemin de Damas, Palmyre, Alep, Tamerlan, les Mamelouk, ce sont autant de mots, de noms, des personnages et des lieux qui se bousculent pour nous, qui nous éblouissent.

Et puisque l'histoire ne se répète pas toujours, il est urgent de la regarder au plus profond de ce qu'elle peut encore nous dire.

Mme Annick Leclerc est professeure honoraire à l'Ecole du Louvre. Elle a travaillé pour le musée du Louvre et dans les salles d'exposition et les réserves du musée, toujours dans son domaine de prédilection, les Arts de l'Islam.

Dans son domaine, elle a aussi une carrière de conférencière, dans plusieurs villes, en France, à l'IMA, l'Institut du Monde Arabe, à Paris et comme accompagnatrice culturelle de voyages en Egypte, en Syrie, en Jordanie, au Liban, en Turquie, au Yémen, en Andalousie, en Inde du nord, et en Ouzbékistan.

Elle a publié de nombreux articles et participé à la publication de catalogues d'exposition, notamment celui des « Arts de l'Islam » du musée du Louvre, en 2012, qui a marqué les esprits.
Sur la Syrie elle a un attachement particulier pour l'histoire profonde de ce pays mais aussi pour sa population qu'elle connait bien et qu'elle aide au sein d'une ONG dont le travail est remarquable dans l'aide médicale en Syrie. L'association MEHAD (ex-UOSSM) aide à la mise en place d'un système de santé et de soins, basé sur les réponses locales, de terrain. Il vise à donner aux populations les moyens de se rendre autonomes de ce point de vue. Forts de leur longue expérience acquise en Syrie, les médecins de MEHAD forment également aujourd'hui les médecins ukrainiens à la médecine de guerre et leur procurent équipements et médicaments.

La galette des rois vous sera offerte à l'issue de la conférence

Mercredi 1er février à l'Espace culturel, à 18 heures

Alerte sismique et tsunami à l'ère de l'Intelligence Artificielle

par Quentin Bletery, géophysicien, chargé de recherches IRD/Géoazur CNRS

L'Intelligence Artificielle (IA) a investi notre quotidien. Elle a également investi la plupart des disciplines scientifiques où elle permet des applications nouvelles dans toutes sortes de domaines. Nous verrons ensemble comment l'IA peut être utilisée pour détecter quasi-instantanément les séismes et déterminer leur magnitude avant que les premières secousses ne soient ressenties et avant que les tsunamis n'atteignent les côtes, en attendant qu'un jour peut-être, elle permettre de produire des « prévisions sismiques » semblables aux bulletins météo. Nous discuterons plus largement des nombreuses applications de l'IA et de ses potentielles dérives.

Quentin Blétéry est ingénieur en Géophysique (École et Observatoire des Sciences de la Terre à Strasbourg).
Après un an et demi au California Institute of Technology (Caltech) à Los Angeles, Quentin Blétéry a fait un doctorat en Sciences de la Terre à l'Université Nice Sophia Antipolis.

Après deux ans et demi en post-doctorat à l'Université d'Oregon (USA), il est chargé de recherche à l'Institut de Recherche pour le Développement (IRD) dans le laboratoire Géoazur (à Sophia Antipolis).
En 2020, un financement important de la Commission Européenne lui permet de lancer le projet EARLI qui ambitionne d'utiliser l'Intelligence Artificielle pour anticiper les séismes.
Il dirige depuis une équipe de recherche à Géoazur sur cette thématique.

CONFÉRENCES