

L'aurore d'un espoir

Santé mentale & arts

Une exposition et projection d'un film pour changer notre vision de la santé mentale

L'association ProSam invite le grand public à sa première exposition le 24 juin 2023, de 13h30 à 21h, à l'Hôtel de ville de Bulle. Par la projection d'un court-métrage, des performances et œuvres d'artistes, ainsi qu'une table ronde, ProSam veut ouvrir le dialogue sur la santé mentale, un sujet bien souvent passé sous silence, avec la volonté de le rendre plus accessible.

La santé mentale, qu'est-ce que ça veut dire ? La santé mentale est un état de bien-être psychologique permettant à tout individu de fonctionner au quotidien. Elle fait partie intégrante de notre santé globale, au même titre que notre santé physique. La santé mentale va au-delà de la présence ou l'absence de troubles psychiques. Selon l'OMS, elle constitue même « un droit fondamental de tout être humain ». Tout le monde a une santé mentale et son état évolue au quotidien. Ces variations affectent chaque personne différemment. Avec cette exposition, ProSam souhaite sensibiliser le public à ce sujet et créer du lien, aussi avec les individus qui ne se sentent pas concernés par la santé mentale. L'association veut amener une perspective peu mise en avant dans le système de santé actuel : la promotion de la santé mentale.

Table ronde et court-métrage pour aborder le sujet

La projection du court-métrage « L'aurore d'un espoir » sera la pièce maîtresse de l'exposition de Bulle. L'œuvre d'une quinzaine de minutes a été réalisée en collaboration avec l'agence de production lausannoise Fauve. Elle retrace le parcours de Manon Duay, présidente de l'association ProSam, qui a surmonté la disparition tragique d'une amie proche durant sa jeunesse. Ce témoignage artistique montre que malgré une période douloureuse, le rétablissement est possible. 10 ans après, ce film inspiré de l'histoire de

Manon vise à redonner l'espoir et à libérer la parole sur un sujet encore complexe à aborder. « La créativité et l'art permettent d'exprimer certaines émotions, de créer quelque chose sur lequel il est parfois difficile de mettre des mots, même plus de 10 ans après, et souvent, de recréer du lien avec des proches » (Manon). À la suite du court-métrage, projeté à 16h30, Manon sera présente pour discuter avec le public.

À 17h, le public sera convié à une table ronde. Un panel de 4 intervenant-e-s discutera du partage d'expérience en santé mentale et des enjeux de la promotion de la santé mentale dans notre société. Les regards croisés d'expert-e-s en promotion de la santé, en psychiatrie et psychologie, mais aussi d'une jeune adulte qui a partagé son rétablissement sur les réseaux sociaux, se croiseront pendant une discussion d'une heure. Les questions et interventions du public seront les bienvenues.

Des oeuvres artistiques qui font lien

Partager une expérience de rétablissement contribue à lutter contre la stigmatisation et la discrimination dans le domaine de la santé mentale. De plus, l'art joue un rôle majeur pour la promotion de la santé, selon l'OMS¹. Fabian Branas, illustrateur et le groupe de danse Krump, Infinite Fam performeront à 15h et 18h30. Durant l'après-midi, des stands seront tenus : ProSam présentera ses activités, les artistes présenteront leurs travaux et des étudiant-e-s en santé proposeront également un stand. Le programme final sera présenté dans le courant du mois de juin, les intéressé-e-s peuvent s'inscrire à notre newsletter à ce [lien](#).

Tout au long de l'exposition, l'échange et la discussion autour de la santé mentale seront encouragés. La rencontre se terminera par un apéritif avec des collations offertes et des boissons à prix libre.

L'art pour cultiver sa santé mentale

Les activités artistiques, menées individuellement ou en groupe, participent à l'expression de la créativité et des émotions selon l'OMS². En ce sens, elles peuvent être un outil idéal pour encourager l'engagement collectif et la communication autour de thématique comme la santé mentale. ProSam utilise l'art comme moyen de promouvoir la santé par le biais d'un partage d'expérience. Ce témoignage permet de créer un dialogue entre les personnes ayant eu l'expérience de difficultés psychiques, des proches d'individus affectés dans leur santé mentale et la population plus largement.

Une deuxième exposition est prévue cet automne à Lausanne. La date sera communiquée prochainement.

¹ OMS. 2019. "Quelles sont les données probantes sur le rôle des arts dans l'amélioration de la santé et le bien-être". Synthesis report 67.

² OMS. 2019. "Quelles sont les données probantes sur le rôle des arts dans l'amélioration de la santé et le bien-être". Synthesis report 67.

Programme

Entrée gratuite, sur [inscription](#)

13h30 : Ouverture de l'espace d'exposition

15h00 : Performances artistiques - partie 1

16h30 : Diffusion du court-métrage « L'aurore d'un espoir »

17h00 : Table-ronde avec des expert·e·s sur le thème de la santé mentale

18h30 : Performances artistiques - partie 2

19h30 : Apéritif - petite restauration offerte et boissons à prix libre

21h00 : Fin de l'exposition

Créée en février 2022, l'association ProSam a pour mission la promotion de la santé mentale par le partage d'expérience, la vulgarisation d'informations et la communication. La santé mentale prend petit à petit plus d'espace dans le domaine public. La pandémie de la Covid-19 a contribué à mettre en lumière les besoins en santé mentale, principalement chez les jeunes. Malgré cela, parler de difficultés psychologiques reste tabou. Il est encore aujourd'hui plus facile de parler de ses douleurs articulaires et de rendez-vous chez le physiothérapeute que d'aborder la souffrance psychologique et le besoin de consulter un psychothérapeute. ProSam souhaite contribuer à ouvrir le dialogue sur la santé mentale avec ce premier événement organisé à Bulle.

RENSEIGNEMENTS

Manon Duay, présidente de l'association ProSam

+41 79 462 17 90 (presse uniquement)

prosam.association@gmail.com

prosam-association.ch