

L'aurore d'un espoir

Santé mentale & arts

Un film et une exposition pour explorer la thématique de la santé mentale

Après une première exposition à Bulle, l'association ProSam invite le grand public à une nouvelle édition de l'exposition "L'aurore d'un espoir" dans le cadre de la Mad Pride le 8 octobre 2023, de 14h à 18h à la Maison de la Culture. Au programme, la projection d'un court métrage réalisée par ProSam, la présentation d'œuvres artistiques et une discussion autour de la santé mentale.

La santé mentale est un sujet qui occupe le devant de la scène depuis la crise sanitaire. Mais de quoi s'agit-il exactement ? La santé mentale est un état de bien-être psychique permettant à tout individu de fonctionner au quotidien. Elle est intimement liée à la santé physique. Bien plus que l'absence de trouble psychique, la santé mentale est considérée par l'OMS comme un droit de tout individu. Chacun de nous dispose d'une santé mentale qui fluctue au quotidien, en fonction des aléas de la vie. Certaines personnes sont plus sensibles que d'autres à ces variations.

L'association ProSam vise à sensibiliser la population à ces phénomènes et à normaliser les discussions sur un sujet qui nous concernent toutes et tous.

Une seconde exposition dans le cadre de la Mad Pride

L'exposition « L'aurore d'un espoir » vise la promotion de la santé mentale par l'art. Cette seconde édition aura lieu à Lausanne dans le cadre de la Mad Pride. Cet événement d'ampleur visant à déstigmatiser les troubles psychiques permet d'inscrire la promotion de la santé mentale dans une démarche plus large qui a pour but de rendre cette thématique plus accessible au public.

La première édition de l'exposition « L'aurore d'un espoir » a eu lieu en juin 2023 à Bulle. Rassemblant une centaine de personnes, ce premier événement s'est articulé autour de la projection du court-métrage « L'aurore d'un espoir ». Des performances d'un illustrateur et d'un groupe de danse originaires du sud du canton de Fribourg ont agrémenté la journée. Enfin, une table ronde a été conduite avec des experts de multiples horizons (psychologie, psychiatrie, jeune concernée, enseignement, soins infirmiers) pour aborder la thématique de la santé mentale.

« Les témoignages étaient particulièrement émouvants. J'ai appris qu'il faut vraiment prendre soin de sa santé mentale!... Pour moi, l'importance de la santé mentale devrait déjà être abordée ou enseignée dès l'école primaire au même titre que la santé physique au travers des cours de gymnastique. », Participant de l'exposition du 24 juin 2023, Bulle.

Pour cette nouvelle édition, des artistes de la région vaudoise seront à l'honneur : Aurélie Knuchel, photographe et Marie Reynard, peintre. Ces artistes présenteront leurs œuvres en plus du court-métrage d'une durée de 15 minutes et d'un débat ouvert sur la santé mentale. Le programme détaillé est disponible ci-dessous.

Le court-métrage « L'aurore d'un espoir », réalisé en collaboration avec l'agence de production lausannoise Fauve, retrace le parcours de Manon Duay, présidente de l'association ProSam, qui a surmonté la disparition tragique d'une amie proche durant son adolescence. Par ce témoignage artistique, ProSam souhaite montrer que malgré une période douloureuse, le rétablissement est possible. 10 ans après les événements, 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.

L'art pour promouvoir la santé mentale

Qu'il s'agisse du court-métrage, de la peinture ou de la photographie, ces activités permettent l'expression de la créativité et des émotions. Ce sont des processus clés dans le maintien et le développement du bien-être individuel et collectif. De plus en plus de recherches se penchent sur le lien entre art et santé mentale. L'OMS a d'ailleurs constitué une étude approfondie sur ce sujet qui souligne les impacts prometteurs de l'art sur la santé mentale¹.

Programme

Entrée libre, don bienvenu sur place

14h00 : Ouverture de l'espace d'exposition

15h00 : Présentations des œuvres artistiques

15h30 : Diffusion du court-métrage « L'aurore d'un espoir »

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.

15h45: Discours de ProSam et de Manon Duay

16h15 : Discussion autour de la santé mentale

17h00 : Apéritif offert - petite restauration offerte et boissons

18h00 : 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 à travers ces expositions.

RENSEIGNEMENTS

Manon Duay, présidente de l'association ProSam

+41 79 462 17 90 (presse uniquement)

prosam.association@gmail.com

prosam-association.ch