



Association des artistes
entrepreneurs de Montréal
Soutenir la démarche entrepreneuriale



entracte
Pour la santé mentale des artistes

Communiqué de presse - 16 avril 2019

Et si on parlait de la santé mentale dans les milieux artistiques ?
Entracte, pour la santé mentale des artistes

L'Association des artistes-entrepreneurs de Montréal (AARTEN) présente l'événement **Entracte, pour la santé mentale des artistes**, qui aura lieu le 13 mai 2019 à la TOHU à compter de 18h.

Depuis quelques années seulement, le sujet de la santé mentale est sorti de l'ombre et fait partie du quotidien collectif. Mais est-ce le cas au sein des différents milieux artistiques ? Les nombreuses situations que vivent les artistes dans leurs démarches artistiques et d'affaires jumelées à leurs prédispositions psychologiques peuvent être difficilement reconnues à leur juste raison. D'après un sondage de l'AARTEN réalisé en 2019*, plus de 85% des répondants se disent concernés par la santé mentale, 79% sont stressés face à leur activité, 66% sont affectés par la poursuite de la perfection et 48%, 56% et 66% des répondants ont respectivement exprimé vivre de la dépression, l'isolement et de l'anxiété dans leur quotidien.

Suite à une démarche de concertation auprès des différents milieux artistiques et de santé mentale, l'événement **Entracte, pour la santé mentale des artistes** a pour mission de sensibiliser et informer les participants sur les différentes notions, outils et ressources disponibles pour les artistes vivant des situations pouvant nuire à leur santé mentale.

Au programme

En collaboration avec l'**Association canadienne pour la santé mentale**, le **Mouvement Santé mentale Québec**, **Revivre**, la **Clinique ImÂges etc.** et **Meryem Saci**, auteure - compositrice et interprète, l'événement comprendra trois ateliers, un témoignage / prestation ainsi qu'une activité de réseautage.

- Atelier 1 - Démystifier la notion de "santé mentale" de l'ACSM Montréal ;
- Atelier 2 - Développer des pratiques d'autogestion de sa santé mentale avec Revivre ;
- Témoignage et prestation de Meryem Saci ;
- Atelier 3 - L'Art-thérapie pour artistes de la Clinique ImÂges Etc. et les 7 astuces pour être bien dans sa tête du MSMQ ;
- L'événement se clôturera avec un espace d'échange entre artistes et professionnels de la santé mentale.

À propos

Depuis 2016, L'AARTEN est un organisme à but non-lucratif portant la mission de soutenir la démarche entrepreneuriale des artistes, des artisans et des gestionnaires culturels de toutes disciplines artistiques.

Darlène Leonard, chargée des communications
(514) 831-8706
communications@aarten.org - www.aarten.org

**Sondage - Et pourquoi pas aborder la question de la santé mentale dans les milieux artistiques ?
Réalisé d'octobre 2018 à mars 2019 avec 148 répondants*



Association des artistes
entrepreneurs de Montréal
Soutenir la démarche entrepreneuriale



entracte
Pour la santé mentale des artistes

Déroulement de l'activité et présentation des ateliers

18h - Mot de bienvenue et présentation de l'événement

Association des artistes-entrepreneurs de Montréal (AARTEN)

Patsy Faublas, productrice de projets artistiques et étudiante en psychologie à l'UQAM
Meryem Saci, auteur-compositeur-interprète et artiste solo et membre de Nomadic Massive
Yves Agouri, président par intérim et directeur général

18h15 - Atelier 1 - Démystifier la notion de "santé mentale"

Association canadienne pour la santé mentale (ACSM) – Montréal

Catherine Gareau-Blanchard, Chargée de projets

La santé mentale suscite intérêt et curiosité, mais qu'en savons-vous vraiment ? Cette présentation permettra de démystifier le sujet afin de mieux comprendre ce qui influence notre bien-être psychologique, et comment contribuer à celui-ci.

19h - Atelier 2 - Développer des pratiques d'autogestion de sa santé mentale

Revivre

Bruno Collard, directeur de clinique

Savoir préserver son équilibre et prendre soin de soi ne font pas souvent partie des compétences qu'on considère comme prioritaires à développer en tant qu'artiste. Cet atelier permettra de prendre le temps de s'interroger sur soi-même et de trouver des outils pour arriver à persévérer dans un contexte parfois intense et imprévisible, ponctué de hauts et de bas. Dans pareil contexte, s'affairer à identifier puis mettre en action des stratégies concrètes pour retrouver et préserver sa santé représente un judicieux cadeau à s'offrir.

19h45 - Entracte : Témoignage et prestation

Meryem Saci, auteure - compositrice - interprète et artiste solo et membre de Nomadic Massive

20h - Atelier 3 - L'Art-thérapie pour artistes et les 7 astuces pour être bien dans sa tête

La Clinique ImÂges etc. et Mouvement Santé mentale Québec

Maria Riccardi, M.A., M.Éd., ATR, ATPQ, c.o.

Isaline Collet, Coordinatrice à la promotion de la santé mentale

Bien souvent créer est une thérapie en soi, une manière d'exprimer extérieurement les couleurs intérieures. L'art contribue à s'exprimer à travers différentes dimensions : kinesthésique et sensorielle ; perceptive et affective; cognitive et symbolique, ainsi que créative. Mais parfois notre art n'est plus thérapeutique du tout... Le stress, le doute, la peur, l'isolement s'installent ! L'art-thérapie et les 7 astuces offrent des voies de guérison accessibles à tous et à toutes.

7 astuces pour se recharger : On sait tous quoi faire pour garder la forme physique, mais qu'en est-il pour la forme psychologique ? Instinctivement on sait ce qui contribue à renforcer notre bien-être psychologique, mais on n'arrive pas toujours y mettre des mots. Les 7 astuces permettent de muscler notre santé mentale tout comme on muscle nos abdos. Et c'est bien plus facile !

20h45 - Fin des ateliers

20h45 à 21h30 - Période d'échange et de partage

Réseautage entre artistes et les organismes oeuvrant en santé mentale.

21h30 - Fin de l'événement