



Association des artistes  
entrepreneurs de Montréal  
Soutenir la démarche entrepreneuriale



## 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

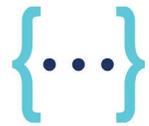
Depuis 2016, L'AARTEN est un organisme à but non-lucratif portant la mission de soutenir la démarche entrepreneuriale des artistes, des artisans et des gestionnaires culturels de toutes disciplines artistiques.

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