

Rapport d'impact

Exprimes-toi pour la santé

CRÉATION D'UN SPECTACLE
MULTIDISCIPLINAIRE POUR ABORDER DIVERS
THÉMATIQUES DE LA SANTÉ MENTALE

Chargés de projet :
Stéphanie Demers et Frédérik Marquis

Une collaboration du mouvement Sant'Art
au projet de Neurosciences Sherbrooke



Par l'art, nous avons le pouvoir de ...

30 Participants
au projet

- ... démystifier les tabous entourant la santé mentale
- ... donner des outils pour favoriser le mieux-être et la prise de pouvoir
- ... se donner une vitrine pour partager et rallier les gens à notre vécu
- ... rendre accessible la recherche et les connaissances en santé mentale

Le projet en quelques mots:

La création de quatre groupes de participants ayant vécu de loin ou de près différents enjeux en lien avec la santé mentale.

La présentation des différentes créations lors d'un spectacle d'envergure.

La création d'espaces causeries pour échanger autour des différents enjeux quelques jours après le spectacle.



« Cette fois-ci, j'ai particulièrement apprécié le processus de création autour du thème de l'anxiété, puisque notre équipe s'est réunie et a composé non seulement des oeuvres littéraires, mais également musicales, du domaine de la danse et de la mise en scène théâtrale [...] »

- L'être Persane

4 thèmes

Le deuil dans la maladie
Les variances de l'humeur
L'anxiété
La quête de sens

« Pouvoir m'inspirer de témoignages écrits de jeunes pour composer des textes et une trame sonore a été très riche et m'a permis d'avoir un contact privilégié avec leur façon de vivre l'anxiété mais aussi de composer avec celle-ci. »

- Andrée-Anne Chose

Implication de
7 artistes de la
scène

350
spectateurs
et une 30aine
de personnes en
causeries

« Il faut prendre conscience que nous ne sommes pas seuls, on a tous un degré d'anxiété ou de deuil quelque part sur un spectre. C'est comment on le vit et le gère qui devient le point central de nos créations. »

- Échange entre Frédérik et Stéphanie

Points forts

Rejoint des enjeux d'actualité ciblés par la population Sherbrookoise.

Utilise des médiums artistiques autant pour mettre en place une ambiance d'accueil des différents vécus sur scène que pour mettre en confiance les participants.

Facilite l'accessibilité aux connaissances pour grand public.

« À la poussière d'or
Nous repatcherons nos blessures
Nos failles seront belles »

- Prince Darko

À améliorer

Créer un partenariat avec un organisme possédant déjà une expertise et une clientèle en lien avec la thématique abordée dès le début du projet.

Favoriser la création d'une bonne cohésion de groupe au tout début du projet pour soutenir l'engagement des participants.



Pistes de solutions

Miser sur le côté créatif du projet et non sur la nécessité d'avoir de l'expérience.

Proposer un calendrier d'activités.

Faire confiance au processus créatif pour faire émerger les réflexions.

Recruter en faisant de la promotion en personne.

Implication de
professeurs et
chercheurs
associés

Contribution spécifique du mouvement Sant'Art

Notre mission: Promouvoir la santé de manière intentionnelle à travers les différentes activités de création.

Comment ? Faire confiance au processus artistique pour créer un espace sécuritaire de partage, de confiance et d'échange sur des enjeux qui touchent les participants.

L'idée de porter le volet « rencontre scientifique » après le spectacle a permis de générer des espaces beaucoup plus propices aux confidences. Les chercheurs associés et le public ont pu échanger lors des « espaces causeries » dans un climat favorable à l'écoute, organisé et invitant.

Un projet qui touche les émotions et le vécu des participants se révèle être un défi d'envergure et confrontant, surtout pour des individus au prise avec de l'anxiété. Nous avons fait des pieds et des mains pour impliquer au maximum les participants dans le processus créatif (rencontres de groupe, suivis téléphoniques et courriels...). Nous avons toutefois réalisé que c'est à travers des écrits anonymes que ceux-ci étaient plus à l'aise pour s'exprimer. C'est donc une artiste professionnelle qui a porté leurs voix et leurs écrits sur scène.

Enfin, avec le souhait de maximiser la portée du projet et de maintenir un sens plus concret pour les participants, est venue l'idée de proposer un «teaser» vidéo un mois avant le spectacle! Cela a permis de créer des retombées et de tâter le pouls du public avant même que le grand spectacle ait lieu.