

**réflexion sur  
le pouvoir de**

**l'art comme**

**alternative en**

**santé mentale**

## Introduction

Ce document se présente à la fois comme une source de réflexion et un guide simple et concis à propos du pouvoir de l'art. Il s'inspire de la philosophie des pratiques alternatives en santé mentale telles qu'elles se sont constituées tout au long des cinquante dernières années. Les pratiques alternatives en santé mentale qui émanent du milieu communautaire proposent des moyens concrets pour faire face aux situations complexes qu'une personne peut vivre en situation de forte vulnérabilité et d'atteinte mettant en jeu l'équilibre psychique. Elles mettent de l'avant le respect de l'individu, une vision positive de la santé mentale, le soutien mutuel, la capacité d'autonomie, l'agir collectif, un ancrage dans des communautés locales et une distance face aux normes sociales axées sur la productivité et le jugement critique face à l'institution médicale.

Parmi les pratiques alternatives en santé mentale, on observe une riche gamme de propositions qui touchent à plusieurs domaines de la vie : elles passent par exemple par le soutien à la vie quotidienne, la psychothérapie, l'accompagnement adapté dans la communauté, la gestion autonome de la médication, la participation citoyenne. L'art et la création sont du nombre.

Un certain nombre de groupes communautaires et de ressources extra-institutionnelles offrent l'art comme voie privilégiée de transformation du rapport à soi et au monde, vers le mieux-être, notamment par des ateliers qui sont à la fois des espaces de rencontre, de création, de ressourcement et de développement. Guidés par des artistes professionnels, ces ateliers se font au sein même des ressources, avec des moyens le plus souvent modestes; ils

oscillent entre l'accompagnement au singulier et les projets collectifs. On accompagne les parcours artistiques de ceux et de celles qui participent donnant des occasions de traverser les frontières avec le milieu de l'art. Ces ateliers agissent comme des espaces sécuritaires pour les participant.es; ils fourmillent d'œuvres auxquelles le grand public n'a que très peu accès. Selon la philosophie et l'orientation des milieux communautaires, et aussi les moyens dont ils disposent (ex.: espace, personnel), des ateliers peuvent ou non se tenir dans les ressources. Ils peuvent toucher une ou plusieurs formes de pratiques créatives, faisant appel au chant, au théâtre, à la danse, aux arts visuels, à l'écriture. La demande pour de tels ateliers reste grande, et ce, quelle que soit la ressource concernée. Cette demande va en croissant et va de pair avec la multiplication des initiatives allant en ce sens.

Ce document découle d'une série de rencontres organisées dans huit milieux communautaires du Québec et dans le contexte du visionnement du film *Apparaître* au sein de ces milieux, ainsi que d'ateliers de création qui ont donné lieu à l'exposition virtuelle *Face à toi*. Il s'agissait de partager les propos relatifs à la réception du film et à l'expérience de la création, dans ce contexte et plus largement. Comment la création et

l'art agissent-ils sur la vie des personnes? Comment s'offrent-ils comme alternative ou complément aux autres moyens mis à la disposition des personnes? Quelle place donner à l'art et à la création?

Ce document se veut d'abord une réflexion sur le pouvoir de l'art comme alternative crédible en santé mentale. Il reprend les propositions des participant(es). aux ateliers, lesquelles sont à chaque fois assorties d'exemples sous forme de citations retenues par l'équipe. Les grands thèmes abordés sont ceux de l'expérimentation et le vécu du pouvoir de l'art dans les ressources alternatives en santé mentale (1); la contribution au mieux-être (2) et enfin celui de l'irruption de l'art au cœur de la santé mentale (3). Ces propositions pourraient être reprises dans divers milieux avec de nouveaux participants(es) afin de poursuivre ou de stimuler la réflexion.

Le document offre ensuite (section 4) des propositions et conseils dégagés par l'équipe à partir des propos et des expériences diverses acquises au sein des milieux communautaires pour faciliter l'organisation d'activités artistiques ou créatives, à court, moyen ou long terme, au sein des milieux, notamment ceux qui n'offrent pas l'art dans leur ressource et souhaiteraient le faire.

expérimenter et

vivre le pouvoir

de **l'art** dans

les **ressources**

**alternatives** en

**santé** **mentale**

**S'exposer à l'art**

**Ce que créer permet...**

**Art et santé mentale : irruption**

## S'exposer à l'art

Qui soit de qualité

Qui nous représente - et  
représente l'alternative

On est là. Habituellement on est pas là.

Qui nous touche

Ça m'a touchée, je vois que c'est infini.  
Ça m'a rassuré. Ça me donne plus de  
confiance. J'ai aimé, c'est spirituel —  
tout est nourrissant, enrichissant.

Qui nous expose à la beauté, un  
élément essentiel de la vie

Pouvoir oublier la santé mentale, pouvoir  
ne voir que la beauté.

Qui témoigne de parcours de  
résilience permettant de mieux  
envisager l'avenir

S'installer dans le présent, accepter le  
passé.

Pouvons-nous nous projeter ?

Le futur c'est justement l'espoir que les  
gens expriment.

Ce que créer permet...

Créer comme possibilité d'agir  
sur soi et sa collectivité

D'exister

Le mot qui m'est venu c'est « exister »,  
« par l'art, j'existe ».

Exister pour exister, les gens ne sont pas  
des numéros.

Exister : être en création.

D'être comme on est

Le mot qui me vient c'est exister : pas  
de jugement, pas de filtre. Avoir des  
endroits pour exister.



Ce que créer permet...

**Créer comme possibilité d'agir  
sur soi et sa collectivité**

De mieux (se) comprendre

L'Art crée une distance.

Avoir accès à la réalité.

Quand j'ai commencé le dessin, les choses ont commencé à faire du sens. L'autre et soi-même.

De se réinventer

Le langage artistique c'est se créer soi-même.

Quand j'écris, j'utilise un autre nom, « je me sens un peu comme un héros de la maladie mentale ».

Cocréer se créer.

Ce que créer permet...

Créer comme possibilité d'agir  
sur soi et sa collectivité

De s'évader

Quand je crée, je ne pense pas que  
j'ai un problème de santé mentale.

D'expérimenter la liberté

La liberté d'être.

Vivre la liberté de créer.

C'est libérateur. Cela m'apprend qui je  
suis.

## Ce que créer permet...

### Créer comme possibilité d'agir sur soi et sa collectivité

De vivre de l'extra-ordinaire

On fait des choses inhabituelles quand on fait de l'art.

Ce que j'aime, j'ai pas peur de me salir, c'est normal d'être sale, quand on peinture.

D'apprendre de nouvelles techniques ou de les perfectionner

J'ai aimé ça l'aspect technique plus que les émotions.

Cela nous sort de la maladie, apprendre la technique.

## Créer comme possibilité d'agir sur soi et sa collectivité

D'exprimer ses émotions  
(la métaphore de la couleur)

Il y a beaucoup de couleurs — des  
couleurs positives — des couleurs plus  
sombres.

Quand on est des artistes en santé  
mentale, on pense souvent qu'on fait des  
affaires dark, alors qu'on fait de belles  
choses.

Faire découvrir nos multiples couleurs.

De s'exprimer, un moyen de se  
faire entendre

Nous vivons sur terre et non sur tair.

**Créer comme possibilité d'agir  
sur soi et sa collectivité**

De s'exprimer comme moyen de  
découverte de soi

Se redécouvrir.

Apparaître, s'apparaître par la création.

De (Se) dire autrement

De proposer un autre langage.

Le besoin de ne pas être seulement dans  
les mots.

De s'appuyer sur un langage  
universel

L'art est langage universel.

Ce que créer permet...

**Créer comme possibilité d'agir  
sur soi et sa collectivité**

De déjouer les limites des mots

Sortir des clichés de la langue.

Je me suis fâchée : beaucoup de mots  
m'ont blessée.

Des mots qui me brûlent encore.

Je ne souhaite plus être hantée par les  
mots.

De développer une ouverture  
sur les autres et sur le monde ;  
sortir du connu

L'art enlève les frontières entre les gens.

La création demande une ouverture à la  
vie.

On vient dans les territoires inconnus.

Ce que créer permet...

**Créer comme possibilité d'agir  
sur soi et sa collectivité**

De rencontrer et d'être écouté

Une façon d'entrer en contact.

Ici, c'est plus une discussion à laquelle on participe.

D'être en collectif

Des gens qui écoutent.

Ils sont chanceux de faire partie d'un groupe.

D'être en groupe au-delà des mots.

Le risque de réfléchir ensemble.

Moi ce que j'aime le plus, toutefois, c'est l'échange.

J'aime le groupe.

Ce que créer permet...

**Créer comme possibilité d'agir  
sur soi et sa collectivité**

De s'engager dans la ressource

Beaucoup de gens poussent la porte la première fois en débutant par l'art. Ceci facilite l'intégration. Ils sont de plus en plus à l'aise et tranquillement ils sont impliqués.

D'être reconnu.e

Ici, je suis accepté en tant qu'artiste.

Ça me fait plaisir quand on me dit ça m'a vraiment touché. C'est inestimable.



De s'exposer ou non ?

Je suis quand même gênée de montrer mes choses.

On vend aussi, c'est important de montrer, c'est une sorte de partage.

J'ai aimé vendre une œuvre lors d'une expo à quelqu'un que je connais, ça fait plus de sens.

Donner versus vendre :  
« se vendre » ?

J'ai vendu des toiles, j'aime autant les vendre plutôt que ça reste chez moi.

Ce que créer permet...

**Créer comme possibilité d'agir  
sur soi et sa collectivité**

De voir autrement

La distance avec la société et la normalité donne un avantage.

On peut percevoir le monde à travers l'art.

De sortir des cadres et d'être critique

Le point de vue de l'alternative va mieux avec l'artiste que la norme de la société.

On sait que les artistes sont souvent avant-gardistes. Ils peuvent porter le changement.

Je suis rebelle, dans l'art j'ai le droit.

## Ce que créer permet...

Il y a des grands artistes qui ont des problèmes de santé mentale. On peut avoir un angle différent.

Repolitiser la santé mentale.

## De contribuer au mieux-être en contribuant à...

La confiance en soi et dans les autres

Cela me rassure, me donne confiance. On peut parler de tout, un lien de confiance se crée entre les gens.

L'estime de soi

Ça nous donne de la valeur.

L'acceptation de soi

Il y a un lien entre explorer qui on est et l'expression artistique. Pour bien des gens, ça veut dire s'accepter et s'aimer.

Ce que créer permet...

De contribuer au mieux-être  
en contribuant à...

La fierté

Les gens sont fiers de signer leurs œuvres.

Ils sont fiers de ce qu'ils font. On peut tirer quelque chose de fréquenter l'alternative.

La patience et la persévérance

Il faut de la patience pour tout faire ça, pour arriver jusqu'au bout. Ça donne de la fierté.

Je pourrais surpasser mes limites. Aller plus loin.

Ce que créer permet...

De contribuer au mieux-être  
en contribuant à...

L'apaisement, le repos

Ça fait du bien d'en faire, on relaxe.

L'art aide à l'apaisement.

La possibilité de vivre un  
processus positif

Je veux être sur un cheminement où je  
me sens bien.

Sortir de la page blanche, tout peut  
arriver.

La découverte d'une voie, d'une  
place

Pour moi, c'est un art de vivre, c'est  
l'essence et la richesse de pouvoir  
s'exprimer, trouver une place.

Ce que créer permet...

De contribuer au mieux-être  
en contribuant à...

La transformation de soi

Avec l'art, j'ai changé.

Les formes peuvent prendre celles de mes peurs. J'ai fait de la place à la création. Aux différentes formes que la vie peut prendre.

Ça a changé ma vie.

L'impulsion, l'envie

Ça donne envie de créer.

L'art c'est du désir.

Sortir de l'isolement

L'art aide à sortir de son monde d'isolement.

Ce que créer permet...

De contribuer au mieux-être  
en contribuant à...

Contre la souffrance

Merci à l'art et à l'écriture puisque cela m'a aidé et ça m'aide toujours.

L'art ça sort ce qui a besoin de sortir, un baume sur la douleur, la souffrance

Le mal de vivre. Sans l'art je ne serais pas là.

Quand je fais de la peinture, ça m'enlève de l'angoisse. Ça me soigne pas parce que quand j'écris ça me libère davantage, comme ça en décrivant mes symptômes, je les dépasse.

Contre l'étiquette de la santé  
mentale et la stigmatisation

Avec l'art, les étiquettes s'enlèvent.

L'humain, l'art et la santé mentale

(Certaines personnes aiment cette liaison puisqu'elle révèle les spécificités du milieu et de leur expérience.)

Met de l'avant les ressources qui existent.

Il faut nommer la santé mentale : si on l'exclut, ça serait sur le pouvoir de l'art avant tout.

Le risque de stigmatisation quand on lie l'art et la santé mentale

Parler de santé mentale met une étiquette. Il faut juste parler de l'expérience humaine.

Dissocier la maladie de la création.

Mettre l'emphasis sur l'humain, mais pas sur des diagnostics, des problèmes.



Est-ce que la perception de l'œuvre change si on sait que c'est « santé mentale » ?

Être artiste au-delà de tout.

Plus facile d'apparaître si on enlève santé mentale.

Le monde n'est pas nécessairement sain.  
On a tu besoin de catégoriser ? Qui est fou ? Je ne souhaite pas être normal.  
Je veux être sur un cheminement où je me sens bien.

Ce qui relie l'art aux pratiques alternatives

(Des formes thérapeutiques alternatives, la critique sociale des normes, les approches par et pour.)

Certaines angoisses étaient au niveau de l'âme : cela ne pouvait pas être traité par la psychologie.

Et l'art travaille sur la singularité. C'est pareil pour le traitement alternatif. L'art m'amène ailleurs, plus loin que la thérapie.

Les arts se font dans les organismes de santé mentale, il faut garder l'aspect radical de la chose.

La thérapie peut amener à l'art puis l'art à plus grand — à un autre regard.

Le point de vue de l'alternative va mieux avec l'artiste que la norme de la société.

Les membres proposent une activité riche car c'est du « par et pour ».

L'Art un outil parmi d'autres

L'art c'est un outil, mais il faut d'autres formes de thérapie.

Les gens veulent plusieurs choses.

De la nécessité ou non de se rapprocher du milieu professionnel en art

(L'art professionnel est à la fois attractif et excluant. Certain.e.s veulent entrer dans le milieu professionnel, d'autres veulent le droit d'être artiste sans aucun lien avec ce même milieu en promouvant une conception élargie de l'art.)

Qu'est-ce que l'art et qui peut créer de l'art?

Création versus art? Cela me questionne.

On fait pas de l'art on fait de la création. Elle est où la ligne?

L'important c'est de créer.

Tout peut être considéré comme de l'art.

Pas besoin de diplôme pour créer.

Je me sent exclue de l'art plus professionnel.

**Les moyens favorables**

**à la réussite**

**des activités**

**artistiques**

**Relation, rythme et processus**

**Espaces pour l'art**

**Pratiques variées**

**Participation de prises de décisions aux**

Ça suit aussi le rythme lent des personnes. On voit la souffrance, mais on voit qu'ils sont heureux aussi. On est des êtres avec une autre sorte de sensibilité. Notre hypersensibilité peut être reconnue.

Des lieux humains.

L'art permet de dominer les émotions, ça vient nous chercher dans notre cœur, ça touche les personnes autour de soi. C'est radical, les œuvres dans les organismes, car on enlève le côté marchand.

Sortir du résultat.

On s'entraide. Tout le monde est prêt à aider selon ses capacités.

L'art comme nécessité non négociable.



Témoigner de la considération et du respect pour les participant.e.s

S'appuyer sur les travailleur-euse-s de la ressource

Respecter le rythme et les capacités

Accorder une importance décisive à l'expérience et au processus

Privilégier un rythme lent et sans pression, laisser un temps nécessaire pour la création

S'appuyer sur l'entraide et la solidarité que l'on retrouve dans les ressources

Veiller à mettre en valeur les talents

Veiller à offrir une expérience culturelle qui ne s'adresse pas qu'une seule dimension de l'expérience de vie des personnes ou qui ne cible pas que les difficultés ou enjeux vécus par elles.

Être en mesure d'accueillir et de soutenir les émotions que suscite la création

Accroître la place de l'art au sein des ressources puisque cela répond à un besoin important

Rendre accessible des lieux calmes, chaleureux et confortables (ex. collations, breuvages, ambiance calme, sans pression)

Les participant.e.s insistent sur l'accès à des espaces pour que les artistes puissent venir pour créer quand ils et elles le veulent

Des horaires adaptés et élargis pour rendre les ateliers accessibles

L'accès au matériel gratuit

Créer des opportunités pour exposer les œuvres (à l'interne et l'externe) en impliquant les personnes dans l'organisation

Multiplier les opportunités d'être en contact avec l'art, ex. espaces d'expression autour des œuvres

Organiser des rencontres avec des artistes de tous les horizons et autres personnes qui se déplacent dans les organismes pour déployer des opportunités de création. Opérer un déplacement pour voir les participant.e.s : aller à leur rencontre dans tous les sens de ce mot.

Proposer des œuvres qui raisonnent avec la sensibilité des participant.e.s et des activités de création qui valorisent leur sensibilité singulière

Activités variées, plusieurs formes et mediums d'art

Espaces pour la création libre ou guidée

## Participation aux prises de décisions

Créer la possibilité de s'impliquer pour les participant.e.s dans l'élaboration ou l'animation des activités

S'accorder sur les processus de prise de décision en réfléchissant aux rapports de pouvoir formels et informels.

Prendre le temps d'un retour sur les ateliers et activités pouvant prendre la forme d'un bilan évaluatif

**Crédits**

**et**

**partenaires**

## Crédits

Direction Équipe de recherche et de médiation  
Francine Saillant

Co-chercheur(e)s  
Ève Lamoureux  
Fanny H-Levy  
Lourdes Rodriguez Del Barrio

Direction artistique et conception de l'exposition Face à toi  
Fanny H-Levy  
Sarah Bourdages Duclot

Conception et rédaction du guide  
Francine Saillant  
Ève Lamoureux  
Fanny H-Levy  
Lourdes Rodriguez Del Barrio

Partenariat  
Regroupement des ressources alternatives en santé mentale du Québec  
ÉRASME  
CÉLAT

Nous tenons à remercier toutes les personnes participantes qui sont nommées ci-dessous, ainsi que toutes les personnes ayant participé mais qui désirent préserver leur anonymat.

Liste des milieux communautaires et des participant(e)s au Projet  
Apparaître médiation

Aux quatre vents

François Breton  
M.C.  
André Delisle  
Doris Pelletier dans les crédits  
Anthony Grégoire  
Astral Pathfinder  
Mélou  
Nath  
Carl Sansfaçon  
Manon

Sherpa

Pierre B.  
Geneviève  
Geneviève Loisel  
Michel  
Mélika

Croix Blanche

Alain Bilodeau  
Daniel Boucher  
Claire  
Caro  
Daniel  
Caroline Dion  
Johanne  
Louise  
Natacha Morneau  
Richard D.  
Santiago

Pivot

Suzanne  
Sophie  
Francine  
Lucie  
P.J.  
Steven  
André  
Michel  
Stéphane  
JD  
Guy  
Andrée

Camée

François Alepins  
Marie-Ange Antoine  
Lucie Charbonneau  
Lorraine Chalifoux  
Pierrette G.  
Lise Ouellet  
Johanne Tessier  
Julie Rivard

Prise II

Francis Arseneault  
Roger J.R. Boisvert  
Nathy  
Nordman  
Annie Soussan

Club AMI

Wilprid  
M.J.  
B.S.H.  
Stéphanie Sandberg  
M.  
Dalhia E.  
Isabella Thorn

Le CAP

Hooman Kazemian  
Jean L.  
Maxime Dickey  
Gabrielle Cardinal Racine  
Cynthia Choufani  
Catherine Lemay  
Nancy  
Fatima Zahia Altaieb  
France Gervais  
Isaac  
Michel  
Annabelle  
Mélanie  
Ben  
Geneviève Buis-Lapointe  
Albert-Marc Cantin  
Ella  
Wilfrid Essiambre  
Ginette  
Aline  
Louise Therrien

## Financement

Merci à nos précieux partenaires financiers pour leurs contributions à ce projet.

Conseil de Recherches en sciences humaines du Canada, Gouvernement du Canada

Fonds des services aux collectivités (FSC), Ministère de l'Enseignement supérieur, Gouvernement du Québec



Prise II





