

Diagonales

Magazine romand de la santé mentale

OSONS LE RAMDAM!

Quel meilleur exemple que l'esprit de Jean Tinguely pour oser exprimer ses émotions et provoquer l'échange, faire du bruit à travers l'art? Thème choisi par la Coraasp pour célébrer la Journée mondiale de la santé mentale, le 10 octobre prochain à Fribourg.

Pour la 12^e édition romande de la Journée mondiale de la santé mentale, la Coraasp donne rendez-vous à ses organisations membres et au public intéressé à Fribourg, le lundi 10 octobre prochain.

L'action de sensibilisation 2016 se déroulera dans le cadre des événements consacrés au 25^e anniversaire

de troubles psychiques, contrairement aux troubles physiques, sont difficiles à saisir et à appréhender. Ils provoquent encore trop souvent de l'insécurité et de l'incompréhension. L'image véhiculée par les médias est, parfois, stéréotypée. Pour la personne en difficulté psychique, il y a la tentation de s'isoler et de cacher son mal-être. Parler de sa vulnérabilité demande de dépasser la peur du rejet, du jugement, et le préjugé tenace d'être perçu comme quelqu'un d'anormal.

Parler de sa vulnérabilité demande de dépasser la peur du rejet.

Chacun, au cours de son existence, est confronté à un sentiment de vulnérabilité, à des fluctuations d'humeur plus ou moins importantes et à toute une gamme d'émotions positives et négatives. Échanger au sujet de soi et de ce que l'on vit, y compris ses difficultés et sa souffrance, permet de mieux se comprendre et de mieux comprendre les autres. Un échange plus authentique s'installe, la personne peut alors se sentir écoutée et acceptée dans son entier.

La parole n'est pas le seul moyen de se faire entendre. La création artistique peut être une façon efficace de s'exprimer et de partager son ressenti. Le

de la mort de Jean Tinguely. En effet, durant cette année, plus de 60 manifestations sont organisées dans le canton de Fribourg pour rendre un hommage vivant et créatif à ce sculpteur, peintre et dessinateur suisse qui a marqué son temps. Institutions, artistes, lieux culturels, associations participeront à l'événement et mettront en avant un aspect de son œuvre¹.

À cette occasion, les membres de la Coraasp ont choisi d'aborder le thème du bruit avec le slogan «Osons le ramdam, parlons d'états d'âme!» pour mettre en avant le fait d'oser s'exprimer pour prendre soin de sa santé mentale.

Il est facile de dire aux autres que «ça va bien», mais c'est une compétence de dire que «ça va mal.» Les

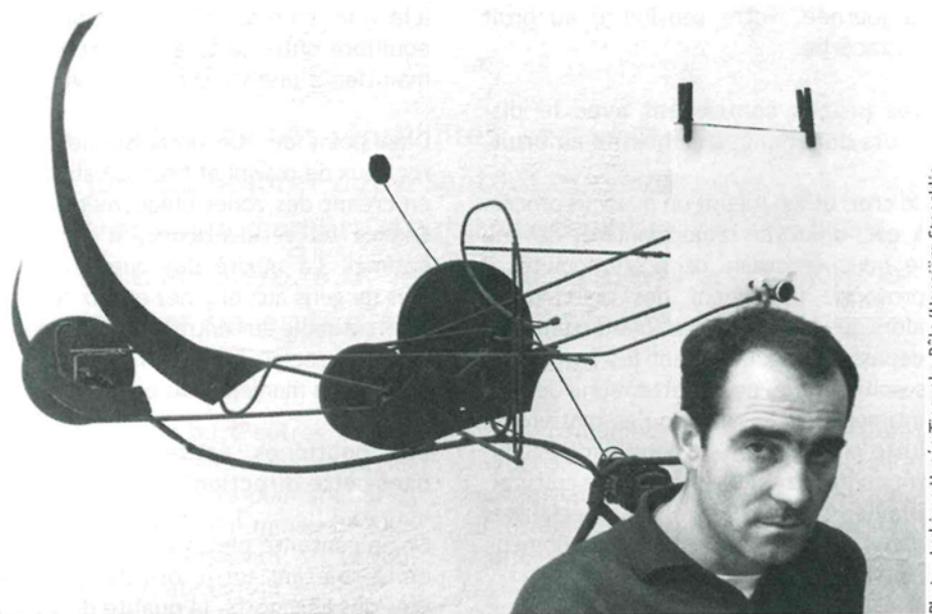


Photo: Archives Musée Tinguely, Bâle/Hansjörg Stoecklin.

Les œuvres de Jean Tinguely sont faites de bruit et de mouvement. Ici, l'artiste avec un automate «Méta-Matic n° 9 / Scorpion», Paris, 1959.

fait de représenter et de voir ses états d'âme dans une création permet d'en prendre conscience et d'instaurer une distance par rapport à ceux-ci. En se confrontant à cette représentation, le spectateur peut y deviner un écho à ses propres conflits et réaliser le même cheminement.

Les membres de la Coraasp déclineront le slogan «Osons le ramdam, parlons d'états d'âme!» dans des œuvres collectives qui seront exposées du 10 au 15 octobre au centre commercial Pérolles de Fribourg. Le vernissage de

l'exposition se tiendra le 10 octobre à 14 h 30.

La Coraasp et ses membres se réjouissent de participer à cet événement et ainsi de renouer avec la tradition d'une Journée mondiale de la santé mentale qui prend place dans la cité!

Sabine Germanier,
chargée de projet 10.10 Coraasp

¹ Programme des manifestations sur www.tinguely2016.ch.