

# Nouveauté - en librairie le 30 mai 2024

## Dans ce livre

- Retrouvez **50 chansons francophones**, de Jacques Brel à Stromae : des paroles et musiques qui nous fédèrent dans **l'inconscient collectif**.
- À travers chaque titre, l'auteur aborde avec son regard personnel une **thématique de la santé mentale** : dépression, addiction, trouble bipolaire,...
- Ce livre vise à sensibiliser sur la santé mentale et à **briser les tabous sur les maladies psychiques**.
- **Un défi majeur de santé publique : 1 personne sur 5 est concernée par un trouble psychique au cours de sa vie**. Plus de 12 millions de personnes en France !
- Ce livre est **un produit partage**, les bénéfices sont reversés au Psychodon, *agir pour la santé mentale*.

## Didier Meillerand



Journaliste, fondateur du Psychodon, *agir pour la santé mentale*. Il a produit *Parcours Santé* et *Hommes et Entreprises* à Bayard Presse pour RCF, *À but non lucratif* pour BFM, *La roue des émotions* sur Sud Radio... Il a présenté 5 Olympia du Psychodon diffusés sur C8 : les stars de la POP donnent de la voix pour sensibiliser à la santé mentale et changer les regards sur les personnes concernées par un trouble psychique. L'auteur a publié *La poire en bois* où il témoigne sur sa vie aux côtés d'un frère atteint d'un trouble schizophrénique.

# 50 chansons pour la santé mentale

Didier Meillerand



Préface de **Lio**

*une artiste engagée pour la santé mentale*

Postface de

**Patrick Ben Soussan**

*un psychiatre à l'oreille aiguisée*



14 x 20,5 - 250 pages - 18,50 €

**ères**  
éditions  
www.editions-eres.com

## Extrait du sommaire

Préface de Lio

« Y'a d'la joie » Charles Trenet

Le rôle des émotions : la joie

« Je bois » Boris Vian

Les conduites addictives : combler les manques...

« La foule » Edith Piaf

Psychologie collective : des foules sentimentales ?

« Désenchantée » Mylène Farmer

Le vague à l'âme : le mal du siècle

« Aux arbres citoyens » Yannick Noah

Vivre son éco-anxiété

« Parce qu'on vient de loin » Corneille

L'art de la résilience

« J'oublie tout » Jul

L'oubli comme outil de santé mentale

« Balance » Mentissa

Souffrir pour être belle... l'anorexie mentale

« L'Enfer » Stromae

La solitude face aux idées suicidaires

## Extrait du livre - Chapitre : « L'enfer » de Stromae

« J'suis pas tout seul à être tout seul

Ça fait d'jà ça d'moins dans la tête

Et si j'comptais, combien on est

Beaucoup

Tout ce à quoi j'ai d'jà pensé

Dire que plein d'autres y ont d'jà pensé

Mais malgré tout, je m'sens tout seul

Du coup. »

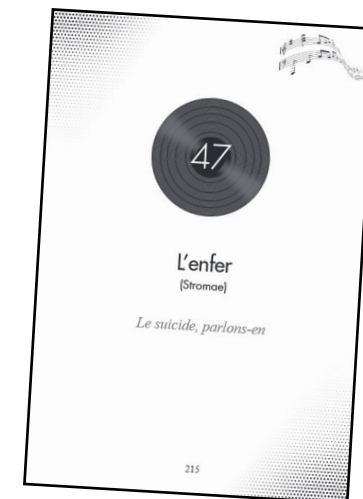
**D**e la *Multitude* naquit en premier lieu « L'enfer ». Entendez par là que du troisième album de Stromae un premier titre fut extrait qui devint un phénomène en matière de déstigmatisation de la santé mentale.

D'emblée, avec son label personnel en anagramme, (Mosaert), Stromae<sup>1</sup> sortit l'artillerie lourde en interprétant ce petit chef-d'œuvre pour la première fois le 9 janvier 2022 au journal de 20 heures sur TF1. Alors que personne ne s'y attendait, 7 minutes et 25 secondes après le début d'une interview au cours de laquelle il fit preuve d'une grande honnêteté au sujet de la très longue période dépressive qu'il venait de traverser, la présentatrice Anne-Claire Coudray lui pose une question : « Dans vos chansons, vous parlez beaucoup de solitude. Est-ce que la musique vous a aidé à vous en libérer ? »

Un piano se fait tout d'abord entendre et l'invité se met à lui répondre en interprétant son nouveau single. Du jamais vu. Soudain, alors qu'il est filmé en gros plan, Stromae prend un air grave, à moins que ce ne soit plus justement celui de la vérité sans fard. Craignait-il de connaître un échec en proposant si frontalement une chanson dont le texte se situait aux antipodes de ce que les chaînes offrent le plus souvent ? C'est possible. Mais il n'en était pas à son premier coup. Les propos sombres sur des musiques pour *dancefloor*, c'est même sa spécialité. En l'occurrence, il a assumé jusqu'au bout avec solennité chacun des mots qui, de toute évidence, ont touché au cœur des millions de personnes...

Il a pris un peu de poids ? C'est sans importance. Il a du mal à respirer. Il ne sourit pas. Il ne se moque pas de celles et ceux qui vont bientôt comprendre qu'il est leur frère en souffrance. Il fixe la caméra, il regarde droit dans les yeux les téléspectateurs qu'il va tenir en haleine sans le moindre artifice. La peine qu'il incarne ne doit pas être spectaculaire. C'est toute la grandeur de l'artiste qui se déploie sur nos écrans, alors qu'il ne bouge presque pas. À l'exception d'une grimace à mi-chemin et d'un barbouillage final de la main gauche.

<sup>1</sup> Paul van Haver de son vrai nom.



### Le suicide, parlons-en

Quelque chose d'inouï est en train de se passer qui va ouvrir une brèche par où bon nombre d'entre nous vont pouvoir s'échapper de leur solitude. C'est d'ailleurs par elle que le prodige belge commence ; par cette phrase paradoxale : « J'suis pas seul à être tout seul. » Rien n'est plus vrai, et rien n'est plus stupide, et les idées suicidaires suivent très vite lorsque l'on croit être l'unique personne à vivre un tel état d'esseulement. Mais ne nous y trompons pas, les suicidaires aiment bel et bien la vie. Au XVII<sup>e</sup> siècle, Blaise Pascal écrivit dans ses *Pensées* : « [Le bonheur] est le motif de toutes les actions de tous les hommes. Jusqu'à ceux qui vont se pendre. » En effet, penser à se donner la mort ne vise qu'une seule chose : faire cesser l'insupportable souffrance. Quand on sait qu'un suicide a lieu dans le monde toutes les 40 secondes et qu'une tentative de mettre fin à ses jours intervient 20 fois par minute, on comprend le danger que représente le simple projet de ne plus exister...

Stromae n'est pas fier d'avoir été traversé par de pareilles idées, il se sent même un peu coupable d'en avoir été le lieu de passage. Comme peut-être celles et ceux qui ne diront rien de leur désespoir ; celles et ceux qui n'emboîteront pas le pas à ce grand bonhomme de 37 ans et s'obstineront à rester muets au sujet de leur exil, de leur claustration. Parler, parler, parler. Dire son mal-être, s'en ouvrir aux spécialistes comme aux proches, mais ne surtout pas nourrir ces pensées obsédantes, ces ruminations mortifères dont on connaît la pente naturelle. Appeler à l'aide, demander du secours, acquérir le réflexe du 3114 (numéro national de prévention du suicide) ou du 01 45 39 40 00 (Suicide écoute). Merci Maestro !

 UN CONSEIL DE LECTURE

Emmanuel Granier, *Idées noires et tentatives de suicide. Réagir et faire face*, Paris, Odile Jacob, 2006.

# Quand les artistes de la POP se mobilisent pour la santé



Yannick Noah, le parrain



Lio, l'ambassadrice



Depuis 2017, le Psychodon embarque des stars de la pop, aux côtés de Yannick Noah, pour mobiliser sur les maladies psychiques.

Le Psychodon a pour vocation de :

- sensibiliser le grand public à la santé mentale,
- récolter des dons pour accompagner les personnes concernées par une maladie psychique et les aidants,
- soutenir la recherche en psychiatrie et les actions de prévention sur les territoires.

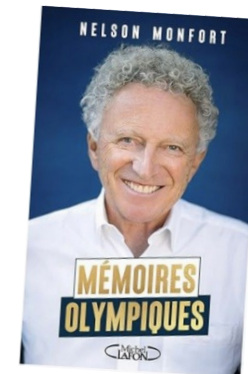


*50 chansons pour la santé mentale* est un livre simple, sans pathos et sans ambition scientifique, au service de la déstigmatisation de la santé mentale. Il propose une balade à travers les chansons de la pop observées par le prisme de la psychologie.

## TEMPS FORTS EN 2024

France Télévisions accompagne le Psychodon, *agir pour la santé mentale*.

Du 10 mars aux JO 2024 : Appel à projet « Sport et Santé mentale », avec le journaliste sportif Nelson Monfort comme ambassadeur



8 et 9 Juin : Week-end du Psychodon

9 juin : Marche citoyenne pour la santé mentale partout en France



En octobre

10 octobre : Restitution du baromètre Opinionway, la santé mentale au travail