

**Nouveauté en librairie le 2 mai 2024**

## 50 chansons pour la santé mentale



**Didier Meillerand**

**Préface de Lio**

une artiste engagée pour la  
santé mentale

14 x 20,5 cm - 250 pages  
18,50 €

**“ Tous fragiles, tous concernés  
par le risque psychique ”**

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

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*.



**L'auteur**

**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.





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.

Depuis 2019, le Psychodon organise une grande soirée de sensibilisation et d'information sur la santé mentale. Autour de Yannick Noah les plus grandes stars de la Pop donnent de la voix pour la santé mentale.

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



## 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

## Extraits du livre



Balance-moi  
(Mentissa)

Souffrir pour être belle...  
L'anorexie mentale

Peu de chanteuses se sont risquées à aborder le thème de l'anorexie et des troubles alimentaires. Pas assez glamour, trop en décalage avec les exigences des organisateurs de spectacles, les chartes médiatiques. Mais depuis quelques années, les langues semblent se délier, les regards s'ouvrir en même temps que les consciences au sujet du rapport que certaines personnes en souffrance entretiennent avec leur corps...

Par le biais de cette chanson magistrale, écrite et composée par Vincha (alias Vincent Brion), la chanteuse belge Mentissa nous livre l'un de ses combats : après s'être longtemps affaibliée, pour essayer de se conformer aux standards de beauté véhiculés par les médias, les réseaux sociaux, les magazines et les défilés de mode, elle choisit enfin de s'accepter. Le problème est que nous sommes confrontés à l'image de belles femmes "parfaites" sur nos écrans tous les jours. On a bien sûr vu que ce qu'on voit n'est pas forcément vrai, sur le long terme, ça a un impact néfaste sur l'image de soi », explique-t-elle en 2022 à la revue *Causeuse*.

Combien plus un titre comme celui-ci sur la balance de l'audimat ? Bien plus aujourd'hui certainement. De Tuguey, la première à avoir ouvert la voie dans les années 1960 à une esthétique dénichée au cœur des *Fashion weeks*, à Gigi Hadid, Kendall Jenner, Karlie Kloss ou autres Cara Delevingne, en passant par la très fameuse Kate Moss surnommée « la brindille », les *TOP 100* heureusement, ne sont plus en odeur de sainteté [les mannequins] a été voté en 2017, protégeant la contre l'écueil de mensonge. Ce n'est cependant pas que les images idéalisées des modèles, qui plus grande coup de *Photobop*, laissent une place préférentielle.

Et le nombre des jeunes femmes françaises entre souffrir d'anorexie, soit environ 1,5 % de cette population dans le monde. Ce n'est peut-être pas le chiffre le plus alarmant, mais il est révélateur.

L'ordre de marche correspond bien évidemment au titre entre les 15.

53



Dis-le moi  
Combien cette fois  
De kilos en trop ?  
Balance-moi  
C'que je sais déjà  
Au fond de ma peau.

2022 - Emmanuel Macron et Marine Le Pen sont qualifiés pour le second tour des élections présidentielles. Emmanuel Macron sera élu réélu avec 58,5 % des voix. Le Rassemblement national (le Front national) obtient la meilleure score de son histoire. Après la démission de Jean Castex, Elisabeth Borne est nommée Première ministre et forme son gouvernement quatre jours plus tard. Le film *Sauvée* de Sébastien Marnier. *Bluebird* remporte le *Palme d'or* du *77 Festival de Cannes*. Des records de température sont enregistrés à Biarritz dès le mois de juin.

52

## Temps forts en 2024

8 et 9 Juin : Week-end du Psychodon  
9 juin : Marche citoyenne pour la santé mentale partout en France

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

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

