

tu es
formidable

sous ton
parapluie

*21 artistes ont créé une passerelle
entre l'art et la santé*

EXPOSITION



Association canadienne
pour la santé mentale
Québec
La santé mentale pour tous

**le réseau québécois
de l'Association canadienne
pour la santé mentale**

PRODUIT PAR

Association canadienne pour la santé mentale –
Division du Québec

REMERCIEMENTS

Merci à toutes les personnes qui ont contribué
à la création de cette brochure.

Coordination :

Anne Echasseriau et Renée Ouimet,
ACSM-Division du Québec

Ginette Bastien, Sylvie Roche

Graphisme, montage et mise en pages :

magmadesign.ca

*Nous tenons à remercier les artistes
et les lieux d'exposition pour leur soutien.*

Pour plus d'information, visitez:
etrebiendanssatete.ca.

*Pour faire un don et pour gagner
un parapluie, visitez:*
**[yoyomolo.com/ACSM-Division-du-Quebec/
tu-es-formidable-sous-ton-parapluie](http://yoyomolo.com/ACSM-Division-du-Quebec/tu-es-formidable-sous-ton-parapluie)**





[Exposition]

Dans le cadre de sa campagne de promotion de la santé mentale sur l'estime de soi, le réseau québécois de l'Association canadienne pour la santé mentale vous propose une exposition.

[Thématique]

Nous sommes des organismes communautaires à but non lucratif dont un des mandats est de donner aux Québécoises et aux Québécois des moyens de prendre soin de leur santé mentale. Ce mandat est prioritaire : l'Organisation mondiale de la santé (OMS) prévoit que d'ici 2020, les maladies mentales se classeront au deuxième rang des problèmes de santé les plus importants dans le monde. Nous devons agir en amont et faire mentir ces pronostics !

Dans le cadre de sa campagne de promotion de la santé mentale sur l'estime de soi, l'ACSM a invité 21 artistes à présenter leur interprétation de l'estime de soi. À partir d'un parapluie blanc, du titre **Tu es formidable sous ton parapluie !**, de leurs émotions, leurs expériences et leurs visions créatrices, ces artistes nous offrent des oeuvres riches et diverses.

[Réflexions]

Pourquoi des œuvres aussi différentes ?

Parce que l'estime de soi prend autant de formes et de couleurs qu'il y a d'individus !

Pourquoi un parapluie ?

Parce qu'il nous protège, comme l'estime de soi protège notre santé mentale. Une bonne estime de soi agit en quelque sorte comme le système immunitaire de la conscience, offrant résistance, force et capacité de régénération. Elle ne protège pas des souffrances de la vie, mais elle permet de les traverser plus facilement.

Si vous aviez à représenter l'estime de soi, à quoi ressemblerait votre parapluie ?

Et si chaque jour vous aviez à dire : « Tu es formidable pour toutes ces petites choses » à qui adresseriez-vous ces mots ?

1



Lucie Auclair

Ceci n'est pas un parapluie

Techniques mixtes / Janvier 2013

Dans la pensée populaire, le parapluie représente un abri, soit une sorte de protection nous permettant de rester soi-même et en confiance. Il s'agit aussi de la représentation de la sécurité s'appuyant sur le monde qui nous entoure. Le recouvrement du parapluie avec des textures complexes représente pour moi les échecs, les réussites ainsi que les expériences qui, ensemble, forment un être unique. Il est important de se connaître et de s'aimer tels que nous sommes. Quoiqu'il arrive, on se doit de garder son intégrité et son estime de soi et, surtout, d'être fier de ce que l'on est. (LA)

2



Raymonde Bajt

En effeuillant la marguerite

Acrylique / Mars 2013

Je m'aime, un peu, beaucoup, passionnellement, à la folie... Pourquoi? Pour mes qualités de cœur : courage; efficacité; vitalité; force; dynamisme; audace; bravoure; confiance; fierté; intrépidité; proesse; vaillance; cran; ardeur; optimisme; persévérance. (RB)

3



Diane Béland

L'Envol

Acrylique, pochoir en monotype / Mars 2013

Pourquoi ce choix? Pour tous les moments d'incertitude, de doute et d'inconfort face aux autres si parfaits... créer un lieu de lumière malgré la grisaille. J'ai appris que la vie est la manifestation de mes rêves même les plus sombres et que, si je le voulais, je pouvais la rendre chaotique ou harmonieuse. Porter l'aventure dans sa tête et se laisser envahir par le plaisir sous ce parapluie, dans cet abri où l'espace et le temps s'amalgament, créant un lieu d'intimité. La vie est une œuvre d'art en devenir qui permet de prendre conscience qu'on a tous notre propre vérité à construire et qu'elle est seulement la perception d'une réalité qui peut être changée. Voir le monde sans jugement, changer notre regard, prendre un autre point de vue et, chaque fois, s'aimer tel qu'on est. Créer son propre univers, par une lecture personnelle de ce lieu de transit, le faire éclater au grand jour, se prendre par la main, par la douceur, et, à force d'y croire, se laisser porter par l'imagination. L'amour premier est pour soi : c'est ce qui nous rend parfait à notre manière, à nos yeux et à ceux des autres. (DB)

4



Jean-Bernard Bruchez

Sa vie un jardin de givre

Acrylique / Mars 2013

Comme artiste, je considère qu'il faut avoir une bonne estime de soi, pour être découvert par le public aussi bien que pour moi ; Émile Nelligan demeure l'un des personnages emblématiques du Québec. Sa poésie, cet oeuvre monumental reconnu et étudié à travers le monde, lui confère un statut transcendant sa mort. Interné à Saint-Jean-de-Dieu (appelé « l'asile ») en 1925, à l'âge 44 ans, il y demeurera jusqu'à son décès en 1941. L'ignorance et l'incompréhension l'y menèrent à cette époque. Il fut traité de fou, de dément, et son « délire » lui valut l'aliénation de sa personne. Cela pourtant ne l'empêcha jamais de continuer d'écrire ses « échos » intérieurs, plus forts que tout, ceux qu'aujourd'hui l'on nomme génie. (J-B B)

5



Sylvie Cloutier

Protection assurée

Techniques mixtes à l'acrylique / Mars 2013

D'abord, je ne refuse jamais une cause humanitaire importante. L'idée du parapluie, qui est un élément tellement bien pensé dans la thématique « Estime de soi », me donnait déjà l'énergie créatrice pour réaliser une sculpture-peinture... Le parapluie! En tant qu'enseignante, je fais face aux réalités des jeunes ados qui se dévalorisent, qui sont en manque d'estime d'eux-mêmes ou victimes d'intimidation, qui sont confrontés à la compétition entre jeunes et aux pubs qui les assaillent de toute part... Il nous faut les écouter, les encourager... et j'espère y contribuer, un tout petit peu. (SC)

6



Émilie Demers

Jour de pluie

Acrylique / Janvier 2013

À mon avis, l'estime de soi se bâtit avec la pensée positive. Lorsqu'il pleut et que le ciel est gris, plutôt que de me dire simplement qu'il ne fait pas beau dehors, je me place sous ce parapluie et je fais comme la bonne femme qui y est dessinée. Je ferme les yeux, je souris et apprécie les petites merveilles de la vie. Lorsque je sens que mon estime de moi est au ras du sol, je ferme les yeux, je souris et je pense à tout ce que j'ai de merveilleux. (ED)

7



Guillaume Gagnon

Donnons-nous la main

Acrylique / Mars 2013

Il faut se donner la main, *Fille* ou *Garçon*, regarder en arrière et en avant, s'aimer et s'accepter comme on *Est*, pour découvrir une plus grande *Estime de soi*. (GG)

8



Claire Hadjes

« Si je ne suis pas pour moi, qui le sera? Si je ne suis que pour moi, qui suis-je? Si pas maintenant, quand? »

Techniques mixtes / Mars 2013 - HILLEL (50 av. J.-C. - 10 apr. J.-C., Babylone)

Dans le coffre vibrant de nos peaux
Le magasin aux merveilles anime le vivant
En mutation constante,
Des milliards de cellules
Combattent, S'acharnent, S'agglutinent
Fibrillent, Meurent, Renaissance
Bougent, Dorment, S'activent
Défendent, Soignent, Réagissent, Se baladent
Nourrissant notre aptitude à penser
À penser et à construire l'être « soi-t-»
Dans toutes nos formes et de toutes nos forces. (CH)

9



Éliane Kistabish

A8enen kin (« Qui es-tu » en algonquin)

Acrylique / Mars 2013

Inspirée par l'artiste-chaman Norval Morisseau, j'ai puisé dans les symboles et les enseignements de la nature qui sont si précieux pour les Premières Nations.

Mak8a (signifie « l'ours » et se prononce « makwa ») nous enseigne qu'il faut savoir se retirer du vacarme du monde et du flot de nos propres pensées pour pouvoir se retirer à l'intérieur de soi.

Memeko (signifie « le papillon » et se prononce « memego ») symbolise la transformation vers ce qu'il y a de plus élevé et nous permet de partager avec les autres la joie de vivre.

Le cercle du centre symbolise le **Kitci Manitou** omniprésent et le lien qui nous relie à lui.

Le soleil, l'arbre de vie et les tipis sont les représentations des différentes communautés et cultures.

La tortue nous enseigne à se protéger, à garder les pieds sur terre et à savoir se retirer en soi. Elle nous apprend à ne pas précipiter les choses et à laisser mûrir nos idées avant de les rendre publiques. (EK)

10



Francine Lalonde

Le blanc plus lourd que le noir

Acrylique / Mars 2013

Mon intention de départ était de construire un dessin qui soit à la fois le tracé d'un nuage et l'aile d'un ange, métaphores qui représentent ici l'amoncellement d'idées noires et de gestes d'accompagnement. Je voulais aussi qu'il en résulte un objet de beauté afin de conférer une plus-value au parapluie et que cette plus-value contamine, en quelque sorte, celui qui le porte. (FL)

11



Christian Leduc

Les regards perdus

Encre sur toile polyester / Janvier 2013

Regard perdu, regard qui, ne voyant pas, ne se fixe sur rien. L'esprit se voit à travers les yeux, c'est de là que l'on aperçoit l'âme.

« [...] Le regard, sans expression, toujours perdu, comme disent les peintres, est d'une indicible tristesse ; leur oeil est insensible à la douleur comme à la lumière [...]. »

Maxime Du Camp, Revue des Deux Mondes, 15 avril 1873, p. 810. (CL)

12



Mireille Levert

Conjuguer l'estime de soi, parapluie-poème

Acrylique / Mars 2013

Chaque jour s'offre à nous le choix de conjuguer les verbes qui nous font renaître et rayonner ou ceux qui nous font disparaître et nous tuent. Verbes de l'estime de soi : croire, croître, aimer, rêver, être, créer, germer, chanter, choisir, bercer, fleurir, écrire, peindre, grandir, exprimer, inventer, pousser, « énergiser », allumer, progresser, respirer, construire, ressourcer, transcender, enthousiasmer... Verbes de la non-estime de soi : taire, subir, étouffer, détruire, casser, briser, haïr, abandonner, mentir, trahir, diminuer, brimer, tricher, éteindre, manipuler, contrôler... (ML)



13



Agathe Lisé-Pronovost

L'estime de soi, ça s'apprend!

Crayon marqueur, plastiques, velcro, élastique / Mars 2013

La santé mentale et l'estime de soi sont une dimension fondamentale de chaque individu, et chacun a un rôle important à jouer pour son propre bonheur. Ce parapluie-jeu aux formes géométriques et aux couleurs vives rappelle un jeu d'enfant et encourage le spectateur à agir. Vous avez un rôle à jouer, osez jouer le jeu du parapluie! Parce que l'estime de soi, ça s'apprend.

14



Johanne Maheux

La trace

Acrylique / Mars 2013

L'estime de soi est pour moi un état de bien-être qui varie tout au long de la vie en fonction de ce que l'on vit, mais surtout dans la façon dont on le vit. Il n'y a pas de chemin facile ou difficile, il n'y a que la façon dont on traverse la route. Pour créer cette œuvre, je me suis inspirée d'une citation de Ralph Waldo Emerson : « N'allez pas où le chemin peut mener, allez là où il n'y a pas de chemin et laissez une trace. » La mer représente pour moi cet état de bien-être total où je souhaiterais faire mon chemin et laisser une trace. (JM)

15



Rudi Ochietti

La pluie

Métal, cuivre, techniques mixtes / Mars 2013

J'ai réalisé, pour votre projet, une oeuvre sculpturale à partir du parapluie que vous m'avez remis. Il s'agit d'une pomme de douche de type tournesol façonnée pour évoquer la pluie, une analogie avec les intempéries psychologiques qui peuvent affliger le bien-être de l'humain. (RO)

16



Sandra Picard

Umbrella

Peinture à l'eau / Mars 2013

I am a feather flowing high and low
The prints I make create my state
Keeping balance assures me a good state

In this work, the feather represents me or you. The fingerprint on the feather represents our actions which create our state. The medicine wheel reminds us to experience well-being; we must balance our actions that equally nurture our spiritual, emotional, physical and mental self. (SP)

17



Hélène Roy

J'ai entendu mon ombre se plaindre de moi

Plumes-feutres de différentes pointes / Mars 2013

Depuis 2010, je traque mon ombre avec ma caméra comme une esquisse saisie à vif jouant rôle de matière brute de création. Toutes ces empreintes fugitives, vulnérables et éphémères signalent ma présence ici, maintenant. Elles me rappellent la fragilité de la vie, l'échéance de son apparition comme l'angoisse de sa disparition. À partir de ces ombres piégées, je m'installe à l'ordinateur. Je dois mettre en scène ces ombres, leur donner une nouvelle vie dans un espace fictif jouant avec l'illusion de la présence versus l'absence. C'est un immense projet de création dont j'ai peine à me distancier.

Pour ce parapluie qui ne me permettait aucune utilisation des procédés d'impression, j'ai opté pour le tracé des contours de l'ombre tout simplement avec des outils appropriés pour laisser leur marque sur ce type de support, puis pour ajouter de petites phrases s'additionnant à une lecture pouvant renforcer le sens. Un travail brut et très simple donnant à saisir, je pense, mon propos sous-entendu qui tourne autour de l'importance de ne pas se perdre de vue, quels que soient les événements et lieux où nous mène la vie :

- Courir après son ombre/sans jamais se perdre de vue
- Vouloir découvrir l'autre/sans jamais se perdre de vue
- Avoir peur de son ombre/sans jamais se perdre de vue
- S'inquiéter de la vie, de la mort/sans jamais se perdre de vue
- Oser le dépassement de soi/sans jamais se perdre de vue
- Vivre et partager l'amour/sans jamais se perdre de vue
- Marcher vers l'inconnu/sans jamais se perdre de vue
- Affronter le doute/sans jamais se perdre de vue (HR)

18



Manon Sioui

Tortue, Terre des hommes

Acrylique et plumes / Janvier 2013

La tortue représente la Terre Mère pour les Wendats. Les plumes représentent la roue de médecine qui représente, par ses couleurs, toutes les nations de la Terre. Tous les gens de la Terre ont le droit à une bonne santé mentale et à l'estime de soi. Les mains représentent les hommes d'un océan à l'autre (d'est en ouest). Si tous se donnaient la main, l'estime de soi serait beaucoup plus facile à acquérir et le monde serait différent et beaucoup plus en santé. Dans le pictogramme sur le dos de la tortue, on retrouve quatre figures qui représentent l'estime de soi :

- Le joueur de tambour. Sa musique représentant les battements du cœur est une médecine en elle-même. Cette musique aide à la méditation profonde ainsi qu'à la conquête d'une bonne estime de soi tout en gardant un équilibre.
- Le joueur de hockey. Ce sport, si bien connu à travers le monde, trouve son origine chez les Premières Nations. Sport et activité physique aident à garder un corps sain, ce qui contribue à l'estime de soi.
- L'adulte et l'enfant, le parent et l'enfant, le professeur et l'élève. Ceci dit à quel point un adulte est important dans la vie d'un enfant et à quel point un adulte peut contribuer à l'estime de soi chez l'enfant.
- La joie de vivre. Lorsqu'on a la joie de vivre, on a beaucoup, on peut déplacer des montagnes. Avec elle, nous ne sommes pas portés à juger les autres, car nous sommes occupés à vivre pleinement et à être heureux.

Qu'est-ce qui contribue à une mauvaise estime de soi?
Est-ce le fruit du jugement des hommes envers les autres?
L'estime de soi, c'est pour tout l'monde! Pensons-y! (MS)

19



Skizo

Petit train va loin

Bombes aérosol et feutres / Mars 2013

Quand j'ai commencé, je graffitais des trains. Il s'agissait là de mon médium préféré, celui qui m'a permis de me faire connaître. Pendant que les convois promenaient mes œuvres, je commençais une carrière artistique sur d'autres supports. Aujourd'hui, je n'ai plus besoin de wagons pour véhiculer mon talent. Le chemin que j'ai parcouru m'a permis de me forger une estime de moi-même et de m'accomplir en tant qu'artiste. Pourtant, je garde toujours cette passion pour les trains que j'aime à présent reproduire sur d'autres supports. Pour moi, ils représentent un peu le tremplin de ma réussite artistique. (S)

20



Virginie Tanguay

Reflets du Lac

Acrylique / Janvier 2013

J'ai peint mon milieu de vie, le Lac-Saint-Jean, et j'y ai intégré mon visage, ce qui signifie que je suis fière de ma terre natale. Je suis aquarelliste. L'art me permet de projeter mes émotions sur papier et d'acquérir des compétences. Quand je peins, j'ai l'impression de respecter mes désirs et de m'accomplir. Quelle passion vous fait vibrer dans la vie? Imaginez-vous à ma place sur le parapluie : quel objet auriez-vous dans les mains? (VT)

21



Armand Vaillancourt

Mon soleil

Encre et crayon / Mars 2013

Mon parapluie blanc représente l'unité d'intention, l'unité de vision, après que tous doutes et contradictions se soient dissipés. Le blanc représente le nettoyage de tout ce qui pourrait nous aveugler. J'ai regardé longtemps l'objet et repoussé mon ego pour faire place au nous. L'Estime de soi vient avec l'Espoir. Les rêves doivent être soutenus par des réalisations. Ces efforts doivent être couronnés de succès. Il en faut des réussites qui jalonnent notre vie. Si, à mon âge, l'espoir ne m'a jamais quitté, en revanche, des doutes sont venus à l'occasion bouleverser mon intégrité. Et j'ai réalisé que le doute est nécessaire pour nous les humains. C'est même une marque de notre intelligence que je qualifierais de réflexion. Après le doute vient non seulement l'Espoir mais la certitude de ce qui s'en vient. Et cette certitude s'appelle Réalisation. (AV)



Association canadienne
pour la santé mentale
Québec
La santé mentale pour tous

le réseau québécois de l'Association canadienne pour la santé mentale

Division du Québec

www.acsm.qc.ca

Bas-du-Fleuve

www.acsmbf.com

Chaudière-Appalaches

www.acsm-ca.qc.ca

Côte-Nord

www.acsmcn.ca

Haut-Richelieu

www.acsmhr.com

Lac-Saint-Jean

www.acsmlsj.ca

Montréal

www.acsmmontreal.qc.ca

Québec

www.acsmquebec.org

Rive-Sud de Montréal

www.acsmrs.qc.ca

Saguenay

www.santementale.ca

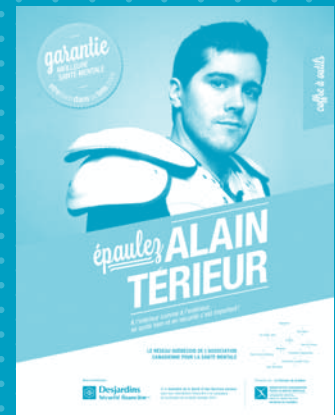
Sorel / Saint-Joseph / Tracy

Tél. : 450 746-1497

*Magma est fière de s'associer
à cet événement car la créativité
aide à l'estime de soi.*

MAGMA

Stratégie. Design. Bonheur.



Pour tout savoir sur l'estime de soi:
<etrebiendanssatete.ca>, onglet Éditions antérieures