

10

---

La  
sensibilisation  
digitalisée de  
la santé  
mentale sur  
Spotify.

10

HOANG

---

Sur Spotify, la santé mentale est traitée non pas sous un point de vue strictement médical. Citons, par exemple, l'émission de podcast **Les Maux Bleus, dire les troubles de la santé mentale!** Les invités qui interviennent sur ce sujet ne se limitent pas aux professionnels de la santé. Il y a des étudiants, des patients souffrant de troubles mentaux et des artistes (comme le rappeur Soprano ou l'influenceuse Paola Locatelli).

*En quoi la sensibilisation à la santé mentale sur Spotify contribue-t-elle à faire de ce sujet un phénomène de la culture populaire ?*

---

« La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité »

OMS, 2001

Pour l'épisode « *Je sais pas si ça va – Santé mentale et milieu artistique* », l'intervenante principale est la chanteuse, compositrice et interprète Marie-Flore. Engagée pour la sensibilisation aux enjeux de la santé mentale, elle partage avec les auditeurs ses points de vue personnels, largement influencés par ses expériences personnelles au cœur du milieu artistique. Elle précise que la santé mentale ne discrimine pas et il faut savoir se protéger contre les influences néfastes.

Le Secrétariat de l'OMS précise que « la santé est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité ». Une bonne disposition mentale permet donc à l'être humain de « tirer pleinement parti de ses aptitudes cognitives, affectives et relationnelles » afin « d'affronter les difficultés de la vie, de travailler de façon productive et de contribuer à l'action de la société.



L'hirondelle est perçue comme un symbole de bonne santé.

*Teenager Therapy*, fondé en 2017 par deux étudiants en économie et marketing, aborde la santé mentale dans son rapport étroit avec **l'estime de soi**.

Ce podcast se présente sous la forme de discussions informelles entre 5 adolescents qui partagent des sentiments (et émotions intenses) qu'ils vivaient à l'école, avec des amis ou dans leurs diverses relations romantiques.

Des thèmes complexes comme la solitude ou la maturité sont également abordés.

*Teenager Therapy* a pour vocation la « normalisation » des conversations portant sur les sentiments et les insécurités personnelles

Des exemples évoqués par la psychothérapeute Sally Evans (2018) comme pouvant apaiser « la soif de reconnaissance » chez les jeunes sont :

le bouton « J'aime », les options « Partager » et « Identifier » sur Facebook, le retweet sur X, une photo partagée sur Instagram, une musique partagée sur Spotify, et les commentaires des forums et blogs

Dans ces playlists, nous retrouvons ces artistes qui sont aussi les figures emblématiques de la communauté :

**CHRISTINE AND THE QUEENS**

**P!NK**

**KATY PERRY**

**GEORGE MICHAEL**

Sur Spotify, la santé mentale est assez souvent mise en lien avec la communauté **LGBTQAI+**

Les playlists de la chanteuse Hayley Kiyoko et l'écrivaine-militante Glennon Doyle, toutes deux représentantes actuelles de la communauté, se constituent de titres abordant des thèmes de *l'émancipation, l'estime de soi, l'assurance et la confiance.*

Le thème de **l'amour** est également prégnant et peut s'orienter vers deux directions : l'amour que l'on a pour soi ou la quête d'un amour inconditionnel exempt de préjugés sociaux.