


sieste musicale



Le 10 octobre, c'était la journée mondiale de la santé mentale. L'occasion de sensibiliser tout un chacun à ce sujet. Ce mois-ci, la sieste s'inscrit sous le signe de cette journée, en vous proposant un voyage musical en santé mentale.

Mental fm ne rend jamais l'antenne...

Patrick Watson & Solann / Ça va

Le piano et la douceur mélancolique de Patrick Watson rencontrent la chanteuse Solann sur ce titre en harmonies. On voudrait répéter cette rengaine à tout moment "mais ça va".

C'est normal qu'on soit tous fous

C'est pas simple d'être humain



laisse-moi pleurer dans tes bras

Hélène / Boule au ventre

La jeune chanteuse belge, connue pour sa participation à Star Academy, fait preuve d'une vulnérabilité touchante sur ce titre.

Dis-moi que ça bat encore

Adèle Castillon / Notice

Coucou les filles, je vous envoie ce message pour vous dire que j'avais mieux



Dans son album, Adèle Castillon revient sur son addiction aux opiacés, brisant un tabou en libérant la parole. Elle raconte comment elle a touché le fond, et comment la musique l'a aidée à remonter à la surface.

Be together, but alone

Dillon / Thirteen Thirtyfive

L'art de Dillon dans cette chanson : glisser un air léger, aérien, et des chachacha, tout en nous parlant de l'enfant qu'elle a perdue...

Head is filled / The thought, unlocked

M / C'est pas ta faute
Parce que déculpabiliser.

*C'est pas ta faute si c'est la tempête, la marée haute dans ta tête
Ça t'angoisse et tu t'en veux, amarrée comme tu peux*

*On est la première génération qui va au charbon, on se fait diagnostiquer sur des trucs... nos parents veulent même pas savoir que ça existe ! Je comprends pas la logique de dire qu'on est une génération de faibles alors que c'est l'inverse !
On veut juste pas être des machines à déni.*

Anaïs MVA / Crises d'angoisse

La nouvelle génération de chanteur-euses n'a pas peur d'aborder les sujets les plus lourds... Ne détourne pas le regard ou les mots.

Dis-moi que rien n'est grave



Maxence Cyrin / Where is my mind

Yoa / Le collectionneur

Avec cette chanson, Yoa lâche un cri libérateur.

Et que tu regrettes ou pas

Cette chanson est pour toi

Ce sera jamais ma faute



Ren / Violet's tale

Le chanteur/rappeur britannique livre une performance musicale bluffante, sur un texte poignant parlant de violences intra-familiales.

Violet broke her silence and she cried

j'aimerais de la pureté, du silence.



*Je te déteste je te déteste
je te déteste*

octobre
2025

Les extraits sont tirés de la création audio "mental FM" de Victoire Tuillon, sur arte-radio.fr, ainsi que de l'interview de la chanteuse Yoa par Lauren Bastide, pour son podcast "folie douce" sur la santé mentale.