

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

Héléna / 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'veis 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 tangue 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 qui 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 regresses ou pas

Cette chanson est pour toi

Ce sera jamais ma faute



*Je te déteste je te déteste
je te déteste*



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.

*octobre
2025*

Les extraits sont tirés de la création audio "mental FM" de Victoire Tuaillet, 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.