

« POUR NOTRE SANTE MENTALE, OUVRONS-NOUS AUX ARTS »

En 2019, un rapport de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), confirme, pour la première fois, les effets positifs des arts sur la santé mentale et la santé physique(1). Basé sur plus de 3000 études, ce rapport montre que les activités artistiques, qu'elles soient pratiquées individuellement ou en groupe, jouent un rôle essentiel dans notre épanouissement à tous les âges de la vie(1).

Ces activités, incluent une grande variété de formes artistiques(2):

- les arts du **spectacle** : musique, danse, théâtre, chant ou cinéma ;
- le **design, l'artisanat et les arts visuels** : peinture, photographie, sculpture et **textiles** ;
- la **littérature** : écriture, lecture et participation à des festivals littéraires ;
- la **culture** : musées, galeries, expositions d'art, concerts, théâtres, événements communautaires, festivals culturels et foires ;
- les **arts en ligne, numériques et électroniques** : animations, films et infographie.

Pratiquer un art c'est être **actif dans la création** (peindre, chanter, écrire, jouer d'un instrument, etc.) ou **être réceptif** (aller au cinéma, au théâtre, au concert, lire un livre, écouter de la musique, etc.)(1). Ces activités apportent des bienfaits que l'on soit créateur ou simple spectateur et que l'art soit choisi par la personne ou orienté par un professionnel(1).

Les bienfaits des arts sur notre santé

Les activités artistiques, de par la diversité des composantes qu'elles impliquent (déclenchement d'émotions, d'imagination, esthétisme, stimulation sensorielle et cognitive, possibilité d'interaction sociale et d'activité physique), influencent profondément la **santé physique, mentale et sociale** des individus(3). Elles peuvent engendrer des réponses psychologiques (régulation émotionnelle), physiologiques (réduction des réponses hormonales au stress), comportementales (développement de compétences) et sociales (réduction de l'isolement, renforcement des liens sociaux)(3).

Les bénéfices se situent dans le champ de la **prévention et de la promotion de la santé** : en participant au bien-être et à la prévention des maladies, en soutenant le développement de l'enfant, en améliorant les déterminants sociaux de la santé et les comportements favorables à la santé et les soins (en favorisant, entre autres, la santé mentale et le bien-être du personnel soignant) (1).

D'autres bénéfices sont dans le **domaine curatif et palliatif** : en soutenant les personnes atteintes de maladies aiguës (ex : enfants prématurés ou patients après chirurgie), les personnes avec des troubles neuro-développementaux (ex : troubles du spectre autistique), avec des troubles neurologiques, et celles atteintes de maladies chroniques ou en fin de vie(1).

Les bienfaits, sur la santé mentale, tout au long de notre vie

S'engager dans les arts, comme le chant, la danse, la photographie, l'artisanat et la fréquentation de lieux culturels impacte positivement les différents types de bien-être¹(4-12). Plus les activités artistiques sont débutées tôt, dès la petite enfance, et pratiquées tout au long de la vie, plus les bénéfices de bien-être sont importants(13-16).

Chez les nourrissons, la musique favorise le développement du langage (17) et le lien mère-enfant(18,19). La lecture d'histoires imagées le soir contribue également à améliorer leur

¹ Le bien-être émotionnel : sentiment de bonheur et satisfaction envers la vie ; le bien-être psychologique : sentiment de compétence, de sens et de cohérence avec ses valeurs; le bien-être social: sentiment d'appartenance

sommeil(20). Chez les enfants et adolescent-es, les activités artistiques soutiennent les compétences émotionnelles(21) et les comportements altruistes en classe(22-24) et développent leur créativité(25). Pour les adolescent-es en milieu urbain, l'éducation par les pair-es via le théâtre peut réduire l'exposition à la violence, améliorer le bien-être et susciter des décisions responsables(26). Face au vieillissement, aller au musée, au théâtre ou au cinéma plusieurs fois par an réduit le risque de 32% de faire une dépression et de 42% pour les personnes s'y rendant 1 fois par mois(27). Les visites culturelles réduisent également le risque de déclin cognitif et de sédentarité(1).

Les arts jouent aussi un rôle dans la réduction des inégalités sociales(1). En effet, l'art facilite la participation des publics minoritaires ou habituellement difficiles à atteindre, par sa dimension esthétique mobilisatrice car propre à chacun-e(1). Les arts jouent aussi un rôle dans la cohésion sociale en réduisant l'isolement(28), notamment chez les personnes en zones rurales ou défavorisées(29,30), ou encore en faisant des ponts entre les communautés et en soutenant la résolution des conflits(31).

La contribution des arts au rétablissement

Les arts contribuent au rétablissement des personnes concernées par un trouble psychique (personnes concernées)(1). En effet, les bénéfices sont liés à la modification de la vision d'eux-mêmes, aux possibilités d'expression, à la stimulation de la mémoire, au développement de leurs compétences, à l'amélioration de l'estime de soi, à la réduction du stress, à la création d'un réseau de soutien, etc.(32,33). La pratique d'un art est « la matérialisation, la concrétisation de quelque chose qui rend la personne active, comme le sport. C'est un dépassement de soi qui permet une réhabilitation et une conscience de ce que l'on fait »².

Pour les enfants ayant vécu des traumatismes (abus sexuel, violence, pauvreté, etc.), les arts seraient un soutien au syndrome de stress post traumatique et pourraient, entre autres, faciliter la communication sur les expériences(1). Pour les personnes aux prises avec des pensées suicidaires, « la lecture de livres et le visionnage de films ont été identifiés comme des facteurs de protection »(1).

La place de l'art-thérapie

L'art-thérapie constitue « une pratique de soin fondée sur l'utilisation thérapeutique du processus de création artistique »(34). En France, l'intégration des arts dans les soins hospitaliers nécessite une réflexion sur ses objectifs, ses méthodes et les droits culturels des personnes concernées. Les œuvres leur appartiennent(35). Lorsqu'elles sont exposées, elles doivent être présentées et perçues comme des productions artistiques, afin d'y rechercher leurs caractéristiques esthétiques et non pas les signes des troubles psychiques. Déstigmatiser les œuvres, c'est contribuer à la déstigmatisation des troubles psychiques et des personnes concernées.

Le rapport de l'OMS montre que l'écriture de chansons dans les unités d'hospitalisation psychiatriques, peut réduire les niveaux de discrimination (stigmatisation vécue) et d'auto-stigmatisation(1). L'art-thérapie améliore l'état mental et le fonctionnement dans la communauté et en milieu hospitalier des personnes concernées(1).

Quelques initiatives inspirantes

La pop culture, longtemps source de stigmatisation³, participe aujourd'hui à déconstruire les préjugés en mettant en avant des récits de rétablissement, et souvent par des personnes concernées(36). Ces deux leviers sont des critères probants de lutte contre la stigmatisation comme l'indique l'outil « GPS anti-Stigma »(37) et celui de l'OMS, «la boîte à outils MOSAIC »(38).

² Alice Vinçon-Leite à la Conférence Internationale du GHU Paris Sainte-Anne « L'art et ses bénéfices en santé mentale et en psychiatrie »

³ Contre les personnes concernées

En France, il existe plusieurs initiatives inspirantes comme les programmes interministériels et régionaux « Culture et Santé » (39) permettant de monter un projet artistique dans les établissements de santé et médico-sociaux(40,41). Les « ordonnances muséales »(42)ou la « muséothérapie »(43), prescrits par un professionnel de santé permettent aux patients d'aller gratuitement aux musées, en complément des soins traditionnels.

Pour les personnes en situation de handicap ou avec des comportements « atypiques », le dispositif « Culture Relax »(44) offre l'opportunité d'assister à des séances culturelles (cinéma, théâtre, etc.) dans un cadre adapté à tous·tes. D'autres initiatives associatives ou citoyennes sont intéressantes comme la « web radio citron »(45) conçue et animée, entre autres, par des personnes concernées, l'ONG « Bibliothèque sans Frontières »(46) ou encore le programme Respirations(47) porté, notamment, par la Fédération des Acteurs de la Solidarité. Le festival « C'est pas du luxe »(48) est un évènement culturel unique centré sur la création artistique construite entre artistes, professionnels, personnes en situation de précarité et institutions culturelles. À l'échelle européenne, le réseau « YUREKA »(49) soutient des approches inclusives et créatives.

La pratique professionnelle des arts et ses risques

La pratique des arts à titre professionnel peut toutefois, présenter des risques psychosociaux notables : climat propice au stress, fragilité économique, précarité, et exposition à des situations de violences sexistes et sexuelles. Ces risques ont été dénoncés, dans une étude portée par l'association « CURA »(50), ou rendues visibles via les différentes initiatives #MeToo(51-55).

Conclusion

L'OMS émet plusieurs recommandations dont celle de renforcer les collaborations dans les différents milieux ou encore celle de veiller à rendre disponible des formes d'art culturellement diversifiées et accessibles, tout au long de la vie et pour tout le monde (1).

Prometteurs pour « s'attaquer à des problèmes difficiles ou complexes » et présentant un avantage économique, les arts jouent un rôle **préventif et thérapeutique**, en complément des approches traditionnelles(1). Ils constituent un **pilier essentiel pour la santé mentale et physique** en renforçant le bien-être individuel et collectif.

La culture constitue « un puissant levier d'émancipation, de dignité et de citoyenneté »(48). En intégrant les arts dans les stratégies de santé publique, les décideurs peuvent créer un environnement plus inclusif, plus sain et plus résilient pour toutes et tous.

Ces questions pourraient être abordées dans les SISM 2026

Ma pratique artistique (créatrice et/ou réceptrice)

- Qu'est-ce qu'une pratique artistique ? Quel est mon rapport aux arts ? Quelles en sont mes représentations ?
- Pour quelles raisons m'orienté-je vers des activités culturelles ou créatrices ? Comment puis-je retrouver du plaisir dans mon engagement artistique ?
- Comment ma pratique artistique contribue-t-elle à prendre soin de ma santé mentale ?
- Quelles sont mes habitudes, les contextes favorisant mon engagement dans les pratiques artistiques ? Quels sont ceux qui le limitent ?
- Comment améliorer dans mon quotidien ma pratique artistique ? Quelles sont les activités/ contextes qui favorisent ma pratique dans mon quotidien ? Quelles sont mes opportunités d'engagement artistique ou au contraire ce qui les limite ? Quels facteurs influencent ma motivation ?
- Quel est mon rythme, la fréquence de ma pratique artistique ?
- Pourquoi la pratique des arts présente-t-elle de nombreux bienfaits ?
- Comment l'art peut-il aider, les personnes à tous les âges de la vie (de la naissance à la fin de la vie) ?
- Pourquoi les arts sont-ils pertinents auprès des publics fragilisés et/ ou éloignés ?

Faciliter l'engagement artistique de l'autre

- Quelles associations, lieux ou initiatives culturelles existent dans mon quartier ?
- Comment y favoriser l'inclusion et l'accessibilité ?
- Quelles représentations ai-je de rapport aux arts du public que j'accompagne ?
- Auprès des personnes seniors, quels types de pratiques artistiques peuvent être encouragées ? Et auprès des femmes enceintes ? Les personnes en situation de handicap ? Quels en sont les bénéfiques ?

Rétablissement et engagement artistique

- Quelle place occupe l'art dans mon rétablissement ? Quels bénéfices, personnels, sociaux, émotionnels j'en tire ?
- En quoi la pop culture contribue-t-elle à lutter contre la stigmatisation ?
- Comment les œuvres des personnes concernées par un trouble psychique, lorsque celles-ci sont exposées, sont-elles perçues ? Comment expliquer le lien entre certains courants artistiques et la stigmatisation des œuvres des personnes concernées ?
- Comment mon service de soin/ hôpital/ institution pourrait mieux intégrer l'art dans le projet du service ou de l'établissement ?
- Comment faciliter l'art thérapie dans les services de santé ?
- Comment favoriser les dispositifs tels que les ordonnances muséales ou de muséothérapies ?

Santé mentale des professionnels du milieu culturel et artistiques ?

- Quel regard porte-t-on sur les artistes qui parlent de leurs fragilités et de leurs troubles psychiques ? Comment aident-ils à lever le tabou sur la santé mentale et lutter contre la stigmatisation des troubles psychiques ?
- Quelles difficultés peuvent rencontrer les personnes souhaitant vivre de leur pratique artistique ? Comment mieux prendre soin de la santé mentale de celles-ci ?
- Quels sont les dispositifs pour accompagner et soutenir les professionnels des arts en difficulté psychique de par leur exercice professionnel ?

Programmes et actions dans la communauté

- Quel est l'impact de la pratique artistique sur le comportement des enfants en classe ? Quelles initiatives existent et sur lesquelles peuvent s'appuyer les professionnels de l'éducation pour favoriser la pratique artistique des enfants ?

- Comment sensibiliser les jeunes à l'égalité femme homme, et à la prévention des violences physiques, sexuelles et psychologiques dans les milieux culturels et artistiques ? Quels organismes et associations proposent des programmes ?

Leviers d'actions politiques

- Comment mieux promouvoir la pratique d'activité artistique ?
- Comment mieux protéger la santé mentale et physique de celles et ceux qui travaillent dans le milieu artistique et culturel ?
- Comment favoriser l'inclusion et l'accessibilité des milieux culturels ? Quels dispositifs existent-ils ?
- Comment faciliter la pratique dans tous les milieux sociaux et à tous les âges de la vie ?
- Comment mieux favoriser l'accessibilité à la pratique artistique de tous et de toutes en ville et en zone rurale ?
- Comment réfléchir l'urbanisme pour que celui-ci soit plus favorable à la pratique artistique ?
- Quels rôles peuvent jouer les municipalités, les services départementaux ou régionaux ?

Bibliographie:

1. Fancourt D, Finn S. What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? a scoping review. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 2019. 1 p. (Health evidence network synthesis report).
2. Davies CR, Rosenberg M, Knuiman M, Ferguson R, Pikora T, Slatter N. Defining arts engagement for population-based health research: Art forms, activities and level of engagement. *Arts & Health*. oct 2012;4(3):203-16.
3. Fancourt D. *Arts in health: designing and researching interventions*. First edition. Oxford New York, NY: Oxford University Press; 2017. 1 p.
4. Jones M, Kimberlee R, Deave T, Evans S. The Role of Community Centre-based Arts, Leisure and Social Activities in Promoting Adult Well-being and Healthy Lifestyles. *IJERPH*. 10 mai 2013;10(5):1948-62.
5. Coulton S, Clift S, Skingley A, Rodriguez J. Effectiveness and cost-effectiveness of community singing on mental health-related quality of life of older people: Randomised controlled trial. *Br J Psychiatry*. sept 2015;207(3):250-5.
6. Cohen GD, Perlstein S, Chapline J, Kelly J, Firth KM, Simmens S. The Impact of Professionally Conducted Cultural Programs on the Physical Health, Mental Health, and Social Functioning of Older Adults. *The Gerontologist*. déc 2006;46(6):726-34.
7. Grossi E, Tavano Blessi G, Sacco PL. Magic Moments: Determinants of Stress Relief and Subjective Wellbeing from Visiting a Cultural Heritage Site. *Cult Med Psychiatry*. mars 2019;43(1):4-24.
8. Ascenso S, Perkins R, Atkins L, Fancourt D, Williamon A. Promoting well-being through group drumming with mental health service users and their carers. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*. janv 2018;13(1):1484219.
9. Daykin N, Mansfield L, Meads C, Julier G, Tomlinson A, Payne A, et al. What works for wellbeing? A systematic review of wellbeing outcomes for music and singing in adults. *Perspect Public Health*. janv 2018;138(1):39-46.
10. Mansfield L, Kay T, Meads C, Grigsby-Duffy L, Lane J, John A, et al. Sport and dance interventions for healthy young people (15–24 years) to promote subjective well-being: a systematic review. *BMJ Open*. juill 2018;8(7):e020959.
11. Wiseman R, Watt C. Achieving the impossible: a review of magic-based interventions and their effects on wellbeing. *PeerJ*. 6 déc 2018;6:e6081.
12. Kaimal G, Gonzaga AML, Schwachter V. Crafting, health and wellbeing: findings from the survey of public participation in the arts and considerations for art therapists. *Arts & Health*. 2 janv 2017;9(1):81-90.
13. Muro A, Artero N. Dance practice and well-being correlates in young women. *Women & Health*. 26 nov 2017;57(10):1193-203.
14. Cuypers K, Krokstad S, Langaas Holmen T, Skjei Knudtsen M, Bygren LO, Holmen J. Patterns of receptive and creative cultural activities and their association with perceived health, anxiety, depression and satisfaction with life among adults: the HUNT study, Norway. *J Epidemiol Community Health*. août 2012;66(8):698-703.
15. Węziak-Białowska D, Białowski P. Cultural events – does attendance improve health? Evidence from a Polish longitudinal study. *BMC Public Health*. déc 2016;16(1):730.
16. Fancourt D, Steptoe A. Community group membership and multidimensional subjective well-being in older age. *J Epidemiol Community Health*. mai 2018;72(5):376-82.
17. Bouissac P. How plausible is the motherese hypothesis? *Behav Brain Sci*. août 2004;27(4):506-7.
18. Huron D. Is Music an Evolutionary Adaptation? *Annals of the New York Academy of Sciences*. juin 2001;930(1):43-61.
19. Gregory AH, Varney N. Cross-Cultural Comparisons in the Affective Response to Music. *Psychology of Music*. avr 1996;24(1):47-52.
20. Dowdall N, Melendez - Torres GJ, Murray L, Gardner F, Hartford L, Cooper PJ. Shared Picture Book Reading Interventions for Child Language Development: A Systematic Review and Meta - Analysis. *Child Development [Internet]*. mars 2020 [cité 17 janv 2025];91(2). Disponible sur: <https://srcd.onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/cdev.13225>
21. Theorell TP, Lennartsson AK, Mosing MA, Ullén F F. Musical activity and emotional competence a twin study. *Front Psychol [Internet]*. 16 juill 2014 [cité 17 janv 2025];5. Disponible sur: <http://journal.frontiersin.org/article/10.3389/fpsyg.2014.00774/abstract>
22. Kawase S, Ogawa J, Obata S, Hirano T. An Investigation Into the Relationship Between Onset Age of Musical Lessons and Levels of Sociability in Childhood. *Front Psychol*. 26 nov 2018;9:2244.
23. Schellenberg EG, Corrigan KA, Dys SP, Malti T. Group Music Training and Children's Prosocial Skills. Snyder J, éditeur. *PLoS ONE*. 27 oct 2015;10(10):e0141449.
24. Williams KE, Barrett MS, Welch GF, Abad V, Broughton M. Associations between early shared music activities in the home and later child outcomes: Findings from the Longitudinal Study of Australian Children. *Early Childhood Research Quarterly*. 32 2015;31:113-24.
25. Amado D, Sánchez-Miguel PA, Molero P. Creativity associated with the application of a motivational intervention programme for

- the teaching of dance at school and its effect on the both genders. Ito E, éditeur. PLoS ONE. 23 mars 2017;12(3):e0174393.
26. Chung HL, Monday A, Perry A. Promoting the Well-being of Urban Youth through Drama-based Peer Education. *am j health behav.* 1 nov 2017;41(6):728-39.
 27. Fancourt D, Tymoszuk U. Cultural engagement and incident depression in older adults: evidence from the English Longitudinal Study of Ageing. *Br J Psychiatry.* avr 2019;214(4):225-9.
 28. Poscia A, Stojanovic J, La Milia DI, Duplaga M, Grysztar M, Moscato U, et al. Interventions targeting loneliness and social isolation among the older people: An update systematic review. *Experimental Gerontology.* févr 2018;102:133-44.
 29. Pearce R, Lillyman S. Reducing social isolation in a rural community through participation in creative arts projects: Ruth Pearce and Sue Lillyman discuss how engaging in creative activities can have a wide range of benefits for older people. *Nursing Older People.* 26 nov 2015;27(10):33-8.
 30. MacLeod A, Skinner MW, Wilkinson F, Reid H. Connecting Socially Isolated Older Rural Adults with Older Volunteers through Expressive Arts. *Can J Aging.* mars 2016;35(1):14-27.
 31. Bang AH. The Restorative and Transformative Power of the Arts in Conflict Resolution. *Journal of Transformative Education.* oct 2016;14(4):355-76.
 32. Garrido S, Eerola T, McFerran K. Group Rumination: Social Interactions Around Music in People with Depression. *Front Psychol* [Internet]. 4 avr 2017 [cité 17 janv 2025];8. Disponible sur: <http://journal.frontiersin.org/article/10.3389/fpsyg.2017.00490/full>
 33. Gray E, Kiemle G, Davis P, Billington J. Making sense of mental health difficulties through live reading: an interpretative phenomenological analysis of the experience of being in a Reader Group. *Arts & Health.* sept 2016;8(3):248-61.
 34. Syndicats français des arts-thérapeutes. SFAT. [cité 17 janv 2025]. Définition de l'art-thérapie. Disponible sur: <https://syndicat-arts-therapeutes.com/definition/>
 35. Ascodocpsy [Internet]. [cité 17 janv 2025]. Réglementation : propriété artistique et intellectuelle des patients • Ascodocpsy. Disponible sur: <https://www.ascodocpsy.org/actualites-de-notre-reseau/art-et-psychiatrie/reglementation-propriete-artistique-et-intellectuelle-des-patients/>
 36. Blanc JV. *Pop & psy: comment la pop culture nous aide à comprendre les troubles psychiques.* Paris: Plon; 2022. (L'abeille).
 37. Psycom-Santé Mentale Info [Internet]. [cité 17 janv 2025]. Le GPS Anti-Stigma - Psycom - Santé Mentale Info. Disponible sur: <https://www.psycom.org/agir/laction-anti-stigmatisation/le-gps-anti-stigma/>
 38. Lancement de la boîte à outils Mosaic de l'OMS pour mettre fin à la stigmatisation et à la discrimination en santé mentale [Internet]. [cité 17 janv 2025]. Disponible sur: <https://www.who.int/europe/fr/news-room/events/item/2024/10/10/default-calendar/launch-who-mosaic-toolkit-to-end-stigma-and-discrimination-in-mental-health>
 39. Culture & Santé, handicap et dépendance [Internet]. [cité 17 janv 2025]. Disponible sur: <https://www.culture.gouv.fr/catalogue-des-demarches-et-soutiens/appels-a-projets-candidatures/culture-sante-handicap-et-dependance>
 40. La ferme du Vinatier. Site Internet du La ferme du Vinatier. [cité 17 janv 2025]. La ferme du Vinatier. Disponible sur: <https://www.ch-le-vinatier.fr/la-ferme-du-vinatier-320.html>
 41. 3bisf-Centre d'arts contemporains- Aix enprovence. 3bisf - Centre d'arts contemporains. [cité 17 janv 2025]. 3bisf - Centre d'arts contemporains - Aix en provence. Disponible sur: <https://www.3bisf.com/>
 42. L'Art sur ordonnance | MOCO [Internet]. [cité 17 janv 2025]. Disponible sur: <https://www.moco.art/fr/art-sur-ordonnance>
 43. Courrier international [Internet]. 2024 [cité 17 janv 2025]. La muséothérapie, nouveau remède aux troubles de la santé mentale en France. Disponible sur: <https://www.courrierinternational.com/article/vu-des-etats-unis-la-museotherapie-nouveau-remede-aux-troubles-de-la-sante-mentale-en-france>
 44. Culture Relax [Internet]. [cité 17 janv 2025]. Disponible sur: <https://culture-relax.org/?lang=fr>
 45. Radio Citron [Internet]. [cité 17 janv 2025]. Disponible sur: <https://radiocitron.org/fr>
 46. Bibliothèques Sans Frontières [Internet]. [cité 17 janv 2025]. Bibliothèques Sans Frontières - ONG. Disponible sur: <https://www.bibliosansfrontieres.org/>
 47. Programme Respirations [Internet]. 2024 [cité 19 févr 2025]. Accueil. Disponible sur: <https://www.respirations.org/>
 48. C'est pas du luxe ! [Internet]. [cité 17 janv 2025]. Disponible sur: <https://cestpasduluxe.fr/>
 49. Yureka Network [Internet]. [cité 20 janv 2025]. Disponible sur: <https://yurekanetwork.com/>
 50. Collectif CURA [Internet]. [cité 20 janv 2025]. Ressources. Disponible sur: <https://www.cura-music.org/ressources>
 51. #MeToo dans le cinéma : « C'est une révolution, ils ne peuvent plus l'empêcher » | Mediapart [Internet]. [cité 20 janv 2025]. Disponible sur: <https://www.mediapart.fr/journal/france/120224/metoo-dans-le-cinema-c-est-une-revolution-ils-ne-peuvent-plus-l-empêcher>
 52. Franceinfo [Internet]. 2021 [cité 20 janv 2025]. #MeTooThéâtre : comment le hashtag a émergé sur les réseaux sociaux pour aider les victimes à témoigner. Disponible sur: https://www.francetvinfo.fr/culture/spectacles/theatre/metootheatre-comment-le-hashtag-a-emeerge-sur-les-reseaux-sociaux-pour-aider-les-victimes-a-temoigner_4799903.html
 53. Mouv' [Internet]. 2024 [cité 20 janv 2025]. Le #Metoostandup bouscule le monde de l'humour. Disponible sur: <https://www.radiofrance.fr/mouv/podcasts/la-chronique-de-constance-vilanova/le-metoostandup-bouscule-le-monde-de-l-humour-6850337>
 54. #MeToo, du phénomène viral au « mouvement social féminin du XXIe siècle » [Internet]. [cité 20 janv 2025]. Disponible sur: https://www.lemonde.fr/pixels/article/2018/10/14/metoo-du-phenomene-viral-au-mouvement-social-feminin-du-xxie-siecle_5369189_4408996.html
 55. XXI M. Tribune. Pour un #MeToo du monde de l'art [Internet]. Manifesto XXI. 2024 [cité 20 janv 2025]. Disponible sur: <https://manifesto-21.com/tribune-pour-un-metoo-du-monde-de-lart/>