

Le témoignage de l'artiste et experte communautaire Lori E.

J'ai eu à faire face à des enjeux de santé mentale, autant au point de vue personnel que familial, et aussi avec certains amis. L'une des lacunes dans le traitement que j'ai notée est la médication. Et j'ai été sous médication - médication psychiatrique - et cela m'a toujours semblé rendre ma vie plus difficile, sans jamais cibler ce que je sentais être les causes fondamentales.

Ainsi, au cours des 20 dernières années, j'ai tenté de mieux comprendre cette maladie - ou cette condition, ou comme il vous plaira de la nommer. Et ce dans une voie davantage holistique. Ainsi je crois que ce qui ressort à la fin du film, c'est cette sorte d'approche holistique des épisodes - un tout autre paradigme que j'aspire explorer.

Non pas le paradigme «c'est une personne malade mentale qui a besoin de médication pour le reste de sa vie». Plutôt un paradigme de «nous sommes humains qui vivent des situations stressantes, et certaines personnes sont plus sensibles que d'autres. Et ils ont besoin de plus de support, à travers un renforcement de leurs relations sociales, une meilleure alimentation et de l'exercice, et d'avoir une vie équilibrée les amenant à un meilleur soin d'eux-mêmes».

Et je crois que c'est là la clé de l'enjeu pour les personnes aux prises avec des problèmes de santé mentale. Un meilleur soin d'eux même véritable est absolument essentiel, je crois.

J'aime laisser à l'auditoire le soin d'interpréter. Toutefois je souhaiterais que les gens se sentent, peut-être, un peu plus aptes à voir de nouvelles options lorsqu'ils ne sont pas heureux avec leur médication et le système psychiatrique. Et juste pour explorer, juste pour avoir l'espoir qu'il y a de l'aide potentielle ailleurs.