

# 8<sup>E</sup> JOURNÉE DE L'ALTERNATIVE EN SANTÉ MENTALE



## ... SI ON M'OFFRE AUTRE CHOSE QUE DES PILULES

Illustration : Clément de Gaulejac

Pour faire face aux difficultés en santé mentale, la pilule magique n'existe pas. Il nous faut plutôt une diversité de formes d'aide et d'accompagnement qui soient accessibles à tout le monde, peu importe qu'on soit riche ou pauvre. Centres de crise communautaires, pratiques de Gestion autonome de la médication, accès universel à la psychothérapie...

Dans le fond, une bonne santé mentale, ça implique la liberté de choisir et d'accéder aux soins qui nous conviennent.

*Avec une approche globale en santé mentale,  
ça irait vraiment mieux !*