

TENIR

TÊTE

GUIDE DE SURVIE EN PHASES
MANIAQUE ET DÉPRESSIVE



SYNOPSIS

Louis a été batteur du groupe *Les Sinners*, détective privé et toxicomane. Frédérique est une photographe talentueuse et pas toujours sage comme une image. Mathieu Arsenault est cinéaste et père de famille, mi-ange, mi-démon. Ce qui les unit, c'est leur trouble affectif bipolaire. Ils ont connu les extases de la psychose et les méandres de la dépression. Ils ont trébuché et sont tombés très bas, puis ils se sont relevés. Aujourd'hui, en pleine possession de leurs moyens, ils se racontent pour combattre les préjugés et donner de l'espoir à tous ceux et celles qui sont aux prises avec la maladie mentale.

L'ÉQUIPE

Réalisation, scénario, recherche, réalisation, images et prise de son :

Mathieu Arsenault

Collaboration : Sophie Lambert et Émile Proulx-Cloutier

Montage : Jean-André Fourestié et Mathieu Arsenault

Conception et montage sonore : Luc Mandeville

Musique : Caracol et Seb Ruban

Mixage : Jean-Philippe Goyette

Produit par : Nathalie Barton

Une production de : InformAction Films inc.

Avec la participation de :

Mathieu Arsenault

Frédérique Ménard-Aubin

Louis Parizeau

Alix Gagnon

Julien Fréchette

Sophie Parizeau

Alexandre Lachance

FICHE TECHNIQUE

Titre : Tenir tête

Titre en anglais : Head First

Genre : Documentaire

Versions : En français, en français avec sous-titres anglais

Durée : 78 minutes

Année de production : 2019

Pays de production : Québec, Canada

Produit avec la participation financière de :



Et en collaboration avec :



MOT DU RÉALISATEUR



Tenir tête face à l'adversité... Tenir tête pour ne pas qu'elle tombe... Tenir tête pour la garder sur mes épaules... Bref, tenir tête avec mon nouveau documentaire d'auteur, inspiré de ma propre expérience avec la bipolarité. Ce long métrage raconte comment Louis, Frédérique et moi sommes parvenus à remettre nos vies sur les rails et vivre, comme beaucoup d'autres, avec une maladie mentale latente. C'est donc une histoire porteuse d'espoir et qui finit bien. La maladie mentale peut frapper n'importe qui, ça fait très mal, c'est très dangereux, mais c'est souvent temporaire et ça se soigne!

J'ai décidé de mettre ma tête et ma réputation sur le billot pour que les jeunes qui connaissent le plus souvent leur première psychose au début de la vingtaine aient enfin accès à des modèles positifs qui les inciteront peut-être à se soigner plutôt qu'à fuir leur condition. Combien de crimes et de suicides pourraient ainsi être évités s'ils réalisaient qu'il est possible de s'accomplir et de bien vivre grâce à la médication? Je pense qu'il faut défendre bec et ongles l'accès à des traitements appropriés pour les personnes en crise. Laisser tomber une personne en psychose ou en dépression, c'est également laisser tomber sa famille... Le coût social de la non-intervention est au final bien plus élevé et dommageable pour la société.

Dans *En Cavale*, mon précédent long métrage documentaire, je crois avoir fait aimer les trois jeunes issus des centres jeunesse au public. J'étais spécialement proche de Simon – c'était en fait un membre à part entière de ma famille – mais l'équilibre que j'ai recherché entre les trois trames du film a fait que ce lien spécial n'éclipse pas l'intérêt du spectateur pour les parcours parfois chaotiques de P.O. et Scoobey. Avec *Tenir tête*, je pousse la proximité encore plus loin en devenant moi-même un des protagonistes. Mon but n'est pas de prendre toute la place ou d'étaler ma vie personnelle sur la place publique, mais simplement de raconter les hauts et les bas de la maladie en connaissance de cause. C'est un film raconté au je, sans expert, avec trois histoires qui se recoupent, mais en même temps forment un éventail plus large : chaque cas est différent tout en étant semblable. C'est cette solidarité particulière – qui me lie très intimement à Frédérique et à Louis - qui me donne envie de partager nos réalités pour faire avancer les choses.

LES PROTAGONISTES



« Les symptômes de la psychose m'ont frappé de plein fouet, sans prévenir, à l'âge de 35 ans. Cet été là, j'étais convaincu de tourner un chef d'oeuvre et d'entrer dans un nouveau cycle d'abondance alors que je m'apprêtais à tout perdre, à commencer par ma fille Lou, ma blonde Alix, et notre fils qu'elle portait dans son ventre. » **Mathieu**



« En manie, un seconde c'est une minute, une minute c'est une heure, une heure c'est une journée et une journée c'est une semaine. Donc moi en 5 jours j'avais vécu plus d'un mois d'intensité et d'activité, c'est comme ça que je le vivais. » **Frédérique**



« Je me rappelle quand ma fille me regardait et quand ils sont venus, la police et l'ambulance, j'ai vu le désespoir dans leurs yeux, j'ai été conscient de leur désespoir, je m'en souviens. » **Louis**



« Ce que j'ai vécu c'est dur, c'est traumatisant, ton monde s'écroule en quelque part, il n'y a plus rien en quoi tu crois, ça fait pu de sens. Mais pour lui... De toucher à ce qu'il a touché, les hallucinations, les voix. Je parle du lien de confiance avec lui, mais lui il ne pouvait même plus se faire confiance lui-même. Ça doit être vertigineux. » **Alix**



« Le changement s'est opéré de façon assez graduelle. Elle devenait un peu plus obsessive ou vraiment intense, [...] Ça m'agaçait mais c'était au niveau professionnel, alors ça a passé dans le beurre. Je ne l'ai pas vu venir, pas tout de suite. » **Julien**



« C'est un modèle pour moi, pour mon fils. C'est un modèle de détermination. Parce que je me souviens qu'à l'hôpital, on me disait qu'à cet âge là, les chances de rechutes sont vraiment fortes. [...] Pis mon père il l'a fait. Pour moi, c'est ce qui fait sa force, avec ou sans la maladie. Sa détermination, sa résilience. » **Sophie**

CONTACTS

PRODUCTION

Nathalie Barton

InformAction Films inc.

460 Rue Sainte-Catherine O,

Montréal, QC H3B 1A7 CANADA

nathaliebarton@informationfilms.com

+1 514-284-0441

informationfilms.com

DISTRIBUTION

InformAction Films inc.

