



Revivre

L'envolée

: Association québécoise de soutien aux personnes souffrant de troubles anxieux, dépressifs ou bipolaires

5140, RUE SAINT-HUBERT, MONTRÉAL (QUÉBEC) H2J 2Y3

LIGNE D'ÉCOUTE, D'INFORMATION ET DE RÉFÉRENCES 514 REVIVRE (738.4873) - 1 866 REVIVRE (738.4873)

ADMINISTRATION ET AUTRES SERVICES (INCLUANT TÉLÉCOPIEUR) 514.529.3081 - COURRIER ÉLECTRONIQUE : REVIVRE@REVIVRE.ORG - SITE INTERNET : REVIVRE.ORG

Mot du président et du directeur général

L'importance de ne pas rester seul avec la maladie et la force de la solidarité

L'été vient à peine de s'endormir que déjà survient en nous le réflexe d'hiberner. Le soleil étant moins présent, le goût de se réfugier à l'intérieur et de fermer les rideaux nous envahit. La baisse de la lumière du jour, la pluie froide d'automne, la circulation *mangeuse de temps* et l'engrenage hypnotisant du métro-boulot-dodo peuvent nous mener à nous réfugier dans le confort et la tranquillité au retour de cette routine plus ou moins désirée.

qu'il contribue à nous maintenir dans cet état. Un juste équilibre doit s'instaurer annuellement lorsque les feuilles changent de couleur. Se mettre au chaud, oui; oublier les autres, non.

L'une des façons de préserver son bien-être est de bien s'entourer durant toute l'année. Quand le prétexte n'est plus

.../suite à la page 4

Bien qu'il soit parfois agréable de rentrer dans la maison, surtout après des mois d'activités dehors, il faut aussi rester vigilant pour ne pas couper les ponts avec l'extérieur.

Il est tout à fait sain de répondre à cet appel du cocon qui nous incite à rester chez soi pour écouter un bon film, pour lire un livre, pour jouer à des jeux de société ou pour tout simplement se reposer... mais se soustraire à tout contact avec l'extérieur sous prétexte que l'été est terminé comporte des risques importants, dont celui de s'engourdir et de transformer petit à petit son confort solitaire en un isolement de plus en plus difficile à contrer. C'est d'autant plus vrai lorsqu'on est atteint d'une maladie mentale, où le sentiment d'être une île est une règle plus qu'une exception et

Revivre reçoit une subvention de 61 400 \$

Revivre a reçu la visite de Madame Moya Greene, présidente-directrice générale de Postes Canada dans le cadre d'une remise de chèque d'un montant de 61 400 \$ offerte par la Fondation de Postes Canada pour la santé mentale.

Cette subvention servira à mettre sur pied un suivi psychoéducatif communautaire auprès des personnes souffrant de troubles anxieux, dépressifs ou bipolaires.

La conférence de presse officielle se tiendra le mardi 20 octobre prochain à Montréal. Revivre vous tiendra informé via son site Internet et dans l'édition hivernale de L'Envolée.

Guérir à s'en rendre malade



Dans le cadre des conférences bimensuelles de Revivre, ne manquez pas celle du mardi 17 novembre prochain! Jean Robitaille, auteur-compositeur qui a souffert de troubles anxieux sévères pendant 10 ans, fera un témoignage en marge de la sortie de son livre *Guérir à s'en rendre malade*.

.../suite à la page 7



Moya Greene est ici entourée du directeur général de Revivre, Jean-Rémy Provost et du président, le producteur Guy Latraverse.



Voyages et santé mentale

Voyager lorsqu'on souffre d'un trouble de santé mentale peut amener à devoir relever certains défis. S'informer avant de partir et bien connaître les obstacles qui pourraient être rencontrés permettent de prévenir des difficultés pouvant être autrement assez déroutantes.

D'abord, bien que planifier un voyage apporte souvent des émotions positives, cela peut aussi être une source de stress importante. Les éléments qui sont à organiser avant de partir (prévoir le budget, le transport, l'hébergement, les activités, etc.) ainsi que l'anticipation des situations nouvelles et inconnues auxquelles on devra inévitablement faire face à destination peuvent augmenter le niveau d'anxiété de façon considérable et avoir une influence directe sur l'humeur. La peur d'oublier une démarche importante à faire avant le jour du départ ou un article essentiel dans les valises peut aussi être une source de préoccupation. Dans un tel cas, mettre sur papier ce qu'on craint de ne pas pouvoir garder en mémoire et faire des listes sont des moyens qui aident à se libérer l'esprit.

Par ailleurs, si le voyage nous amène à traverser plusieurs fuseaux horaires, on peut souffrir de certains symptômes liés au décalage horaire : maux de tête, fatigue, irritabilité, variations de l'humeur, problèmes de concentration, troubles digestifs, modification de l'appétit et problèmes de sommeil. Pour aider notre corps à s'adapter en douceur, on peut se préparer en commençant à reculer les heures de sommeil plusieurs jours avant le départ. Par exemple, on peut devancer l'heure du coucher d'une demi-heure chaque jour pendant une semaine avant de partir. Les autres options sont de bien se reposer la journée avant le voyage, de demander une prescription de somnifères pour prendre pendant le vol ou les premiers jours de notre arrivée si on a de la difficulté à s'adapter, de maintenir autant que possible notre horaire habituel si le voyage est court (moins de 3 jours), et de s'abstenir de prévoir des activités pour la première journée. Il est aussi pertinent de se renseigner auprès de notre pharmacien si le changement de fuseau horaire doit comporter un changement dans l'heure de la prise

de la médication.

Le choc culturel est une autre des difficultés qui peuvent se présenter lorsqu'on voyage. Certains pays dont la culture est très différente de la nôtre sont plus propices à engendrer des crises lorsqu'on souffre d'un problème de santé mentale. On peut facilement y perdre nos repères familiers et se sentir désorienté. Des symptômes tels que l'angoisse, les crises de panique, une tristesse inexplicable, une dépersonnalisation, des sentiments d'extase ainsi que des délires hallucinatoires et mystiques peuvent survenir. Ils peuvent affecter n'importe qui en bonne santé mentale, mais les personnes qui souffrent au départ d'un trouble bipolaire, dépressif ou anxieux y sont encore plus fragiles. Lorsqu'on prévoit voyager en pays étranger, il vaut mieux se préparer en faisant des recherches sur les coutumes et sur le mode de vie des habitants en prévoyant des actions à prendre si on commence à se sentir mal, en s'informant du fonctionnement du système de santé dans le pays qu'on prévoit visiter ainsi que des services qui y sont offerts par le consulat du Canada. Rester en contact fréquent avec des proches de notre pays, par Internet, par exemple, peut aussi être une bonne idée. Pour les personnes qui suivent un traitement pharmacologique, il est bon de prévoir un surplus de médicaments au cas où il ne serait pas facile de s'approvisionner dans le pays qu'on va visiter.

Enfin, à moins de voyager seul, il faut aussi considérer l'influence des personnes avec lesquelles nous voyageons. Est-ce qu'elles nous connaissent bien et sont un peu au courant de nos difficultés ou pas du tout? Est-ce que ces personnes sont des voyageurs expérimentés ou sont-elles sujettes elles aussi à être passablement déstabilisées par le stress du voyage? A-t-on pleine confiance en elles et peut-on compter sur leur aide en cas de pépin? Est-ce que les préférences et les activités envisagées sont partagées? Ces quelques questions méritent une réflexion avant le départ.

Semaine de sensibilisation aux maladies mentales **Mental Illness Awareness Week**

La Semaine de sensibilisation aux maladies mentales (SSMM) est une campagne d'éducation publique annuelle pancanadienne qui a pour objectif d'ouvrir les yeux des Canadiens sur la réalité de la maladie mentale. Elle a lieu du 4 au 10 octobre 2010.

Sous le thème permanent – La maladie mentale à visage découvert – les objectifs de la Semaine consistent à accroître la sensibilisation sur la fréquence de la maladie mentale au Canada, combattre les préjugés défavorables sur la maladie mentale qui ont cours dans le grand public et parmi les professionnels de la santé, et promouvoir les bienfaits des pratiques exemplaires en prévention, diagnostic et traitement médical.

Pour en savoir plus : <http://www.miaaw.ca/fr/default.aspx>

Bref, la prévention des troubles liés au sommeil, la collecte d'information sur l'endroit où on prévoit séjourner et un plan d'action élaboré d'avance au cas où des problèmes surviendraient peuvent être de bons moyens pour prévenir les difficultés qui pourraient se présenter en voyage lorsqu'on souffre de maladie mentale. Il faut se rappeler que malgré les obstacles mentionnés précédemment, les voyages sont avant tout des événements positifs dans la majorité des cas et qu'ils peuvent même avoir des effets thérapeutiques sur la santé mentale. Les voyages dans le sud l'hiver lorsqu'on souffre de dépression saisonnière en sont un bon exemple!

La dépression chez les jeunes enfants

On a longtemps cru que l'humeur des tout-petits, bien que variable, se rétablissait rapidement après une crise et que la dépression chronique ne les touchait pas. Or, de plus en plus de psychiatres admettent que le phénomène existe et les résultats d'études récentes vont dans ce sens.

Les jeunes enfants ont souvent de la difficulté à exprimer verbalement les émotions qu'ils ressentent. Par conséquent, leur souffrance se manifeste d'une manière beaucoup plus physique que chez les adultes. On note souvent chez les enfants dépressifs des colères fréquentes et des gestes agressifs (mordre, frapper, briser des objets, etc.). Aussi, les bambins somatisent beaucoup leur douleur affective : maux de tête, maux de ventre, maux de cœur, etc.

Il est normal pour un jeune enfant d'être parfois en colère, parfois triste, mais de retrouver rapidement la bonne humeur. Ce qui est plus alarmant, et ce à quoi l'on doit porter attention, ce sont les symptômes qui persistent plus longtemps. Souvent, cela peut être perceptible dans les jeux. L'enfant a moins d'entrain lorsqu'il joue, il paraît triste et les thèmes des jeux peuvent être plus macabres (la mort, la violence, etc.). On note aussi chez un enfant dépressif des troubles du sommeil et de l'appétit. Un sentiment excessif de culpabilité peut aussi être présent, tout comme chez les adultes dépressifs, et celui-ci s'exprime souvent par des excuses disproportionnées par rapport à une faute commise.

Il faut également tenir compte de la situation actuelle par rapport aux habitudes antérieures de l'enfant. Certains ont une personnalité plus introvertie et sont plus timides dans leurs relations avec les autres. Cela n'implique pas nécessairement que l'enfant en souffre et il peut très bien réussir à fonctionner malgré tout. C'est, entre autres, lorsqu'il se produit un changement pour ce qui est de l'appétit, du sommeil, de l'intérêt envers les jeux et dans les relations avec les autres qu'il faut porter une attention particulière à la possibilité d'une dépression.

Bien que cela soit un phénomène isolé, il arrive, dans certains cas, que le goût de mourir ou des idées suicidaires soient présents. Les très jeunes enfants ne com-

prennent pas bien en quoi consiste exactement le suicide et ont tendance à croire que la mort est quelque chose de réversible, comme dans certains dessins animés où le personnage s'en sort indemne après un incident dont l'impact causerait, en temps normal, la mort. Aussi, ils ne passent généralement pas à l'acte. Ce genre de propos doit toutefois être pris au sérieux et nécessite une consultation en pédopsychiatrie.

Certains facteurs peuvent fragiliser un enfant et le rendre plus susceptible de vivre une dépression : sévices physiques, violences sexuelles, perte d'un être cher, dépression d'un parent, séparation, divorce, conflit dans la famille, déménagement, anxiété sociale ou de séparation, intimidation de la part d'autres enfants, etc.

Toutefois, des facteurs biologiques sont aussi en cause. Pour un jeune ayant hérité d'une vulnérabilité génétique, la dépression peut se déclencher même en l'absence de facteurs environnementaux graves. Des enfants ayant de bonnes relations familiales peuvent donc souffrir de dépression.

Si l'on doute que notre enfant soit atteint de dépression, on peut en parler à un pédiatre et être référé à un pédopsychiatre, au besoin, pour une évaluation et un traitement. Les antidépresseurs sont rarement prescrits pour les tout-petits en raison du manque de données sur leur innocuité pour ce groupe d'âge. On privilégie plutôt la psychothérapie et l'approche en équipe, où les parents ont un grand rôle à jouer.

Si l'on souffre soi-même de dépression, prendre soin de soi en allant chercher de l'aide et un traitement peut aussi être un moyen de contribuer au bien-être de notre enfant, les tout-petits étant très sensibles aux interactions qu'ils ont avec leurs parents. Une étude publiée récemment va d'ailleurs dans ce sens. Traiter le parent dépressif aurait ainsi un impact positif sur l'état de l'enfant.

Finalement, plus la dépression du jeune est abordée tôt, plus les chances d'éviter une rechute augmentent. Être à l'écoute de notre enfant et à l'affût des émotions qu'il ressent demeure l'un des meilleurs moyens de prévenir des difficultés futures.

**Pour faire un don directement en ligne
ou un don mensuel : [Revivre.org](https://www.revivre.org)**

Sexualité et antidépresseurs

Les antidépresseurs sont communément prescrits pour le traitement de la dépression et des troubles anxieux. Toutefois, les effets secondaires de ceux-ci sur la sexualité sur le plan du désir ou de la capacité à atteindre l'orgasme représentent pour plusieurs personnes un enjeu important qui influence parfois la décision de poursuivre ou non le traitement.

D'abord, il faut savoir que les problèmes reliés à la sexualité peuvent être présents au départ et être en lien direct avec la dépression ou l'anxiété (les neurotransmetteurs qui influencent l'humeur ont aussi un rôle à jouer sur les fonctions sexuelles). Il est donc difficile de savoir si c'est la dépression, l'anxiété ou la médication qui affecte le plus la sexualité.

D'autre part, une baisse de l'estime de soi peut faire partie des facteurs pouvant influencer négativement la sexualité lorsqu'on est en dépression. Si on est centré sur nos imperfections et qu'on se trouve sans valeur, on peut avoir l'impression qu'on n'a rien de bon à offrir à l'autre d'un point de vue sexuel également. On se replie alors sur soi-même et il peut être plus difficile de s'abandonner avec une autre personne.

Par ailleurs, l'anxiété peut aussi affecter la vie sexuelle puisque les préoccupations et la peur de ne pas être à la hauteur peuvent faire en sorte qu'on n'arrive pas à se détendre suffisamment en présence de notre compagne ou de notre compagnon.

En ce qui concerne les antidépresseurs, ils peuvent causer des effets secondaires chez les hommes comme chez les femmes (problèmes d'érection, de lubrification, de libido ou difficultés à atteindre l'orgasme). Parfois, il s'agit d'un effet présent en début de traitement qui s'estompe au fil des semaines. Si l'effet perdure plus longtemps, on peut en parler à notre médecin puisqu'il existe plusieurs sortes d'antidépresseurs, et il est possible que ces effets disparaissent en optant pour une autre molécule. Le dosage peut être révisé, une dose plus élevée causant parfois des effets plus importants. Aussi, des médicaments peuvent être prescrits en complément de l'antidépresseur pour pallier les effets secondaires de ce dernier sur la sexualité.

Finalement, même s'il est vrai que les antidépresseurs peuvent causer des effets indésirables sur le plan de la sexualité, plusieurs autres facteurs sont en cause lorsqu'on souffre de dépression ou d'anxiété, et il est difficile de cerner la source exacte lorsqu'on éprouve des problèmes dans ce domaine. Avant de décider si on poursuit ou non le traitement, il peut être avantageux de peser judicieusement les pour et les contre puisque les antidépresseurs peuvent contribuer à accélérer la guérison et qu'il y a de fortes chances que les troubles sexuels disparaissent d'eux-mêmes lorsqu'on retrouvera une bonne santé mentale. De plus, il faut se rappeler que les effets secondaires sont temporaires et que la sexualité redeviendra normale lorsque le traitement sera terminé.

L'importance de ne pas rester seul ..., suite de la page 1

au rendez-vous pour aller marcher ou pour faire une sortie, il faut y mettre davantage du sien pour préserver ses contacts : trouver des sorties d'automne, inviter des gens chez soi, appeler ceux qui savent nous écouter, etc. Tout cela semble être l'évidence même, mais la tendance au repli est pernicieuse. Sans s'en rendre compte, on se réfugie à l'intérieur, les semaines passent, la vie quotidienne nous façonne et tout semble tout à coup loin de nous, inaccessible.

L'une des contributions les plus primordiales de Revivre est de représenter pour ses membres une façon privilégiée de lutter contre cet isolement insidieux. Tous nos services mènent inévitablement la personne qui vit un trouble affectif ou anxieux à sortir de cette bulle pour établir un contact avec l'extérieur et risquer d'être écouté, d'être aidé et de recevoir un profond respect d'une tierce partie qui peut comprendre et valider ce qu'elle ressent, que ce soit une autre personne atteinte, un bénévole ou un intervenant. Maintenir un réseau social constitue l'une des meilleures façons de préserver sa santé mentale, que ce soit de façon

préventive ou en plein cœur d'une rechute. À ce titre, les membres de Revivre peuvent attester fièrement que leur appartenance à l'Association représente un effort incontestable vers le mieux-vivre.

Évidemment, d'autres éléments doivent être tenus en compte pour maintenir une bonne santé mentale*. Toutefois, cet esprit de solidarité, qui se sent aisément lorsqu'on gravite autour de la ligne d'écoute, des groupes d'entraide, des conférences ou du forum électronique, est un ingrédient majeur pour mettre en échec l'humeur dépressive, l'anxiété envahissante et le découragement.

Nous savons tout le sentiment de honte qui accompagne parfois un diagnostic de maladie mentale, mais il existe, en revanche, un sentiment de fierté à l'idée de faire partie d'une organisation dont les membres se serrent ensemble les coudes pour lutter par tous les moyens possibles contre des difficultés partagées. Nous sommes les témoins particuliers du rétablissement d'une grande quantité de gens qui retrouvent une qualité de vie qu'ils croyaient perdue. Nous travail-

Les services de l'automne offerts par Revivre

L'automne bat déjà son plein depuis un moment à Revivre, et cette fin d'année s'avère particulièrement occupée du côté des activités.

Plusieurs de nos groupes d'entraide et de nos ateliers ont fait peau neuve et sont, à l'heure actuelle, sous leur nouvelle forme : les ateliers de prévention des rechutes pour la dépression et pour le trouble bipolaire, les ateliers des troubles anxieux, les ateliers d'expression par l'écriture et par l'art et l'atelier d'estime de soi... sans compter nos groupes ouverts qui ont lieu toute l'année.

Pour la présente saison, ces derniers sont offerts selon l'horaire qui suit :

HORAIRE DES GROUPES OUVERTS - AUTOMNE 2009				
APRÈS-MIDI : 13 h 30 à 15 h				
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Salle 1		Salle 1		Salle 1
SOIRÉE : 19 h à 20 h 30				
	Salle 1			

Les plus grands changements dans la dernière année se sont faits dans les ateliers de prévention des rechutes ou d'estime de soi, qui remplacent en quelque sorte les groupes dits « fermés » que nous offrions auparavant.

La démarche est désormais échelonnée sur 8 semaines et comporte une partie informative sur divers thèmes centraux reliés aux maladies ainsi que des exercices à faire pendant et entre chaque séance. Notons que la partie d'entraide entre les participants est toujours présente. Pour toute question en lien avec ces groupes, n'hésitez pas à communiquer avec nous.

Pour ceux ou celles qui n'auraient pu se joindre à l'un des ateliers, rappelons que nous fonctionnons toujours de la même façon pour les inscriptions. Si vous voulez être certains de ne pas dépasser la date butoir, il s'agit simplement de vous adresser à un intervenant et de laisser votre nom et vos coordonnées afin de les ajouter à notre liste de personnes intéressées. À partir de ce moment, nous entrerons en

communication avec vous dès qu'une date se précisera pour le début de l'atelier qui vous convient... en donnant, bien sûr, la priorité à ceux qui se sont manifestés d'abord!

Toutefois, si vous ne pouvez pas participer aux groupes pour quelque raison que ce soit (conflit d'horaire, distance, pas de groupe approprié ou déjà amorcé, etc.), nous aimerions attirer votre attention sur un service offert depuis un certain temps qui s'avère une autre option (ou un complément) fort intéressante aux rencontres hebdomadaires : le forum électronique.

Accessible gratuitement à partir de notre site Internet (revivre.org/forum), cette plateforme donne rapidement accès à plus de 2 900 personnes touchées de près ou de loin par ces problématiques. La page est divisée en catégories, puis en sujets auxquels vous pouvez participer à votre discrétion. Les correspondances se font de façon anonyme, et bien qu'elles ne comportent pas tous les avantages d'une séance de groupe d'entraide en personne, elles permettent de partager et de valider votre expérience personnelle de la maladie rapidement et à partir de votre domicile.

Par ailleurs, nos conférences bimensuelles ont aussi commencé depuis septembre et le programme est fort intéressant. À voir la brochette de conférenciers et les thèmes abordés, il va sans dire que les mardis soir seront bien meilleurs pour qui veut bien se rendre au Centre St-Pierre... après avoir réservé sa place!

Enfin, les autres services de Revivre, comme la ligne d'écoute, d'information et de références, les relations d'aide individuelle en personne et celles par courriel sont toujours accessibles. Il n'est pas toujours possible de prévoir les difficultés sur notre chemin, et celles reliées à notre santé mentale sont parfois encore plus insidieuses. N'hésitez surtout pas à vous servir de l'aide à votre disposition. Toutes les personnes faisant partie de notre équipe d'intervention sont fières d'offrir cet accueil, fortes de leurs habiletés et de leurs connaissances, et ce, dans le plus grand respect.

Bonne saison automnale à tous les membres de Revivre ainsi qu'à leur famille!

→ lons très fort pour préserver cette aide, mais la meilleure façon d'assurer la pérennité de Revivre afin de maintenir et d'améliorer les services pour les personnes atteintes et leurs proches est de parler de ce sentiment d'appartenance à quiconque pourrait aussi en profiter.

Nous invitons donc les membres à ne pas oublier de s'en-tourer, certes, mais également à nous aider à ce que d'au-

tres personnes deviennent membres de Revivre pour augmenter notre force de frappe solidaire.

Ensemble, ayons le goût de revivre!

Guy Latraverse, président et
Jean-Rémy Provost, directeur général

* Maintenir une bonne santé mentale tout en ayant une maladie mentale : un objectif à atteindre, *L'envolée*, décembre 2006, disponible sur Revivre.org.

Conférences bimensuelles

Lors de ces conférences, des professionnels de la santé vous renseignent sur diverses facettes des troubles anxieux et des troubles affectifs (dépression et troubles bipolaires). Certaines conférences sont également offertes par des personnes vivant elles-mêmes avec un trouble anxieux, dépressif ou bipolaire. Elles témoignent donc de leur vécu et partagent leur expérience avec la maladie. Ces présentations particulières font bien sûr état des différentes épreuves auxquelles font face ces personnes, mais servent d'abord et avant tout à démontrer qu'on peut arriver à bien vivre avec un trouble mental, qu'on soit directement atteint ou qu'on le côtoie au quotidien.

Gratuit pour les membres de Revivre,
10 \$ pour les personnes non-membres.

Il est INDISPENSABLE DE RÉSERVER SA PLACE
au (514) 529-3081 poste 2
avant 15 h la journée de la conférence.

Heure : 19 h

Lieu : Centre St-Pierre, 1212, rue Panet, à Montréal
(métro Beaudry)

Cet automne :

6 octobre — Enjeux et défis de l'équipe de l'urgence dans les situations d'idées ou de tentatives de suicide, par M^{me} Nadia Chouljenko, assistante infirmière-chef à l'urgence psychiatrique, CHUM

20 octobre — La dépression saisonnière et son traitement, par le D^r Hani Iskandar, M.D., psychiatre responsable de l'urgence, Institut universitaire en santé mentale Douglas

3 novembre — Actualités de la recherche sur le trouble bipolaire, par le D^r Serge Beaulieu, M.D., psychiatre, directeur, Clinique des troubles de l'humeur, Institut universitaire en santé mentale Douglas

17 novembre — Guérir à s'en rendre malade - Récit lancé cet automne aux Éditions Libre Expression. L'auteur a souffert de troubles anxieux sévères pendant 10 ans et relate la tragique et loufoque quête de bien-être qu'il a vécue, M. Jean Robitaille, auteur-compositeur

1^{er} décembre — Les obstacles psychologiques au traitement de la dépression majeure et de la dysthymie, par le D^r Jean Leblanc, M.D., psychiatre

15 décembre — L'impact des interactions médicamenteuses dans les troubles anxieux, dépressifs et bipolaires, par M. Jean-Louis Brazier, Ph. D., professeur titulaire, Faculté de pharmacie, Université de Montréal

Toutes ces conférences sont sujettes à certains changements sans préavis.

Pour lire les présentations des conférences antérieures, rendez-vous sur le site revivre.org. Dans le menu de gauche, cliquez sur [Services](#), puis sur le sous-menu [Conférences](#), et enfin sur [Conférences-archives](#).

Nouveaux visages à Revivre

Depuis quelques mois et jusqu'au printemps 2010, l'équipe d'intervention de Revivre peut compter sur la collaboration de deux stagiaires : Jennifer Guay-St-Louis et Diane Allard.

De plus, Marilyn Lachapelle a quitté pour relever de nouveaux défis. C'est Johanne Rainville qui est la nouvelle technicienne administrative de Revivre.

Bienvenue à Revivre!

L'envolée est le bulletin de Revivre et est distribué à tous ses membres.

La mission de Revivre est de venir en aide aux personnes souffrant de troubles anxieux, dépressifs ou bipolaires, ainsi qu'à leurs proches, et ce, partout au Québec.

RÉDACTION : Valérie Borduas, Annie Bourgeois, Bruno Collard, Jean-Rémy Provost.

RÉVISION : Bruno Collard, Diane Prévost.

MISE EN PAGE : Valérie Borduas.

Les textes publiés dans ce bulletin ne reflètent

pas nécessairement la ligne de pensée de Revivre.

Note : pour faire paraître un article, un témoignage ou une annonce, communiquez avec Bruno Collard au 514.529.3081, poste 234.



Bourses d'études Revivre 2009-2010

Pour une septième année consécutive, Eli Lilly a offert 8 000 \$ en bourses d'études pour encourager et pour soutenir les efforts de personnes atteintes de troubles anxieux, dépressifs ou bipolaires dans la poursuite de leurs études.

Par l'octroi de bourses variant de 400 \$ à 1 000 \$, Revivre a pu répondre favorablement à la demande des personnes suivantes : Élisabeth, Daphné, Isabelle, Annie-Claude, Vicky, Jonathan, François, France, Guylaine, Geneviève, Éric, Julie, Maryse et Audrey.

Guérir à s'en rendre malade, suite de la page 1

Cet ouvrage sera disponible à partir de ce mois-ci à l'Association au coût de 27,95 \$. En vous le procurant à Revivre, vous contribuerez au financement de ses services. Les membres pourront également le consulter gratuitement.

Pour un avant-goût de cette conférence et de ce livre, voici ce qui est publié sur la couverture arrière du livre :
« Invincible, en santé, au faite de sa carrière, Jean Robitaille voit sa vie vaciller du jour au lendemain. Les médecins concluent à de l'angoisse. « C'est dans ta tête, disent-ils. Voici des calmants. Ça va passer » Banal. Facile. Il traîne dès lors sa « poche de pilules » comme un baluchon. Il se sent devenir fou. En détresse, victime d'erreurs médicales, il devient une proie facile pour les marchands de bien-être en livres, en granules et en flacons. Il a tout essayé, tout lu, tout bu, tout fait : la cartomancienne, la voyante, le guérisseur, la macrobiotique, les vitamines, le pendule, le charbon, le jus de chou, etc.

« Cette expérience traumatisante, qui s'est étalée sur une période de dix ans, m'a remis dans ma peau d'être humain fragile et vulnérable. J'ai encore de l'affection pour tous les illuminés que j'ai croisés. Mais, surtout, une immense reconnaissance pour ces quelques êtres exceptionnels qui m'ont aidé à me réparer. » Loufoque, insolite, cocasse et vrai, «Guérir à s'en rendre malade est un récit touchant, plein d'humour, de poésie et d'émotion.

Le compositeur Jean Robitaille coiffe depuis bientôt quarante ans de multiples chapeaux : maître d'œuvre de plus de 400 chansons, 4 000 thèmes publicitaires ou de séries télévisées, 10 albums et 18 musiques de film, gagnant d'un prix Génie pour la meilleure musique de film au Canada, récipiendaire d'un Félix pour la meilleure musique instrumentale. Cet artiste à la carrière prolifique revient à son premier amour : l'écriture.



Un merci tout spécial à Eli Lilly pour cette initiative.

Bravo à nos quatorze récipiendaires!



10 albums et 18 musiques de film, gagnant d'un prix Génie pour la meilleure musique de film au Canada, récipiendaire d'un Félix pour la meilleure musique instrumentale. Cet artiste à la carrière prolifique revient à son premier amour : l'écriture. »

Lilly

En raison des séquelles que peuvent laisser la dépression ou la schizophrénie, notre objectif est de reconstruire la vie des personnes qui en sont atteintes, de les aider à renouer pour de bon avec la société. Nos efforts en ce sens ont donné un nouvel espoir aux personnes atteintes d'une maladie mentale et aux membres de leurs familles. Nos recherches dans ce domaine se poursuivent. En regardant les progrès accomplis jusqu'ici, nous savons ce qu'il reste à faire. Informez-vous de ce qui se passe, car votre santé est entre vos mains. Visitez le site lilly.ca ou composez le 1 888 545-5972. Lilly. Nous transformons des vies par l'innovation médicale.



Peut-on reconstruire une vie brisée par la maladie mentale?

Valoriser par l'innovation



« Notre mission est de découvrir et de mettre au point de nouveaux médicaments plus efficaces. Nous y parviendrons en tirant profit des technologies les plus puissantes. Toutefois, notre réussite est d'abord attribuable à notre personnel talentueux et ingénieux. »

Boehringer
Ingelheim



Opération Enfant Soleil soutient Revivre et la jeunesse

Le site Internet de Revivre est de plus en plus populaire, particulièrement auprès de la clientèle jeunesse.

Ces jeunes visiteurs communiquent davantage par courriel avec l'équipe d'intervention de Revivre. C'est pourquoi les demandes d'aide par courriel ont augmenté de façon draconienne : en un an, les courriels ont connu une hausse de 40 pour cent, passant de 1 053 à 1 428 courriels.

Malheureusement, le système informatique de l'équipe d'intervention commençait à éprouver certaines diffi-

cultés, et le délai de réponse a augmenté au cours des derniers mois. Dans le but de réduire ce délai, Opération Enfant Soleil a octroyé à Revivre un montant de 8 000 \$ afin de renouveler l'équipement (ordinateurs et serveur) de l'équipe d'intervention.



Phobies...dire non à la peur

Ne manquez pas la série documentaire composée de 13 épisodes de 30 minutes réalisée par AVANTI Ciné Vidéo et qui sera diffusée sur les ondes de Canal Vie à partir de janvier 2010 (l'horaire de diffusion n'est cependant pas encore connu).

Tiré du site Internet de AVANTI Ciné Vidéo :

« Chaque jour, des milliers de personnes sont victimes de peurs incontrôlables. Les phobies, qui se déclinent sous diverses appellations savantes comme « trouble d'anxiété généralisé » ou « trouble obsessionnel-compulsif », paralysent et empoisonnent leur existence.

Lors de chaque émission, un individu qui a choisi de faire face à ses peurs partage avec le téléspectateur l'enfer de sa maladie, mais aussi le difficile processus qui le mènera à la guérison. Thérapeutes et spécialistes les accompagnent dans cette démarche. Leurs interventions permettent de comprendre les mécanismes complexes à l'origine des phobies et ceux, non



La cigogne est passée!

Félicitations à Marjolaine Gascon-Depatie, intervenante en relation d'aide, qui est nouvelle maman depuis déjà quelques semaines. Elle sera de retour en août prochain.



moins pénibles, qu'il faut remettre en place pour s'en guérir. Si, pour un individu, affronter ses peurs est déjà extraordinaire, cette série permet de mesurer toute l'ampleur du courage des 13 participants qui ont accepté de vivre publiquement leur tentative d'y faire face. »

In memoriam
 Revivre offre ses plus profondes et sincères condoléances aux familles qui ont perdu un être cher.
 Afin de souligner ce départ, des proches ont offert des dons In memoriam.
Rosaire Gravel Donald Jobin Maurice Ouellet
 Revivre les remercie profondément de soutenir sa cause.

La publication de L'envolée est rendue possible grâce à l'appui d'une subvention éducative de :

