



# 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

### La personne au centre des décisions la concernant

Dans la vie, lorsque vient le temps de prendre des décisions, nous voulons évidemment les prendre nous-mêmes. C'est très logique, et c'est aussi la meilleure façon de s'impliquer activement, autant dans les actions de notre quotidien que pour des choix vitaux concernant notre avenir.

Bien entendu, il nous arrive de consulter certaines personnes en qui nous avons confiance afin de prendre une décision éclairée. Nous écoutons, évaluons leurs propos, les comparons aux nôtres et agissons selon notre bonne conscience par rapport à ce qui doit être fait, avec les conséquences positives ou négatives qui peuvent survenir ultérieurement.

Cependant, à partir du moment où nos émotions, pensées et comportements perturbent notre vie de tous les jours, au point où, par exemple, décider de ce que l'on doit porter comme vêtements apparaît comme une tâche insurmontable, comment doit-on réagir face à une prise de décision?



La réponse à cette question s'avère à la fois simple et complexe.

Simple pour ce qui est des décisions à prendre qui ne portent pas préjudice à nos valeurs et à nos actions futures. Par exemple, faire l'épicerie en sachant les produits dont nous avons besoin. Bien que cela puisse nous causer une grande peine et de gros efforts de demander de l'aide pour cette activité hebdomadaire à l'apparence simple, ce changement ne sera pas permanent et il nous sera ultérieurement bénéfique.

Complexe lorsque nous devons composer avec une anxiété sévère, une dépression chronique ou un trouble bipolaire qui peut, dans certaines occasions, altérer notre jugement au point où l'on ne peut clairement déterminer les répercussions occasionnées par nos décisions. Dans ces situations et de façon temporaire, nous avons besoin de ces personnes de confiance pour nous aider à prendre une décision. Par exemple, demander à quelqu'un en qui nous avons pleinement confiance de prendre momentanément les décisions concernant notre budget si on ne se sent pas capable de le faire. Aussi, il est important de mentionner que dans plusieurs

.../suite à la page 3

Une soirée au profit de Revivre est organisée

dans le cadre de l'exposition Bodies qui se tient au Centre d'Exposition de Montréal.

Plus de détails à la page 8 : Bonne nouvelle

ReviVre

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

Mercredi 10 février 2010  
(de 19 h 00 à 21 h 45)



UNE PRÉSENTATION DE SERGE GRIMAUX

EXPOBODIES.CA

## Agir pour contrer le stress

Le stress est une réaction physiologique qui met notre système en état d'alerte lorsqu'une situation requiert toute notre attention. Quand il survient de façon ponctuelle, il peut nous aider à réagir efficacement. Par contre, lorsqu'il se manifeste trop souvent et s'installe de façon chronique, il nous submerge et peut nous donner un sentiment de perte de contrôle. On se sent alors impuissant devant les événements et paralysé par cet état de tension qui prend toute la place. De plus, il devient, à long terme, néfaste pour la santé. Il peut alors entraîner des lésions cérébrales et un vieillissement prématuré du cerveau.

Le stress libère une hormone appelée « cortisol ». Une trop grande quantité de cortisol agit sur l'hippocampe, une structure du cerveau impliquée dans la mémorisation et l'apprentissage. Sous l'effet d'un stress chronique, l'hippocampe finit par s'atrophier, modifie son fonction-

nement et devient moins efficace. Il peut alors en résulter des problèmes de mémoire, de concentration et d'apprentissage. De plus, un haut taux de cortisol affecte certains des récepteurs sérotoninergiques. Ces derniers ont un rôle à jouer dans la dépression.

La bonne nouvelle, c'est que cette atrophie de l'hippocampe est réversible lorsqu'on réussit à diminuer notre niveau de stress. Pour ce faire, plusieurs options sont possibles. L'important, c'est de garder une position active plutôt que de subir passivement les événements.

La première étape pour diminuer le stress peut être de s'interroger sur ses intérêts personnels. Il existe plusieurs méthodes pour relaxer, mais aucune solution magique. Ce qui fonctionne pour certains n'est pas approprié pour d'autres. L'important, ce n'est pas tant la mé-

/... suite à la page 6

## Fête de Noël

Voici quelques sourires ravis d'invités de la Fête de Noël organisée en décembre dernier qui rassemblait les bénévoles, les partenaires et les amis de Revivre!

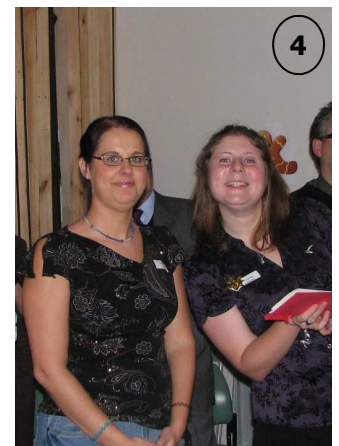
1) Jean-Rémy Provost, directeur général de Revivre et Diane Tassé, bénévole - écoutante.

Bravo à Diane, l'heureuse gagnante du tirage d'un ordinateur portable offert par un généreux bénévole anonyme.

2) Denise Deziel, Michel Poisson et Édith Chapdelaine, tous trois bénévoles écoutants.

3) Julie Tansey, bénévole - écoutante et Valérie Bilodeau, bénévole - animatrice des conférences.

4) Despina Posbic, bénévole - travail de bureau et Louise Lalonde, bénévole - animatrice d'atelier d'art devant la fresque commune de l'atelier d'art automne 2009, accompagné de Jean-Rémy Provost .



Merci à tous ces commanditaires, grâce à qui Revivre a pu offrir cette soirée ainsi que tous les cadeaux :

Animalerie Yogi - Au Vieux Duluth - Boréale -  
Bureautech Plus - Alexandra Charbonneau de la  
Clinique Myo Massage - Éditions Leméac  
Fontaine Santé - Fruiterie Valmont - Kilo-Gâteau -  
La boîte gourmande - Maison du Rôti - Métro  
Chevrefils - Musée d'archéologie et d'histoire de  
Montréal - Musée d'Art contemporain de Montréal  
- Musée des Beaux-Arts de Montréal - Musée Mc  
Cord - Muséums nature Montréal - Orchestre  
Métropolitain - Québec Loisirs - Simons

## L'isolement social et la dépression

Le retrait social est souvent un symptôme associé à la dépression. Plusieurs facteurs peuvent expliquer cette tendance à se replier sur soi-même lorsqu'on vit des moments difficiles.

Parfois, il s'agit d'une baisse de l'estime de soi. On peut avoir l'impression d'être si peu intéressant et sans valeur qu'on préfère s'isoler plutôt que d'affronter le regard et le jugement possibles des autres. On peut aussi préférer fuir les situations sociales plutôt que d'avoir à faire des sourires forcés lorsque la tristesse nous envahit, ou encore se sentir trop épuisé pour répondre aux trop nombreuses questions des gens. Il arrive aussi qu'on ressente peu de réceptivité à notre détresse de la part des personnes de notre entourage. Dans un tel cas, on préfère fuir leur contact plutôt que de sentir incompris et jugé.

Toutefois, si l'isolement est une conséquence de la dépression, c'est aussi un facteur qui contribue à la maintenir. Ce n'est pas tant la solitude qui pose problème. On peut, par exemple, apprécier et vouloir faire des activités en solitaire pour prendre soin de soi (lire, écrire, marcher, méditer, etc.). On peut aussi avoir besoin de temps pour soi de façon transitoire pour faire le point lors d'une épreuve telle qu'une rupture amoureuse ou un deuil. Par contre, c'est lorsque l'on perçoit un écart entre les relations désirées et les relations réelles que la détresse s'installe. Cela peut se produire lorsqu'on a peu d'amis, mais aussi lorsqu'on perçoit notre réseau comme n'étant pas aidant. On peut être entouré, mais se sentir quand même seul lorsqu'on est insatisfait de nos relations interpersonnelles. C'est donc le sentiment subjectif d'isolement qui est problématique. En se repliant sur soi, on évite parfois certains problèmes, mais on peut aussi ressentir un grand

vide intérieur qui nuit à notre santé.

Puisque l'isolement social est un facteur qui contribue à maintenir l'état dépressif, on peut favoriser la guérison en prenant des moyens pour reconstruire un réseau social satisfaisant. Pour ce faire, plusieurs options sont possibles.

Chaque saison, la plupart des villes publient un répertoire des activités offertes. Il y en a habituellement pour tous les goûts. En furetant sur Internet, on peut aussi trouver des groupes de marche, de sport, d'artisanat, etc., selon nos intérêts. On peut aussi fréquenter des ressources communautaires (les centres de jour en santé mentale offrent, entre autres, toute une panoplie d'activités). Faire du bénévolat, appeler des lignes d'écoute au besoin ou encore participer à des forums de discussion et à des groupes d'entraide sont autant de moyens qui permettent de se sentir moins seul avec sa souffrance.

Bref, lorsqu'on souffre de dépression, il se peut fort bien que l'envie de sortir et d'entrer en contact avec des gens ne soit pas au rendez-vous. Cela peut représenter un défi au départ, mais l'effort en vaut la peine puisque le réseau social fait partie des facteurs qui favorisent la guérison. Et pour se motiver encore plus, il est intéressant de savoir que briser l'isolement peut aussi contribuer à notre santé physique en diminuant la quantité de cortisol sécrétée par notre corps (l'hormone du stress), en améliorant la fonction immunitaire, en diminuant la pression artérielle et en augmentant la longévité. Il peut être difficile d'avancer lorsque l'énergie est à son plus bas, mais il faut garder à l'esprit que ce petit pas qu'on fait vers le mieux-être risque de rapporter gros dans le futur.

## La personne au centre des décisions la concernant, suite de la page 1

autres situations, même si nous sommes affligés par la maladie, nous pouvons faire des choix éclairés et en toute connaissance de cause. La complexité est donc, bien entendu, de départager ces deux possibilités. Parfois, la réponse vient assez facilement et parfois, il en est tout autrement.

Voilà pourquoi il s'avère primordial, quand notre santé mentale nous le permet, de bien communiquer à ses proches sur la façon dont on entrevoit la vie quotidienne et les décisions à prendre lorsque notre santé mentale vacille. Ce faisant, nous sommes et demeurerons toujours au centre des décisions nous concernant. Et surtout, peu importe les moments difficiles vécus, l'objectif sera tou-

jours de reprendre possession de notre destinée. Bien entendu, chaque personne transporte en elle son propre système de valeurs provenant de son éducation et de ses choix de vie, et il est important que ces échelles de valeurs soient respectées.

C'est le point de départ pour un rétablissement basé sur le principe de la personne qui est au centre des décisions la concernant.

Et vous, chers membres, qu'en pensez-vous?

Guy Latraverse  
Président

Jean-Rémy Provost  
Directeur général

## Conférences bimensuelles de Revivre

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)**

*Toutes ces conférences sont sujettes à certains changements sans préavis.*

### Témoignage recherché pour les conférences bimensuelles

Vous aimeriez témoigner lors d'une conférence pour raconter ce que vous avez vécu en tant que personne atteinte d'un trouble anxieux, dépressif ou bipolaire ou comme proche; c'est possible.

Communiquez avec Bruno Collard,  
responsable des services au  
514.529.3081, poste 234 ou à  
bruno.collard@revivre.org

### Hiver et printemps 2010

9 février

#### **Les troubles anxieux chez les jeunes**

M<sup>me</sup> Françoise Maheu, Ph.D.

Centre de recherche CHU Sainte-Justine

23 février

#### **Double diagnostic : trouble de personnalité limite (borderline) et trouble de l'humeur – Qu'est-ce qui appartient à quoi et comment traiter les deux?**

D<sup>r</sup> Johanne Martial, psychiatre, chef médical du programme des troubles de la personnalité

Institut Douglas

9 mars

#### **La dépression – un déficit en amour-propre**

M. Henri Laviguer, psychologue

23 mars

#### **Les aspects légaux de la santé mentale en milieu de travail**

M<sup>e</sup> Penelope Karavelas, avocate

6 avril

#### **La « médecine herbale » en psychiatrie**

D<sup>r</sup> Hani Iskandar, M.D., psychiatre responsable de l'urgence,  
Institut universitaire en santé mentale Douglas

20 avril

#### **L'impact de l'alimentation sur l'humeur**

M<sup>me</sup> Roseline Gagnon, naturopathe nutritionniste agréée

4 mai

#### **Grossesse, stress et dépression : mieux aider les familles**

D<sup>r</sup> Martin St-André, psychiatre  
CHU Sainte-Justine

18 mai, 1er et 15 juin

*Thème de conférence et conférencier à venir*

## Pour bien choisir un atelier à Revivre

Comme c'est l'habitude pour chaque début d'année, plusieurs groupes d'entraide et ateliers ont débuté, et d'autres suivront au cours du mois de février et au printemps. Il peut cependant être difficile de s'y retrouver, alors pourquoi ne pas prendre quelques lignes pour mieux expliquer en quoi consistent ces groupes spécifiques...

### Atelier de prévention des rechutes pour la dépression et atelier de prévention des rechutes pour les troubles bipolaires

Ces ateliers se déroulent sur une période de 8 semaines et visent à permettre aux participants de mieux connaître le trouble, apprendre à identifier les signes avant-coureurs et à se doter d'une boîte à outils destinée à améliorer la gestion de la maladie au quotidien : équipe de soins, habitudes de vie, gestion du stress et des émotions, outils alternatifs, etc. L'aspect de partage entre les participants est toujours présent, mais une partie informative est prévue, ainsi que des exercices chaque semaine.

### Ateliers des troubles anxieux

Donnés à Revivre depuis déjà des années, ces groupes sont l'occasion pour les personnes aux prises avec un problème d'anxiété de réfléchir à leur situation, d'exprimer ce qu'ils vivent et de faire un travail sur eux-mêmes de façon hebdomadaire par quelques lectures suggérées ayant trait à des aspects spécifiques de cette problématique. Les participants se fixent un objectif individuel dès la première semaine et tentent de cheminer jusqu'à l'atteinte de ce dernier.

## Groupe d'entraide ouvert

Pour les personnes atteintes de troubles anxieux, dépressifs ou bipolaires qui ressentent le besoin d'échanger sur ce qu'elles vivent, un bénévole-animateur vous attend au bureau de l'Association situé au 5140 rue St-Hubert à Montréal, dans la salle 1.

### Atelier d'estime de soi

Au-delà des variations de l'humeur et de l'anxiété, il y a aussi les aléas de l'estime de soi, un aspect de nous qui, la plupart du temps, est durement touché lorsque l'on souffre d'un trouble dépressif ou anxieux. Cet atelier offre la possibilité de mieux définir et de comprendre ces enjeux, de voir comment l'estime de soi, l'humeur et l'anxiété s'influencent, de développer des moyens d'augmenter cette estime de la façon la plus durable possible et de l'entretenir sur une base régulière.

### Ateliers d'expression par l'écriture et par l'art

Ces deux ateliers permettent aux participants d'exprimer ce qu'ils vivent au travers d'un autre médium : l'écriture ou les arts plastiques. Élaborés autour d'une succession d'exercices mis sur pied et proposés par nos animatrices, ce sont là des occasions uniques de laisser sortir ce que l'on ne peut dire ou partager par la parole, tout en étant des rendez-vous hebdomadaires où l'on retrouve le même contexte d'acceptation et de non-jugement que dans les autres groupes. Ici, pas question d'esthétique, de technique ou de performance : seule l'expression du vécu et des émotions compte.

Pour tous ces ateliers, la participation requiert de devenir membre et de communiquer avec un intervenant au 514-529-3081, poste 1. Pour de plus amples informations, communiquez sans délai avec nous ou rendez-vous sur notre site Internet au [www.revivre.org](http://www.revivre.org), section Groupes d'entraide et ateliers.

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
13 h 30 à 15 h	<b>19 h à 20 h 30</b>	13 h 30 à 15 h	-	13 h 30 à 15 h

Si les conditions météorologiques sont difficiles, il est préférable d'appeler au préalable au 514.529.3081.

## Les bienfaits du bénévolat

On associe souvent le bénévolat à un pur acte de générosité. S'investir dans une cause qui nous tient à cœur n'est pourtant pas un acte à sens unique. Cela n'enlève rien à la noblesse du geste, mais la plupart du temps, on finit par recevoir autant, sinon plus que ce que l'on donne lorsque l'on s'implique bénévolement.

Faire du bénévolat peut être l'occasion de briser l'isolement, de rencontrer de nouvelles personnes, d'explorer un domaine qui nous attire et de recevoir une formation gratuite (pour certains types de bénévolat). De plus, les gens faisant du bénévolat peuvent apprendre sur soi, se remettre en question, se sentir utiles et valorisés, avoir une meilleure estime de soi, avoir l'impression de faire une différence positive dans la société, faire quelque chose par choix, pour soi, sans se sentir obligés (comme dans un emploi) et avoir un sentiment d'appartenance et de solidarité. Les autres bienfaits pour les bénévoles sont : s'impliquer dans une cause qui les passionne, occuper leur temps libre, avoir la satisfaction de faire sourire quelqu'un ou de recevoir sa reconnaissance ou avoir une motivation pour sortir de chez soi. Cela permet aussi de rester dans l'action et d'avoir une certaine discipline lorsqu'on est à la retraite ou sans emploi.

Du côté des possibilités, il y en a pour tous les goûts. On peut choisir par clientèle (adultes, enfants, personnes âgées, femmes, hommes) ou par cause (pauvreté, santé mentale, animaux, alphabétisation, etc.). On peut s'impliquer sur une base régulière ou préférer offrir nos services pour des événements spéciaux de courte durée (par ex. : carnaval). On peut choisir en fonction de nos talents (travaux manuels, habiletés artistiques, etc.). Il y a même des possibilités pour s'impliquer à partir de notre domicile si on ne désire pas se déplacer!

Au Québec, il y a 115 Centres d'action bénévole répartis à travers la province. Ceux-ci orientent les candidats vers des endroits où ils pourront donner de leur temps en fonction de leurs intérêts. À titre d'exemple, celui de Montréal contient dans son répertoire plus de 800 organismes! Il est possible de jeter un coup d'œil par soi-même aux offres disponibles sur leur site Web (<http://cabm.net/>).

Bref, les occasions pour donner de son temps ne manquent pas. Il y a une telle variété de possibilités que chacun peut y trouver son compte. Finalement, même si au départ, le geste est gratuit, le bénévole reçoit un salaire qui, sans être matériel, réussit à le combler d'une autre manière.

## Agir pour contrer le stress, suite de la page 2

thode, mais plutôt ce qu'elle nous procure. Cela peut être marcher dans la nature, méditer, pratiquer une technique de relaxation, faire une activité créative, pratiquer un sport qu'on aime, écouter de la musique, louer un film, lire un bon livre, etc. Les choix ne manquent pas; il s'agit de trouver le moyen le plus efficace pour soi qui nous permette d'atteindre notre but, soit d'arriver à se détendre.

Pour conclure, même lorsque notre horaire paraît chargé, il est primordial de garder du temps pour soi. Décrocher des soucis quotidiens à l'aide de la méthode de notre

choix doit devenir une priorité. On peut se réserver une plage horaire dans la semaine où l'on ne pense qu'à soi, et l'important, c'est de la respecter! En travaillant à diminuer notre niveau de stress, on permet d'une part à l'hippocampe de se restructurer, mais on se donne en même temps la possibilité de se sentir plus en contrôle de nos émotions. On est ainsi prêt à réagir plus calmement et de manière réfléchie en présence d'un événement imprévu. On gagne ainsi le sentiment d'avoir du pouvoir sur notre vie, ce qui contribue à améliorer notre bien-être à long terme.

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.



## Initiatives des membres pour le financement de Revivre

En 2009, Revivre a reçu des dons de bénévoles, de membres ou de gens qu'ils ont sollicités, et nous tenons à remercier tous ceux et celles qui ont pensé à Revivre, et ainsi contribué à la survie de l'Association. Plusieurs optent pour le don en ligne, et maintenant, Revivre peut recevoir des dons mensuels grâce à Canadon.

Voici quelques initiatives de financement des proches de l'Association : contribution versée à Revivre à la suite de la

publication d'un livre de poésie ou encore de la création d'un CD musical, désignation de Revivre comme organisme bénéficiaire lors d'un prélèvement sur salaire pendant la campagne de financement de Centraide.

L'initiative la plus créative à souligner est celle d'une membre qui a offert un don à Revivre plutôt que d'offrir des cadeaux de Noël à ses partenaires d'affaires. Un don à l'honneur du temps des fêtes!

### Nouveau visage dans l'équipe d'intervention!

Grâce à une subvention de la Fondation de Postes Canada pour la maladie mentale et la santé mentale, Revivre a eu le plaisir d'accueillir en octobre dernier Laurent Quint comme intervenant en relation d'aide. Bienvenue, Laurent!

Par ailleurs, nos deux stagiaires, Jennifer Guay-St-Louis et Diane Allard, ont quitté le tremplin que leur procurait Revivre afin d'entreprendre une carrière en intervention.

Nous leur souhaitons bonne chance!

Pour faire un don directement en ligne ou un don mensuel : [Revivre.org](http://Revivre.org)



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](http://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. »



### *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.*

*Luce Ribourtôt  
Bertrand Lacombe  
Claude Morrier  
Adrienne Lefebvre*

*Revivre les remercie profondément de soutenir sa cause.*



## Bonne nouvelle pour le financement de Revivre

Une nouvelle activité de financement sera inaugurée cette année.  
Le Centre d'exposition de Montréal a accepté d'offrir les profits d'une soirée.  
La première expérience se déroulera dans le cadre de l'exposition BODIES.

Ainsi, la totalité des recettes du **mercredi 10 février 2010, entre 19 h et 21 h 45**, servira à la poursuite des services de Revivre. Nous espérons que le public répondra à cet appel et que nous serons nombreux à être présents à cette soirée.

***Que cette première expérience soit une réussite!***

**DATE :** Mercredi 10 février 2010

**HORAIRE :** 19 h 00 à 21 h 45  
(durée de la visite : environ 1 h 15)

**ENDROIT :** Centre d'Exposition de Montréal, 5e étage du Centre Eaton, 705 Ste-Catherine Ouest, Montréal, Metro McGill

**BILLETS :** Billetterie sur place au Centre d'Exposition de Montréal 514-316-8316 ou 1 877-668-8599  
À Revivre, 5140 rue St-Hubert, Montreal ou au 514-529-3081, poste 221

**TARIFS :** Adultes : 19,95 \$  
Enfants (12-), Âge d'or (65+)  
et étudiants : 15,95 \$\*

\*Tous ces prix incluent les taxes et les frais de service.

**INFORMATION :** Afin d'assurer la qualité de l'expérience pour chaque personne, un nombre limité de visiteurs seront admis à toutes les 15 minutes durant les heures d'ouverture de l'exposition. Devant la grande popularité et les records d'assistance enregistrés partout où cette exposition est présentée, les organisateurs recommandent au public d'acheter leurs billets à l'avance. Notez que lors de votre visite, il est défendu de fumer, manger, boire, d'utiliser votre cellulaire, de photographier et d'avoir un sac à dos dans l'exposition.

## Donnez le goût de Revivre, 3<sup>e</sup> édition!

En 2010, Revivre orchestrera la troisième édition de la soirée *Donnez le goût de Revivre* au Métropolis. Le porte-parole de l'Association, Stefie Shock, animera la soirée-bénéfice et Mouffe s'occupera de la mise en scène du spectacle.

Les patrons d'honneur qui appuient l'événement sont : Guy Latraverse, président de Sogestalt Média, Éric Bujold, premier vice-président et directeur général de la Banque Nationale – Gestion privée 1859, Martin Énault, vice-président du Centre d'exposition de Montréal, Serge Fournier, associé de BCF, Guy Gervais, président de Technologies HumanID et Robert Tremblay, vice-président et directeur général de Solotech.

Si vous connaissez des entreprises intéressées à commanditer l'événement ou à acheter une table de 10 personnes (5 000 \$), n'hésitez pas à leur donner les coordonnées de Valérie Borduas, directrice du financement au 514-529-3081 poste 231 ou à [valerie.borduas@revivre.org](mailto:valerie.borduas@revivre.org).

