



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

L'enVolée



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 : WWW.REVIVRE.ORG

Pas de malchance pour la 13^e édition de la Classique de golf Revivre!

Le 12 septembre dernier avait lieu la 13^e édition du tournoi de golf de Revivre, sous la présidence d'honneur de M. Pierre Charron, vice-président, achats, épicerie, de Métro, M. Guy Latraverse, président de Revivre, fut également présent pour accueillir les golfeurs et amis de Revivre sur le magnifique parcours le Club de golf Green Valley, à Mirabel. Plus de 120 golfeurs ont répondu à l'invitation.

Cette activité de financement s'est soldée par un bénéfice net de 30 000 \$ qui permettra à Revivre de poursuivre ses actions auprès des personnes souffrant de troubles anxieux, dépressifs ou bipolaires ainsi qu'à leurs proches et ce, partout au Québec. Parmi les services de Revivre, le programme *Milieu de Travail* a comme objectif de répondre adéquatement aux besoins des gestionnaires et des employés relativement à la problématique des troubles affectifs et anxieux.

Revivre tient à remercier le comité organisateur composé de M. Pierre Charron, vice-président, achats, épicerie de Métro, Louise St-Germain, secrétaire du vice-président, épicerie, Robert Desjardins, président, DesArts Communication, Yves St-Pierre, président, Communications Albatros, ainsi que tous les partenaires et collaborateurs qui ont accepté de s'associer à cette 13^e édition de la Classique de golf Revivre : Métro, Parmalat, Natrel, Lassonde, Maître Sommelier, Yoplait, Molson, Coca-Cola, Cadbury Schweppes, Wyeth, Vandewater Raymond, Centre Bell, Club de golf Green Valley, Concordia Auto, Duceppe, Fairmont Le Reine Élisabeth, Grand Prix F1, Hostellerie les Trois Tilleuls, Hôtel Inter-Continental, Inovesco, L'Équipe Spectra, La Brasserie Labatt du Québec, Le Saint-Sulpice hôtel Montréal, Marilène Laberge, artiste peintre, McCall Photography, Pepsi, Pinco, Quebecor, Restaurant Savannah Amérique Fusion, SAQ, Sepaq Station touristique Duchesnay, Trévi, Vacances Transat et Vincor.



Campagne de financement 2001-2005 : merci aux donateurs!

QUEBECOR

ELI LILLY CANADA

GRUPE JEAN COUTU — HYDRO-QUÉBEC—KPMG — POWER CORPORATION

BANQUE NATIONALE DU CANADA—COGECO—FONDATION DES MALADIES MENTALES
MERYL LYNCH PHARMASCIENCE—RÔTISSERIES ST-HUBERT—TÉLÉSYSTÈME

BANQUE DE MONTRÉAL—BANQUE ROYALE—BOS—CIMA—DESSAU SAUPRIN—FONDATION J. M. BOMBARDIER
GLAXOSMITHKLINE—JESTA CAPITAL CORPORATION—JANSSEN-ORTHO—VOYAGE ALLER-RETOUR

BANQUE SCOTIA—BIOCHEM PHARMA —COGNICASE—COMPLEXE ALEXIS NIHON—IBM CANADA—MEDIS
MERRYLL LYNCH—RAYMOND CHABOT GRANT THORNTON—RENO DÉPÔT—SANTÉ SERVICES OBONSOINS
SOGESTALT TÉLÉVISION QUÉBEC—ULTRAMAR

Pour en connaître davantage sur cette campagne de financement, voir le mot du président en page 2.



La campagne de financement auprès des sociétés 2001-2005 : une réussite!



Cette fin de première moitié de décennie marque pour Revivre la fin de sa campagne de financement quinquennale auprès des entreprises. Cette campagne aura permis à Revivre de consolider et de développer les services en place tels que la ligne d'é-

coute, d'information et de référence, les groupes d'entraide, les conférences bimensuelles, le bulletin d'information L'enVolée, le site Internet et le courrier électronique ainsi que le centre de documentation.

Également, ce fut l'occasion de développer les programmes *Jeunesse* et *Milieu de travail* afin de répondre plus adéquatement aux demandes de soutien des adolescents et jeunes adultes ainsi qu'aux gestionnaires et employés.

Je ne peux passer sous silence le travail exceptionnel du président de notre campagne de financement, M. Érik Péladeau, vice-président du conseil de Quebecor. Il a non seulement été un chef d'orchestre hors pair mais aussi un ardent promoteur de la démystification et de la sensibilisation des troubles anxieux, dépressifs et bipolaires, en offrant à Revivre une visibilité exemplaire dans les médias de Quebecor. Chapeau, M. Péladeau!

Bien sûr, toute une équipe de personnalités provenant du monde des affaires et de la santé ont bien entouré notre président et ont su remplir leur rôle de membre de notre cabinet de campagne, en contribuant activement au succès financier de cette expérience.

« Une dépression, ce n'est pas juste une crise économique.

C'est aussi une maladie. » *

*thème de la campagne



Les voici :

M. Elliott Aintabi, Président
Jesta Capital Corp.



D^r Brian Bexton, MD, FRCP(C) Psychiatre
Association des médecins psychiatres du Québec



M. Rodney B. Birrell, Vice-président
Services immobiliers Terramont



M. Yves Breton, Président
Courtage à escompte Banque Nationale



M. Charles Cavell, Président et chef de la direction
Quebecor World inc.



M. Michel Chartrand, Vice-président exécutif
Santé Services Obonsoins



M. Michel Corbeil, Premier conseiller
Praxis-stratégie-communication



M^{me} Thérèse David, Vice-présidente, Communications
TQS



M. Robert Desjardins, Président
DesArts Communication



M^{me} Hélène Harnois, Présidente
Pinco inc.



M. Michel Le Rouzès, Associé,
Arx Capital



M. Brian Mulroney, C.P., C.C., LL.D., Associé principal
Ogilvy Renault



M. Jean Rizzuto, Président
Voyages Aller-Retour/CWT

Enfin, au nom des milliers de personnes qui ont reçu de l'aide provenant des services et programmes de l'Association, des membres du conseil d'administration et de la direction de Revivre, je remercie chaleureusement toutes les compagnies donatrices pour leur support financier tout au long de cette campagne de financement auprès des sociétés 2001-2005.

Guy Latraverse
Président du conseil d'administration



Revivre se positionne sur la Politique du médicament



Le 1^{er} septembre dernier, Revivre fut invitée aux auditions de la Commission parlementaire portant sur le projet de politique du médicament qui fut déposé l'hiver dernier. Ces consultations permettront au gouvernement du Québec de peaufiner

ce projet dans le but de déposer cet automne ce qui deviendra la première politique québécoise du médicament. L'envolée présente quelques extraits du mémoire de Revivre. Les membres peuvent l'obtenir intégralement en communiquant avec nous.

Au cours des dernières décennies, d'immenses progrès ont été accomplis quant aux traitements pharmacologiques des troubles anxieux, dépressifs et bipolaires.

En pratique, l'état mental des personnes atteintes a été grandement amélioré et, par le fait même, leur qualité de vie. Pour les personnes concernées, l'accès à de nouveaux médicaments plus efficaces est donc primordial, ne serait-ce qu'en raison de la rémission de la maladie qui s'en trouve grandement améliorée.

Puisque la médication s'avère hautement prioritaire parmi les choix thérapeutiques, nous ne pouvons nous permettre, comme société, d'empêcher quiconque, d'un commun accord avec son médecin traitant, d'avoir accès à une nouvelle médication susceptible de lui apporter un allègement significatif des symptômes et, parfois, des lourds effets secondaires, qui l'empêchent de vivre une vie « normale ».

En ce qui concerne le prix des médicaments, *Revivre* est sensible à la capacité de payer des personnes atteintes de troubles anxieux et affectifs. Parce que les coûts sont élevés et parce que les psychothérapies ne sont pas remboursées par les soins de santé québécois, la très grande majorité de ces personnes n'est malheureusement pas en mesure d'avoir accès à la psychothérapie pourtant essentielle pour accroître les effets positifs de la pharmacothérapie. Ces personnes doivent donc avoir accès à des médicaments à coût raisonnable.

En ce qui concerne l'accessibilité financière, nous sommes d'avis qu'il sera essentiel, dès la mise en œuvre de

la *Politique du médicament*, d'assurer l'accès gratuit aux médicaments des clientèles à faible revenu. Ces dernières-ci n'ont à peu près aucune marge de manœuvre économique, leur capacité de payer étant très limitée.

Revivre est d'accord avec le principe d'accorder au principe d'utilisation optimale des médicaments une importance primordiale et de faire jouer un rôle prépondérant à la personne utilisatrice. Ne cibler que le médicament novateur dans les dépenses inhérentes au traitement pharmacologique, entraîne inévitablement une augmentation directe du coût inhérent. On ne parle jamais des économies directes et indirectes générées par une meilleure stabilisation de la personne souffrant de maladie mentale : moins de risques d'hospitalisation, retour plus rapide au travail, climat familial plus sain, risque amoindri que la personne concernée ne devienne un fardeau économique pour la société, etc.

Nous croyons qu'il doit y avoir une combinaison de plusieurs facteurs permettant d'atteindre une utilisation optimale de la médication. Premièrement, une autoprise en charge de la personne bénéficiant d'une pharmacothérapie et, en deuxième lieu, le développement d'outils de communication permettant à la personne d'avoir accès à de l'information précise sur sa médication et son état global de santé. Finalement, des échanges d'expertises entre les divers professionnels de la santé afin que les personnes utilisatrices puissent bénéficier d'un soutien constant; d'où la nécessité d'éliminer le travail en vases clos et en silos.

La problématique de la sous-consommation et de la non-consommation de médicaments chez les personnes atteintes de troubles anxieux, dépressifs ou bipolaires, est un autre élément important à considérer dans l'utilisation optimale des médicaments.

La problématique de la sous-consommation et de la non-consommation de médicaments chez les personnes atteintes de troubles anxieux, dépressifs ou bipolaires, est un autre élément important à considérer dans l'utilisation optimale des médicaments.

Bien que la surconsommation de médicaments est un problème évident et fortement dénoncé pour toutes les catégories de la population, et auquel il faudra continuer à s'attaquer au cours des prochaines années, un autre phénomène, peu discuté socialement, doit être cependant l'objet d'une attention particulière : il s'agit de la sous-consommation de médicaments pour les personnes ayant

(Suite page 4)



Suite de la page 3

absolument besoin de moyens pharmacologiques indispensables à la stabilisation de leur état mental. Face à ce réel problème de santé publique, il faut impérativement accroître les programmes de prévention afin de rejoindre cette catégorie de personnes qui n'ont pas accès à une information leur permettant d'accéder aux ressources nécessaires.

Il importe d'insister sur le fait qu'il arrive très fréquemment que les troubles anxieux et de l'humeur ne soient pas diagnostiqués. Cette situation risque ainsi d'entraîner une aggravation de la maladie et, conséquemment, d'alourdir les impacts sur les services de santé. Puisqu'un diagnostic précoce et que des traitements adéquats améliorent l'issue thérapeutique et en réduisent les coûts, des programmes et des outils de formation continue pour les intervenants doivent être favorisés.

Le problème de la non-fidélité au traitement ajoute au problème. En ce qui concerne les troubles anxieux, dépressifs et bipolaires, il est sûrement le plus épineux sur le plan de la médication. Compte tenu des tabous et des préjugés qui perdurent sur les maladies mentales, les personnes atteintes sont probablement encore moins fidèles à leur médication que toute autre catégorie de personnes malades.

Pour les personnes souffrant d'une maladie mentale telle qu'un trouble anxieux, une dépression ou une maniaque-dépression, la non-fidélité au traitement constitue un problème d'autant plus grave que toutes les conditions y incitant sont souvent réunies chez les personnes atteintes. Or, c'est presque toujours par l'entremise de programmes d'aide et de suivi que les personnes concernées finissent par trouver la motivation de prendre les médicaments prescrits. Comme société, nous avons donc tout intérêt à développer ce type de programmes.

Jour après jour, nous constatons à quel point l'éducation relative aux maladies mentales et aux médications inhérentes est déficiente. Si des informations prônaient l'arrêt de l'insuline pour le diabétique, l'opinion publique ne serait sûrement pas aussi réceptive envers celle-ci qu'elle l'est envers certaines campagnes contre des médicaments utilisés pour les maladies mentales.

Pour conclure, les troubles anxieux, dépressifs et bipolaires ont des répercussions diverses dans tous les domaines : de la baisse de productivité et de l'absentéisme au travail à la perturbation de la vie familiale et à l'altération de la santé de la personne atteinte, ces répercussions sont majeures et souvent catastrophiques.

Ces troubles mentaux représentent un lourd fardeau économique pour les services de santé, pour la collectivité, pour les employeurs et, surtout, pour les personnes qui en sont victimes et leurs proches. Toute recherche sérieuse de solutions efficaces et durables doit impérativement prendre en compte ces différents aspects économiques.

Des diagnostics exacts, l'accès à des traitements biologiques et psychothérapeutiques adéquats, des programmes de formation, d'information et de suivi sérieux rejoignant l'ensemble des publics concernés, un véritable soutien aux organismes et aux ressources œuvrant auprès des personnes atteintes, de la recherche et du développement dans ce domaine, de même qu'un accès rapide aux médicaments novateurs, voilà en quelques mots les éléments à intégrer dans une politique du médicament digne de ce nom.

Si l'État québécois peut et doit faire tout ce qui est possible, si les organismes communautaires peuvent et doivent compléter les actions gouvernementales, il n'en demeure pas moins qu'ultimement, chaque individu doit disposer des moyens requis pour assumer ses propres responsabilités quant à sa santé mentale et physique.

Jean-Rémy Provost
Jean-Rémy Provost
Directeur général

Un mot à propos du spectacle du porte-parole de Revivre



Photo Guy Tessier

Comme vous le savez, l'humoriste François Massicotte, atteint de trouble bipolaire, a inclus dans son plus récent spectacle un numéro sur la maladie. Fier porte-parole de Revivre, il veut continuer à briser les tabous et préjugés et surtout sensibiliser le grand public. Ce numéro est très bien perçu par les personnes atteintes et nous avons un témoignage à ce propos:

Ma fille souffre de trouble bipolaire et elle a assisté au spectacle en février dernier. C'était la première fois qu'elle riait de sa maladie et pour elle c'était vraiment formidable, surtout qu'elle y allait avec la peur qu'on parle trop de cette maladie. La manière dont il a amené le sujet fut formidable pour elle. Quand elle m'a conté ça, j'ai bien vu le bien que cela lui avait fait. Félicitations à François.

Francine



Relation d'aide individuelle

Comme vous le savez sûrement, Revivre offre un service de relation d'aide individuelle. Dans ces rencontres, nous pouvons, avec la personne, faire le tour de ce qu'elle vit et ainsi l'écouter, l'informer ou la référer selon ses besoins.

D'année en année, de plus en plus de personnes bénéficient de ce service. L'an passé, à pareille date, nous avons réalisé 109 relations d'aide individuelle et cette année, nous en sommes à 142 ! C'est donc 33 relations d'aide individuelle de plus qu'en 2004 et l'année fiscale se terminant dans 7 mois, ce chiffre ne pourra qu'augmenter.

Les gens apprécient beaucoup ce service car ils peuvent s'exprimer, laisser aller leurs émotions, être informés ou référés, mais en plus, nous pouvons leur servir de guide... Le réseau de la santé et des services sociaux est présentement en restructuration et les gens que nous rencontrons affirment qu'il leur arrive de se perdre à travers tout ça... Je veux voir un psychiatre, comment dois-je procéder ? Existe-t-il des cliniques spécialisées et comment y accéder ? J'aimerais rencontrer un psychologue de l'hôpital, est-ce possible ? Il y a quelques mois d'at-

tente avant de rencontrer un psychiatre, que faire en attendant si j'ai besoin d'aide ?

Vous avez peut-être commencé à ressentir les répercussions de cette réorganisation, ou peut-être est-ce à venir. Par contre, si, comme dans les exemples mentionnés ci-dessus, vous vous sentez perdus, n'hésitez pas à nous appeler et nous pourrions vous aider ou vous rencontrer en relation d'aide individuelle.

Mélissa D'Aoust : 514.529.3081 poste 222

Groupe pour les 14-17 ans

Nous élaborons un groupe d'entraide spécifique pour les jeunes de 14 À 17 ans atteints de troubles anxieux, dépressifs ou bipolaires.

Nous voulons connaître votre intérêt à participer ou à inscrire votre ou vos jeune(s) à ce nouveau groupe d'entraide.

Information : Denys Barbeau : 514.529.3081 poste 241 ou à info@revivre.org.

Voici l'équipe Revivre

**NOUS SOMMES LÀ,
POUR VOUS!**



De haut en bas et de gauche à droite :

Christina Yatropoulos, intervenante en relation d'aide; **Christiane Martin**, préposée à l'accueil; **Bruno Collard**, intervenant en relation d'aide; **Nancy Dussault**, directrice des services et programmes; **Mélissa D'Aoust**, responsable de la ligne d'écoute, d'information et de références, **Valérie Borduas**, directrice du financement; **Jean-Rémy Provost**, directeur général; **Marie-Catherine Gagnon**, technicienne administrative; **Denys Barbeau**, responsable des groupes d'entraide et des conférences.



Revivre avec vous

Les problèmes de santé mentale amènent les personnes qui en souffrent à se sentir différentes des autres et seules, isolées.

Revivre a parmi ses objectifs de briser cet isolement qui s'installe chez les personnes atteintes de troubles anxieux, dépressifs ou bipolaires.

À ce niveau, l'outil privilégié est le groupe d'entraide.

Depuis 1994, Revivre offre la possibilité de participer à des groupes d'entraide. Actuellement, il est possible de se joindre à des groupes ouverts ou fermés pour les personnes diagnostiquées, des groupes pour les proches et conjoints ainsi qu'à des groupes spécifiques aux personnes atteintes de troubles anxieux.

Pour les personnes atteintes, nous offrons aussi des ateliers d'écriture et d'art ainsi qu'un atelier de développement de l'estime de soi.

Les groupes d'entraide

Même si c'est très « thérapeutique », il n'y a pas de thérapie qui se fait dans les groupes et les ateliers de *Revi-vre*. Les groupes d'entraide sont des groupes d'expression. Les personnes viennent parler, entre pairs, de leur vécu avec la maladie. Il existe des différences entre les groupes ouverts et ceux qui sont dits fermés. Les premiers sont « ouverts » à toutes les personnes, membres ou non membres, qui veulent participer. Il n'y a pas de limite au niveau du nombre de personnes dans ces groupes.

En complément de ces groupes réguliers, nous avons des groupes fermés spécifiques pour les gens souffrant de troubles anxieux. Dans ces groupes, nous n'abordons que le problème d'anxiété vécu par les participants. Une approche particulière y est utilisée. Les participants peuvent aborder leur problématique avec la dépression ou le trouble bipolaire dans les groupes réguliers.

Les ateliers

En plus des groupes d'entraide, nous avons des ateliers dans lesquels les membres de *Revi-vre* peuvent venir s'exprimer autrement que verbalement.

L'atelier d'écriture, destiné à ceux qui ont un goût pour la plume, permet d'utiliser ce médium pour exposer, à partir de thèmes fournis par l'animateur, ses sentiments, ses espoirs ou sa créativité.

L'atelier d'art n'est pas un cours d'art mais bien une autre manière de s'exprimer tant au niveau des sentiments, des vécus que de l'imagination.

L'atelier pour le développement de l'estime de soi est basé sur l'approche AME (Actualisation maximale de l'énergie). Contrairement aux autres ateliers, celui-ci a un objectif précis, soit de vous aider à identifier vos fiertés et à renforcer vos actions positives pour reconstruire votre estime de soi.

Il vous permettra aussi de réveiller vos motivations et de faciliter la prise de décision et d'action. Comme vous pouvez le voir, Revivre vous offre plusieurs outils pour permettre de briser votre isolement et de développer votre potentiel. Nous avons des groupes réguliers à Montréal, Laval, Longueuil, Granby, Sherbrooke et Trois-Rivières. Pour le moment, les groupes spécifiques et les ateliers ne se tiennent qu'à Montréal.

Si vous désirez plus de renseignements sur les groupes ou encore offrir vos services pour l'animation de groupe, n'hésitez pas à communiquer avec Denys Barbeau au 514.529.3081 ou à la ligne d'écoute de Revivre: 514 REVIVRE (738.4873) ou 1 866 REVIVRE (738.4873).

AU PLAISIR DE VOUS AIDER!

Le programme de dons In Memoriam vous permet de souligner avec dignité la perte d'un être cher

Monsieur Alexandre Despins

*

Madame Patricia Gentes

*

Madame Aline Godbout

Madame Céline Hébert

*

Madame Aline Lapierre

*

Monsieur Bruno Richer

Nous offrons nos plus profondes et sincères condoléances aux familles qui ont perdu un être cher. Nous les remercions profondément de soutenir la cause de Revivre.





Programme Milieu de Travail

Ce programme vise, en premier lieu, à diminuer le taux d'absentéisme au travail :

- En donnant des conseils judicieux pour certaines démarches;
- En donnant de l'information à l'employé ou à l'employeur;
- En offrant l'écoute et le support approprié;
- En permettant à l'employé d'identifier ses signes avant-coureurs.

Nous sommes en mesure de vous aider, soit au niveau du retour au travail à la suite d'un congé maladie, soit pour une problématique particulière au travail en lien avec votre maladie.

Pour plus d'information, communiquez avec Nancy Dussault au 514.529.3081 poste 234.

Revivre a besoin de vous...

Revivre offre une fin de semaine de formation pour les gens intéressés à effectuer du bénévolat pour notre ligne d'écoute, d'information et de référence.

Cette fin de semaine de formation aura lieu vendredi le 20 janvier 2006 en soirée, samedi le 21 janvier en journée et dimanche le 22 janvier en matinée.

Lors de cette fin de semaine, les gens recevront de l'information sur les troubles anxieux, dépressifs et bipolaires, ainsi que sur les différentes techniques d'écoute active. Par la suite, un encadrement soutenu est offert à tous les bénévoles.

Information :

Mélissa D'Aoust : 514.529.3081 poste 222
ou melissa.daoust@revivre.org .

On vous attend!

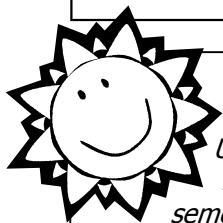
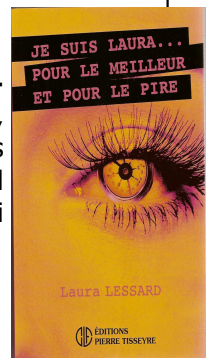
Nouveauté au centre de documentation de Revivre

J'AI LU POUR VOUS, par Christiane Martin

Un récit-vérité. Un roman sur la bipolarité. Je l'avoue, j'avais des préjugés avant de lire **Je suis Laura... pour le meilleur et pour le pire**. Mais l'auteure-mystère, avec son écriture simple et lumineuse, nous emmène tout au long des pages sur le chemin de sa maladie, sans jamais sombrer dans les clichés et l'apitoiement. En fine horlogère des émotions et des mots, Laura Lessard démonte avec un regard lucide ce qu'est la bipolarité, avec ses moments de paranoïa ou d'exaltation. Pour la première fois, j'ai enfin compris la turbulence des psychoses.

Sans aucun doute, ce livre est pour nous et nos proches -pour le meilleur. Merci Laura Lessard.

Je suis Laura... pour le meilleur et pour le pire
Laura Lessard, Éditions Pierre Tisseyre



Gros merci !

Un gros merci à Danielle Gosselin et Huguette Comtois qui acceptent généreusement de démystifier les troubles anxieux, dépressifs et bipolaires auprès d'organismes qui nous en font la demande.

Cette générosité a permis à Revivre de se faire connaître auprès de centres hospitaliers (centres de jour) tels le CHUM, le Pavillon Albert-Prévost, Pierre-Boucher et l'Institut Allan Memorial.

Elles nous ont également permis de participer au congrès de l'AFEAS, d'informer et de sensibiliser certains membres du centre d'action bénévoles de Ville-ray ainsi que certains résidents du HLM de Villeray.

Merci d'être là !

Cours d'informatique pour débutants

Des cours privés d'informatique sont maintenant offerts à Revivre.

Ils visent l'utilisation fonctionnelle du logiciel Word, du courriel et de l'Internet.

Divisés en deux sessions de 90 minutes, ils sont gratuits pour les membres de Revivre.

Information et réservation :
514.529.3081 poste 221





Le père Noël se joint à l'équipe de Revivre pour vous souhaiter un joyeux temps des fêtes et une année remplie de bonheur.

HORAIRE DES FÊTES à Revivre

Les bureaux de Revivre seront fermés les lundi 26 décembre, mardi 27 décembre, vendredi 30 décembre 2005, lundi 2 janvier et mardi 3 janvier 2006.

Les bureaux seront donc ouverts les mercredi 28 décembre et jeudi 29 décembre de 9 heures à 17 heures.

De retour à l'horaire régulier le mercredi 4 janvier 2006 !



Club de Randonnée «petits bonheurs»



Le lundi 14 novembre dernier a eu lieu la première activité de marche au **Parc Nature de l'Île de la Visitation**, reconnu pour sa tranquillité et ses paysages enchanteurs. Le soleil était au rendez-vous et les participants ont passé un bel après-midi rempli de petits bonheurs.

Vous avez le goût de marcher, d'avoir un contact avec la nature et de rencontrer des gens?

Communiquez avec Robert Desrosiers au 514.382.9490 ou lespetitsbonheurs@sympatico.ca

« LES GAGNANTS » BOURSES D'ÉTUDE REVIVRE – LILLY

Pour la troisième année consécutive, Eli Lilly Canada s'est associée financièrement avec Revivre dans l'octroi de bourses d'études afin d'aider les personnes atteintes de troubles anxieux, dépressifs ou bipolaires à acquérir les habiletés nécessaires pour réintégrer la société, favoriser l'obtention d'un emploi et reprendre en main leur vie.

Au nom des membres du conseil d'administration et du personnel de Revivre, nous exprimons nos plus sincères félicitations aux 14 récipiendaires des bourses d'études pour l'année 2005-2006.

Bon retour aux études!

Fière partenaire de l'avenir de Revivre :

Des réponses qui comptent.



Les conférences de Revivre

C'est l'occasion idéale pour se renseigner sur les différentes facettes des troubles anxieux, dépressifs et bipolaires.

DATE	SUJET	CONFÉRENCIER
20 décembre	Témoignage sur mes traitements par électrochocs	M ^{me} Suzanne Rousseau, diagnostic : trouble bipolaire
17 janvier	La dépression : signes, symptômes et traitements	D ^r Jean Leblanc, psychiatre
31 janvier	Les électrochocs	D ^r Guy Debonnel, psychiatre, enseignant et chercheur à l'Université McGill
14 février	Les aspects juridiques des troubles affectifs	M ^e Louis Letellier de Saint-Just, procureur
28 février	Le Trouble bipolaire : Signes, symptômes et traitements	D ^{re} Johanne Rioux, psychiatre, Hôpital Charles-LeMoine
14 mars	Témoignage : Mon vécu avec la bipolarité	M ^{me} Isabelle Crevier, atteinte de trouble bipolaire
28 mars	(Titre à venir)	Madame Michèle Lambin, Travailleuse sociale
11 avril	La Blessure : un moyen d'en guérir?	M. Guy Lafrance, thérapeute psycho-spirituel
25 avril	Les enjeux pour les proches et les conjoints de vivre auprès d'une personne atteinte de dépression ou de trouble bipolaire	D ^r Michel Messier, psychiatre, Hôpital Douglas
9 mai	Témoignage d'un processus d'acceptation	M. Richard Veniot, personne atteinte de trouble bipolaire
23 mai	Le trouble des «frotteurs et des vérificateurs» : Le TOC.	M ^{me} Denise Morin, psychologue clinicienne
6 juin	Les troubles affectifs et le vieillissement	D ^r René Désautels, gériatro-psychiatre Hôpital Douglas
20 juin	À confirmer	

Coût : Membre : Gratuit
Non-membre : 10 \$

Réservations obligatoires.

Information et réservation : 514.529.3081 poste 221

Un merci tout spécial

La présentation des conférences 2005 est rendue possible grâce à la participation financière de :



JANSSEN-ORTHO

pour sa contribution au succès des conférences 2005 de Revivre



Projet de recherche sur les interactions parent-enfant chez des enfants de 4-7 ans

Nous vous invitons à participer à un projet de recherche au Centre de recherche Fernand-Seguin de l'Hôpital Louis-H. Lafontaine. Ce projet est dirigé par Dre Lyse Turgeon professeure à l'École de psychoéducation de l'Université de Montréal, psychologue et chercheure. Trois étudiantes aux études avancées participent également à ce projet: Chantale Kirouac, Isabelle Denis et Émilie Audet. Le projet est subventionné par le Conseil de recherches en sciences humaines du Canada.

L'objectif de ce projet est d'étudier les relations parent-enfant à travers différentes situations d'interactions. Le projet consiste en deux rencontres seulement et il s'adresse aux parents qui ont un enfant âgé entre 4 et 7 ans. Plus particulièrement, il s'adresse au parent qui passe le plus de temps avec l'enfant. Une compensation financière de 30,00 \$ est offerte pour votre participation.

Si vous êtes intéressé(e) :

La première étape consiste à nous contacter par téléphone. Le fait de téléphoner ne vous engage en rien à participer au projet. Au cours de cet appel, nous répondrons à vos questions. Si vous acceptez de participer, nous vous demanderons de l'information sur vous et votre enfant afin de vérifier si vous êtes éligible au projet. Ensuite, nous vous rencontrerons au Centre de recherche Fernand-Seguin pour

une évaluation psychologique.



Lors de la troisième étape, nous vous inviterons à participer avec votre enfant à une rencontre d'environ deux heures, au Centre de recherche Fernand-Seguin. Durant cette entrevue, vous serez toujours présent auprès de votre enfant. Nous vous demanderons de remplir quelques questionnaires sur vous et votre enfant. Votre enfant aura à répondre à quelques questions. Enfin, nous observerons aussi votre enfant dans différentes situations, par exemple lorsqu'il joue avec vous. Avec votre autorisation, un questionnaire qui porte sur le fonctionnement social de votre enfant sera complété par son enseignante ou son éducatrice. Nous souhaiterions que vous puissiez en parler vous-même à cette dernière afin de faciliter sa collaboration.

Tous les renseignements que vous et votre enfant fournirez sont confidentiels et anonymes. Seuls les membres de l'équipe auront accès à vos données. Si vous désirez participer à ce projet ou si vous avez des questions, contactez Isabelle Denis au (514) 251-4015, poste 3595.

Isabelle Denis, B.Sc.

Étudiante aux cycles supérieurs en psychologie, Université de Montréal, Centre de recherche Fernand-Seguin.

Le yoga pour éviter les kilos en trop?

Le yoga n'est sans doute pas le sport le plus exigeant sur le plan cardiovasculaire, mais sa pratique régulière permettrait d'éviter de prendre des kilos à l'approche de la cinquantaine - une période de la vie généralement associée à la prise de poids.

Ce ne serait toutefois pas le yoga lui-même qui procurerait cet effet, mais le mode de vie qu'il sous-tend. Les gens qui le pratiquent auraient tendance à s'alimenter plus sainement et à faire plus d'activité physique que les autres, d'où ses bienfaits potentiels sur le tour de taille.

C'est l'hypothèse que soutiennent des chercheurs de Washington qui ont analysé les habitudes de vie de 15 550 adultes âgés de 53 ans à 57 ans, à partir de données obtenues à l'aide d'un questionnaire. Celui-ci portait sur l'activité physique, les habitudes alimentaires, la santé et l'évolution du poids des participants au cours des

dix dernières années¹.

Les données révèlent des résultats positifs chez ceux qui, pendant au moins quatre ans, ont pratiqué régulièrement le yoga à raison de 30 minutes ou plus par semaine. Les personnes de poids moyen avaient perdu 1,4 kg (3,1 lb), tandis que chez les personnes faisant de l'embonpoint, la perte de poids moyenne était de 8,4 kg (18,5 lb). Par ailleurs, les sujets qui ne faisaient pas de yoga avaient pris jusqu'à 7 kg (15 lb) au cours de la même période.

Les chercheurs ont aussi observé que ceux qui pratiquent assidûment le yoga consomment, en moyenne, 11 pour cent moins de matières grasses et 45 pour cent plus de fruits et de légumes que les autres. De plus, le nombre d'heures consacrées à une activité physique de forte intensité - excluant le yoga - était deux fois et demie plus élevé chez ces mêmes personnes que

chez ceux ne pratiquant pas le yoga.

Le principal auteur de l'étude, Alan Kristal, soutient toutefois que le lien direct entre le yoga et la perte de poids reste à démontrer. En effet, seulement 132 sujets répondaient aux critères ayant donné des résultats positifs.

Le chercheur rappelle néanmoins que d'autres études ont démontré que le yoga pouvait améliorer les capacités physiques de ses adeptes, en plus de les mener à s'alimenter plus sainement. Ainsi, d'après lui, les personnes sédentaires auraient un meilleur contrôle de leur poids en pratiquant régulièrement le yoga.

Martin LaSalle - PasseportSanté.net

1. Kristal AR, Littman AJ, *et al.* [Yoga practice is associated with attenuated weight gain in healthy, middle-aged men and women](#), *Alternative Therapies in Health and Medicine*, Juillet-août 2005, Vol. 11, N° 4, 28-33.



Mesurer l'efficacité d'une neurothérapie adaptée à la dépression majeure.

Existe-t-il une intervention psychologique, sans médication, qui puisse diminuer les symptômes de la dépression tout en modifiant l'activité du cerveau ?

Des neuropsychologues de l'Université de Montréal recherchent des personnes souffrant d'un trouble dépressif majeur modéré ou sévère pour participer gratuitement à une étude qui permet de vérifier l'efficacité d'une neurothérapie visant à réduire les symptômes de la dépression.

Depuis plusieurs années, des chercheurs ont démontré que l'activité de certaines régions du cerveau de gens souffrant de dépression majeure est beaucoup trop lente, ce qui pourrait provoquer une difficulté de concentration, une difficulté à passer d'une idée à l'action, une difficulté à générer du plaisir et à maintenir sur une longue période un état émotionnel positif, et donc crée une tendance naturelle à percevoir, générer et maintenir des idées négatives. La neurothérapie, ou thérapie par neurofeedback, est une thérapie qui a été développé aux États-Unis depuis les années 1970, et des chercheurs ont publié récemment des résultats démontrant son efficacité pour réduire les symptômes de la dépression. Le but est d'abord d'identifier, à l'aide d'un bonnet contenant des électrodes, la région du cerveau où l'activité est la plus lente. Ensuite, l'objectif est de s'entraîner suffisamment longtemps à augmenter l'activité de cette région du cerveau pour que l'on puisse finalement rétablir l'activité normale. Comment ? Tout simplement en jouant à des jeux électroniques contrôlés par l'activité de votre cerveau. Par exemple, plus vous réussissez à augmenter l'activité de votre cerveau enregistré par une électrode, plus l'auto avancera rapidement. Après environ 40 sessions, vous aurez appris à votre cerveau à générer continuellement une activité normale (plus rapide). En conséquence, les idées seront moins brouillées, la concentration sera rétabli, et les émotions positives seront plus faciles à générer et à maintenir.

Ce projet de recherche vise à vérifier l'efficacité d'un protocole de neurothérapie chez des gens ayant un trouble dépressif majeur modéré ou sévère. Voici ce que l'étude vous demande :

1) Évaluation des symptômes de la dépression à partir d'une entrevue et des questionnaires. (3 heures)

2) Évaluation neuropsychologique à partir de tests qui permettent de mesurer les fonctions cognitives (mémoire, attention, habileté de planification et d'organisation, émotion, etc.). (2 X 3 heures)

3) Évaluation électroencéphalographique à partir d'un bonnet contenant des électrodes qui permettent d'enregistrer l'activité du cerveau. (3 X 1 heure).

4) Traitement par neurofeedback (neurothérapie) : Chaque séance durera environ 60 minutes, à raison de 2 rencontres minimum par semaine, pendant 20 à 30 semaines, et sera effectué à l'Université de Montréal.

Candidats recherchés : Hommes ou femmes, âgés entre 18 et 60 ans, présentant un Trouble dépressif majeur modéré ou sévère ou un Trouble dysthymique, disponibles de jour ou de soir au moins deux fois par semaine pendant 20 à 30 semaines consécutives. Les participants qui prennent une médication de type psychotrope doivent continuer jusqu'à la fin du traitement, et ceux qui n'en prennent pas doivent s'abstenir d'en débiter l'utilisation jusqu'à la fin du traitement.

Si vous êtes intéressés ou si vous voulez plus d'informations, veuillez communiquer avec le chercheur de l'étude, Vincent Paquette, au 514.340.2800, poste 4142 ou par courriel vincent.paquette@umontreal.ca

Un projet pilote... pour les jeunes de 18 à 29 ans

Le Rond-point Jeunesse au travail, *Carrefour jeunesse-emploi Bourassa-Sauvé*, vient de lancer son nouveau projet *Crocus* s'adressant à de jeunes adultes ayant vécu une situation d'épuisement personnel. Le projet dans son ensemble vise à aider les jeunes à préparer leur éventuel retour aux études de manière efficace.

Pour plus d'information, s.v.p. appelez M. Stéphane Robitaille au 514.327.5555.

