

L'enVolée

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

801, rue Sherbrooke Est, Bureau 500, Montréal [Québec] H2L 1K7 Télécopieur : [514] 529-3083

LIGNE D'ÉCOUTE MONTRÉAL : [514] REVIVRE [738-4873] • EXTÉRIEUR DE MONTRÉAL : 1 866 REVIVRE
 ADMINISTRATION : [514] 529-3081 • COURRIER ÉLECTRONIQUE : REVIVRE@REVIVRE.ORG • INTERNET : REVIVRE.ORG



REVIVRE

5140, RUE SAINT-HUBERT
 MONTRÉAL QUÉBEC
 H2J 2Y3

514 REVIVRE (738.4873)
 1.866 REVIVRE (738.4873)

ADMINISTRATION ET AUTRES SERVICES (INCLUANT TÉLÉCOPIEUR) 514.529.3081



Enfin, l'hiver tire à sa fin au grand bonheur de la plupart d'entre nous. D'ailleurs, l'arrivée du printemps rime avec déménagement, du moins pour Revivre.

Loin d'avoir hiberné durant l'hiver, nous sommes heureux de vous annoncer que nous serons fins prêts à occuper les nouveaux lieux de Revivre à compter du **4 avril prochain !**

Veuillez noter toutefois que les bureaux de **Revivre seront fermés les 31 mars, 1^{er} et 4 avril prochains.**

Les membres inscrits aux groupes d'entraide fermés de soir pourront se présenter comme prévu à l'horaire le 31 mars et le 4 avril également.

La ligne d'écoute d'information et de références sera fonctionnelle les 31 mars et 4 avril mais pas le 1^{er} avril afin de faire les changements nécessaires.

Veuillez communiquer avec Guylaine Coulombe au 514.529.3081 poste 1 durant ces dates précises afin de confirmer la tenue des activités auxquelles vous êtes inscrits.

Nous profitons donc de ce grand ménage du printemps pour vous suggérer de faire le ménage de votre pharmacie et de jeter tous les médicaments prescrits ou non prescrits dont la date est expirée ou que vous ne prenez plus. Vous devriez également jeter les médicaments qui ne sont plus dans leur contenant original ou ceux dont les directives sont illisibles. Vous pouvez les apporter à votre pharmacien ou à votre pharmacienne qui en disposera de façon sécuritaire.

JOYEUX PRINTEMPS !

Sommaire

Mot du président	page 2	Services et programmes	page 6	Développement et communication	page 8	In Memoriam	page 11
Mot du directeur général	page 4	Capsule santé	page 7	Babillard	page 9	Comment aider Revivre?	page 11
Conférences—2005	page 5	Capsule recherche	page 7	Réflexion	page 10	Le blues de l'hiver	page 12
						Les gagnants Lilly	page 12



Plan d'action en santé mentale 2005-2008

Le 2 février dernier, dans le cadre du processus de consultation des organismes nationaux sur le plan d'action en santé mentale 2005-2008 et à l'invitation de la direction de la santé mentale du ministère de la Santé et des Services sociaux, **Revivre fut invitée à donner son avis sur ce dossier.**

Revivre a d'abord salué l'initiative du ministère de la Santé et des Services sociaux de mettre la santé mentale au rang de ses priorités nationales. Toutes les statistiques du monde entier, notamment celles de l'Organisation mondiale de la santé, reflètent l'importance que l'on doit accorder non seulement à la santé mentale de toute la population québécoise mais aussi aux maladies mentales et spécifiquement aux personnes qui, malheureusement, en souffrent la plupart du temps en silence.

EMPHASE SUR L'ACCÈS

Quoique très interpellés par l'ensemble du plan d'action, nous nous sommes concentrés lors de notre exposé sur les parties concernant directement notre clientèle.

Pour les personnes atteintes de troubles anxieux, dépressifs ou bipolaires, avoir accès rapidement à des soins médicaux et psychosociaux s'avère primordial. Mais pas seulement à un accès « sans rendez-vous » : bien plus qu'une évaluation médicale (quoique primordiale), la personne atteinte doit être soutenue dans ses démarches thérapeutiques par une équipe d'intervenants. Ceux-ci vont du soutien médical (médecin traitant, psychiatre au besoin, infir-

mière, pharmacien) au support psychothérapeutique (psychologue, travailleur social, psycho-éducateur, ergothérapeute), en passant par le suivi et le support du milieu communautaire.

Sans un suivi biopsychosocial soutenu dans le temps et dans l'espace, la personne atteinte et son entourage ne peuvent espérer retrouver une santé mentale optimale. Avoir une consultation en santé mentale dans les 24 heures, soit; mais encore faut-il s'assurer de prendre en considération tous les aspects intrinsèquement liés à la problématique de la maladie mentale (le biologique, le support psychologique à court, moyen et long terme pour la personne et ses proches ainsi que l'environnement (travail, logement, loisir, etc.).

En ce sens, la mise en place d'agents de liaison et d'intervenants pivots au sein des équipes de santé mentale est primordiale, tant pour la personne atteinte que sa famille, ses proches et tous les acteurs qui s'occupent de celle-ci.

LE PONT AVEC LES OMNIS

Dans la même veine, il faudra également revoir le système de paiement aux omnipraticiens : le paiement à l'acte médical décourage bon nombre de médecins à traiter des patients en maladie mentale. Ce n'est pas en 10 minutes que l'on diagnostique une dépression majeure; ce n'est pas en clinique sans rendez-vous que l'on traite en multidisciplinarité une personne atteinte de dépression.

Revivre s'inquiète aujourd'hui, pour le court et le moyen terme, face à la pénurie de médecins omnipraticiens et de psychiatres. Il en manque cruellement et cela va se répercuter encore dans les prochaines années. De plus, le soutien psychothérapeutique gratuit est presque nul. Comment, alors, rassembler toutes les conditions du Plan si, en termes d'effectifs médicaux et psychologiques, rien ne bougera d'ici les prochaines années?



Mot du président (suite)

PRIORITÉ NATIONALE

Revivre souhaite ardemment que la volonté du ministère de procéder à des activités de prévention se concrétise, surtout en ce qui a trait à des programmes visant à réduire les tabous et préjugés encore trop véhiculés dans la société québécoise.

Alors pourquoi ne retrouvons-nous pas sur le site internet du ministère cette priorité nationale. Il n'y a aucune section consacrée entièrement à la santé mentale et aux maladies mentales.

Si « réaliser des activités d'information et de sensibilisation en santé mentale visant à réduire la stigmatisation et la discrimination engendrée par la maladie mentale » est une priorité pour le Ministère tel que mentionné dans le Plan (p.6), il faudrait bien commencer par ses propres outils de communication...

À ne pas oublier : faire de la prévention secondaire, celle qui s'attarde directement aux personnes atteintes : information sur les traitements biologiques, psychologiques et communautaires disponibles, prévention des rechutes, écoute et références. Le taux d'abandon des traitements étant très élevé, il faut mettre sur pied des programmes qui visent ces personnes directement

SENSIBILISATION ACCRUE

Revivre demande à ce que l'enseignement des signes avant-coureurs et des symptômes des différentes maladies mentales soit véhiculé tant à l'école qu'au milieu de travail et au grand public, en passant par le milieu institutionnel et communautaire. Trop de personnes attendent dans la souffrance depuis des années sans savoir qu'ils ont une maladie qui se soigne.

Sachant que la plupart des personnes à potentiel suicidaire élevé ont une maladie mentale, Revivre souhaite donc une action préventive de dépistage des maladies mentales permettant ainsi une diminution des symptômes et par le fait même des idées suicidaires présentes chez ces personnes. Savoir reconnaître l'urgence suicidaire avant même qu'elle prenne forme : voilà un véritable enjeu.

RECONNAISSANCE DE L'EXPERTISE DES ORGANISMES

Revivre, tout comme bon nombre d'organismes communautaires, constitue une première ligne de soins non négligeable et, pour cela, il faudrait accorder une plus grande importance aux liens entre cette 1^{ère} ligne et les ressources spécialisées de 2^e et 3^e lignes. Reconnaissons l'expertise des organismes communautaires en prônant des liens directs avec les médecins spécialistes, ce qui favoriserait une meilleure continuité dans les soins et les services offerts pour les personnes atteintes de maladie mentale.

Une formation continue interdisciplinaire est primordiale pour assurer un bon suivi en équipe. Et pourquoi ne pas intégrer les personnes utilisatrices et leurs proches, non pas de façon artificielle mais plutôt en favorisant une véritable communication bidirectionnelle entre celles-ci et tous les acteurs soignants en santé mentale : l'expert sera toujours la personne atteinte mais elle a besoin de l'expertise des intervenants et vice-versa.

REVIVRE DANS TOUT CELA

Pour les personnes atteintes de troubles anxieux, dépressifs ou bipolaires, avoir accès rapidement à la fois à des soins médicaux et



Mot du président (suite)

et psychosociaux est primordial. Mais encore faut-il faire parti d'un ensemble de soins et de services de qualité liés les uns aux autres.

L'expression de la bonne volonté du gouvernement n'est pas suffisante. Vous devrez l'appuyer avec de l'argent nouveau qui sera consacré aux organismes oeuvrant en maladie mentale. Plus vous tardez à le faire, moins il y aura des personnes qui pourront éviter le gouffre de la mar-

ginalisation due aux maladies mentales.

Revivre, dans tout cela : un accès rapide à de l'écoute, de l'information et de la référence sur les troubles anxieux, dépressifs et bipolaires et ce, partout au Québec.

Guy Latraverse

Mot du directeur général

UN CRI D'ALARME QU'IL FAUT VOIR ET ENTENDRE (CANAL VIE, 14, 21 ET 28 AVRIL, 21 HEURES)



Le cri d'alarme se fait entendre partout. Le plus important est d'abord d'écouter ce cri sans avoir peur. De comprendre ensuite pourquoi la personne crie et enfin de l'aider à vivre au quotidien sans qu'elle n'ait à crier. Il

est tellement assourdissant qu'on a peine à entendre ceux qui vont bien, ceux qui s'en sont sortis.

Le cri est important à sortir car, refoulé, il en ressort dix fois plus fort quelques années plus tard, avec les conséquences que l'on imagine pour la personne et son entourage.

Ce cri représente la souffrance vécue par les personnes atteintes de maladie mentale. Entendons-le!

La maison de production Sogestalt Télévision Québec produit une série sur les gens qui vivent avec une maladie mentale que ce soit un trouble anxieux, dépressif ou bipolaire. Revivre est fier d'avoir collaboré activement à cette série.

La série documentaire en quelques mots :

Au moment même où l'Organisation mondiale de la santé qualifie d'épidémique la recrudescence des troubles mentaux à l'échelle internationale, le réseau québécois de la santé mentale dérape. Les patients

se heurtent à un manque de fonds pour obtenir des services adéquats; le contact personnel, si important à l'approche de la maladie, fait de plus en plus cruellement défaut. Les médecins de famille, quant à eux, se sentent souvent dépassés. Joindre, ne serait-ce qu'au téléphone, psychiatres et médecins de famille est pratiquement un exploit! La pénurie de psychiatres qui frappe le Québec est désastreuse et l'accès aux services spécialisés est un véritable chemin de Damas! Et c'est sans parler de la totale désorganisation que de telles maladies entraînent dans la famille et au travail sans qu'on ait nécessairement accès à tout le support disponible.

Des témoignages qui feront bouger les choses.

Lever le voile et crier l'ampleur des difficultés que doivent surmonter les personnes affligées de bipolarité, d'un trouble anxieux ou d'une dépression majeure ainsi que leurs proches afin de faire face à tout ce que la maladie implique avant et après le diagnostic afin d'être correctement diagnostiquées et soignées, voilà ce que vous retrouverez à travers des témoignages touchants, révélateurs (voire dénonciateurs!) dans cette série de trois épisodes **sur les ondes de canal Vie les jeudis 14, 21 et 28 avril prochain à 21 heures.**

Jean-Remy Provost

Conférences 2005



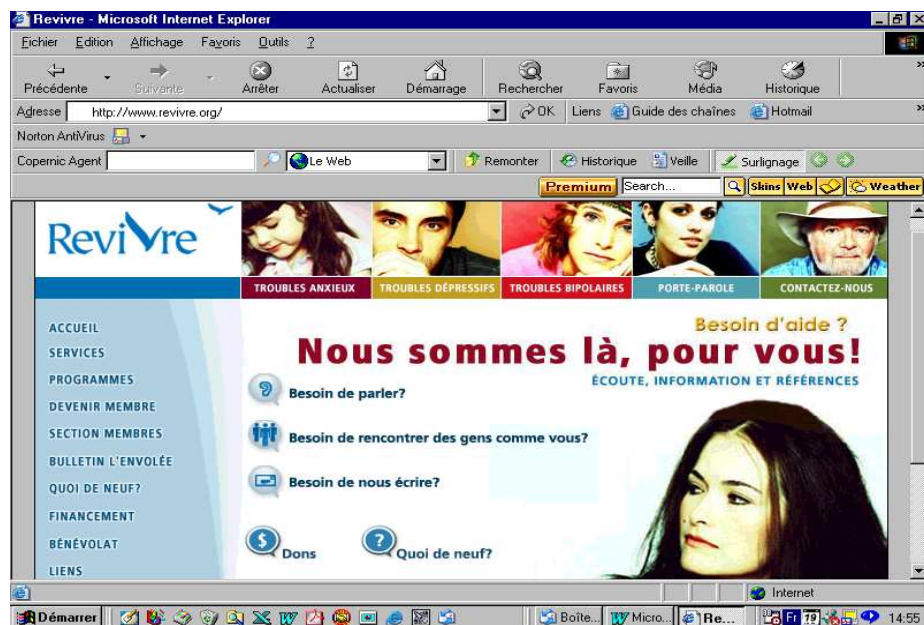
DATE	SUJET	CONFÉRENCIER
1ER MARS	LES ENJEUX POUR LES PROCHES ET LES CONJOINTS DE VIVRE AUPRÈS D'UNE PERSONNE ATTEINTE DE DÉPRESSION OU DE TROUBLE BIPOLAIRE	Dr Michel Messier, psychiatre et témoignage
15 MARS	TÉMOIGNAGE D'UNE PERSONNE BIPOLAIRE	Mme Catherine Deslandes
29 MARS	LA « MÉDECINE HERBALE » EN PSYCHIATRIE	Dr Hani Iskandar, responsable de L'urgence à l'hôpital Douglas
12 AVRIL	LA FIDÉLITÉ À LA MÉDICATION ET L'ACCEPTATION DE LA MALADIE EST-CE IMPORTANT ?	Mme Michelle Lambin Travailleuse sociale
MERCREDI 27 AVRIL	TOUT CE QUE VOUS DÉSIREZ SAVOIR SUR VOTRE MÉDICATION ET QUE VOUS OSEREZ DEMANDER	M. Pierre Lévesque pharmacien
10 MAI	ERGOTHÉRAPIE ET SANTÉ MENTALE QUEL EST LE LIEN ?	Mmes Claudine Goulet et Dominique Demers, ergothérapeutes
24 MAI	LE TAG, CE N'EST PAS SEULEMENT UN GRAFFITI : C'EST AUSSI LE TROUBLE D'ANXIÉTÉ GÉNÉRALISÉ	Mme Denise Morin, psychologue
7 JUIN	EXPÉRIMENTER LA PAIX INTÉRIEUR ET CONTRIBUER À LA PAIX EXTÉRIEURE PAR LA MÉDITATION PRÉSENTATION ET TECHNIQUES DE MÉDITATION	M. Ronald Lambert Travailleur social
21 JUIN	TÉMOIGNAGE DE FOI D'UNE PERSONNE BIPOLAIRE	Mme Anne-Marie Brunette

www.revivre.org

Le site internet de Revivre est un moyen sûr de promouvoir ses activités et de sensibiliser la population .

De plus, le nombre d'internautes est en croissance constante ce qui permettra de faire connaître Revivre auprès d'une large population

L'an dernier ce sont plus de 15 000 internautes qui ont visité le site de Revivre.





Services et programmes

Tout d'abord, profitons de ce moment pour souhaiter officiellement la bienvenue à Nancy Dussault, directrice des services et programmes. De retour depuis janvier d'un congé de maternité, Nancy veillera entre autre au développement de nos programmes déjà en place — Milieu de travail et Jeunesse. BON RETOUR NANCY !



CENTRE DE DOCUMENTATION

Le centre de documentation de Revivre regroupe différents documents audiovisuels, livres, dépliants et brochures pouvant vous fournir de l'information sur les troubles dépressifs, bipolaires et anxieux (témoignages, contenu scientifique, portraits statistiques, etc.).

Tout le monde a accès à ce centre et peut consulter les livres et vidéocassettes sur place. Les membres de l'Association ont le privilège d'emprunter des documents, en laissant un dépôt de 10 \$ par document qui leur est remis lors du retour de la marchandise.

Nouveautés sur les rayons :

- ◆ **La dépression—comment s'en sortir—Promesse d'un nouveau jour.** Ce livre s'adresse à ceux qui présentent des signes de dépression et qui cherchent des réponses à leurs questions. Écrit par Patricia L. Owen docteure en psychologie et directrice du Butler Center for Research chez Hazelden à Center City, Minnesota.
- ◆ **Le fragile équilibre—Témoignage et réflexions sur la maniaco-dépression et la santé mentale.** Comme son titre l'indique, la première partie du livre dévoile un courageux témoignage et la deuxième partie offre des réflexions sur la maniaco-dépression, la dépression et la santé mentale en général. Écrit par Richard Langlois, originaire du Saguenay, ce dernier donne de nombreuses conférences et causeries sur le sujet de la santé mentale
- ◆ **Aider à prévenir le suicide chez les jeunes—un livre pour les parents.** La conviction de l'auteure est de vouloir aider les parents à reconnaître les indices symptomati-

ques, à comprendre ce qui se passe et à contribuer efficacement, de concert avec les professionnels de la santé et les intervenants sociaux, à la prévention du suicide chez les jeunes. Écrit par Michèle Lambin, travailleuse sociale, intervenante depuis plus de 25 ans auprès des jeunes et de leurs familles, thérapeute, formatrice et conférencière.

LIGNE D'ÉCOUTE, D'INFORMATION ET DE RÉFÉRENCES

Tout d'abord MERCI à tous nos précieux et généreux bénévoles qui tendent l'oreille chaque jour afin d'aider les personnes concernées ainsi que leurs proches.

Pour être bénévole à Revivre au service de la ligne d'écoute d'information et de références, il est nécessaire de suivre une formation offerte par l'Association.

Ouvert du lundi au vendredi, de 9h à 21h, le service d'écoute, d'information de références offre aussi, après les heures d'ouverture la possibilité aux gens de laisser un message dans la boîte vocale. Nous retournons tous les appels dans un délai raisonnable de 24 heures. De plus, si vous appelez en situation de crise et que nous sommes disponibles, les coordonnées d'un centre de crise ouvert 24/7 sont précisées lors du message d'accueil.

ÉCOUTE—Supporter, amener l'autre à exprimer ses émotions. Cette écoute que nous effectuons est empreinte d'empathie, de respect et de non jugement.

INFORMATION—renseigner sur les troubles anxieux, dépressifs ou bipolaires. Répondre aux questions. Envoi de documentation gratuitement par la poste.

RÉFÉRENCES—Guider vers nos services ou vers d'autres organismes ou professionnels de la province dépendamment des besoins.

Des besoins criants!

Durant le mois de janvier,
près de 1 500 appels ont été répondus
à la ligne d'écoute, d'information et de
références, en février,
plus de 1 400 appels répondus!



Capsule Santé

LES MÉLANGES À ÉVITER

Si vous êtes sous médication et souhaitez consommer divers produits de santé naturels, voici quelques mélanges à éviter, l'effet du médicament risquant d'être modifié, le cas échéant.

- ◆ ail + anticoagulants
- ◆ Canneberges + insulines
- ◆ Éphédrine + antidépresseurs
- ◆ Ginkgo + antidépresseurs
- ◆ Ginseng + Ritalin

- ◆ Millepertuis + contraceptifs oraux
- ◆ Palmier nain + contraceptifs oraux
- ◆ Pamplemousse + antidépresseurs, antibiotiques, hormones
- ◆ Rhubarbe + suppléments de fer
- ◆ Thé vert + antidépresseurs, anti-inflammatoires, Ritalin

Source : Le Tableau des interactions de Familiprix

La paix n'est pas un cadeau que Dieu fait aux hommes, c'est un cadeau que les hommes font à eux-mêmes
Élie Wiesel



Capsule Recherche

CENTRE DE RECHERCHE FERNAND • SEGUIN

Hôpital Louis-H. Lafontaine

Recherche de participants pour une étude portant sur le trouble de stress post-traumatique

L'équipe du Centre de recherche Fernand-Séguin, dirigée par Lyse Turgeon, Ph.D., effectue présentement une étude visant à confirmer l'efficacité d'un traitement cognitivo-comportemental pour le trouble de stress post-traumatique (TSPT) chez les enfants. Cette psychothérapie représente le traitement de choix chez les adultes traumatisés. Les études effectuées auprès d'enfants montrent des résultats similaires.

Afin de réaliser cette étude, nous offrons un service de thérapie sans frais à des enfants, âgés de 8 à 12 ans, qui ont développé un TSPT suite à un événement traumatique unique (ex. : accidents, incendie, désastres naturels, etc.).

Le TSPT se caractérise par un ensemble de réactions telles que des souvenirs et des cauchemars répétitifs, des efforts pour éviter les pensées, les

activités ou les endroits qui rappellent le traumatisme, une perte d'intérêt, des problèmes de sommeil et de concentration ainsi que de l'irritabilité et des crises de colère. Ces symptômes n'étaient pas présents avant le traumatisme.

Pour être éligible à l'étude, les enfants doivent donc :

- ◆ être âgés entre 8 et 12 ans
- ◆ Avoir vécu un événement traumatique survenu une seule fois
- ◆ Présenter un TSPT
- ◆ Être disponibles, avec au moins un de leurs parents, pour des rencontres hebdomadaires.

Les personnes intéressées à participer à cette étude ou qui désirent avoir de plus amples informations peuvent communiquer sans plus tarder avec :

Caroline Berthiaume, M.Ps.
 Psychologue et candidate au doctorat en psychologie, Université du Québec à Montréal
 Centre de recherche Fernand-Séguin, Hôpital Louis-H. Lafontaine
 514.251.4015 poste 3438



Développement et communication

Fête de Noël pour le moins originale !

Le 8 décembre dernier, grâce à la collaboration de précieux commanditaires, les deux coordonatrices de l'événement, Marie-Catherine Gagnon et Christiane Martin, s'en sont données à cœur joie !

En effet, sous le thème d'un doux vent du Sud, le cocktail proposait aux invités des bouchées de deux merveilleux coins de pays, le Mexique et les Caraïbes.

Cette soirée animée d'une main de maître par notre Christiane nationale, accompagnée du Père Noël, a permis à chaque participant de repartir avec plus d'un cadeau.

Un tirage de plusieurs prix clôturait la soirée.

Merci à nos précieuses bénévoles aux doigts de fées qui ont collaboré au succès de cette activité et à tous nos généreux commanditaires qui permettent à Revivre de récompenser les gestes de cœur de nos fidèles bénévoles.

Dep ! Distribution Exclusive Ltée
Ex-Centris
Énergie Cardio
Fondation Marie-Victorin
Hôtel le Chantecler
L'Oréal Canada
Léméac Éditeur inc.
Marché Richelieu
Musée d'archéologie et d'histoire de Mtl
Musée McCord
Pacini
Pfizer Canada inc.
Québec Loisirs
Re/Max Dicaire inc.
Restaurant Kalalu
Restaurant Casa de Matéo
Restaurant au Vieux Duluth inc.
Rona M. Lacroix & Fils Ltée
Théâtre Denise-Pelletier
TQS inc.
Via Rail



SORTIR POUR S'EN SORTIR !

Après des mois de travail, d'attentes et de très longues discussions, **Sortir pour s'en sortir!** est en vie et a débuté l'année en marmotte...heum en lion !

Sa mission— donner le goût de bouger régulièrement à des gens qui vivent une dépression, un trouble bipolaire ou de l'anxiété par des sorties agréables et sécuritaires.

L'isolement, la solitude et les préjugés sont souvent plus lourds à porter que la maladie elle-même.

D'une simple soirée vidéo à une aventure nocturne en raquettes, les activités sont variées et veulent répondre aux différents besoins qui ont été exprimés par les personnes qui se sont inscrites. Des moments inoubliables et des liens solides ressortiront de ces rencontres.

Prenez note que le président directeur général de l'Association, Marc Joseph est très dépendant au fait de jouer dehors régulièrement et sa passion est totalement contagieuse !

Deux événements de financement se sont déroulés avec succès les 22 janvier et 20 février par la tenue d'un bazar de matériel de plein air.

Pour en savoir plus, communiquez avec Marc Joseph, au numéro de téléphone 514.529.0400 ou visitez le site internet www.sortirpoursensortir.com

Avec Micheline, amenez-en des projets!

Après quelques semaines de préparation, Micheline Savard, fidèle donatrice et membre de Revivre nous proposait une levée de fonds grâce à la vente d'un article promotionnel créé par cette dernière, la broche porte-lunette.

Accompagnée de précieux bénévoles et en plein cœur des ventes des Fêtes de décembre au centre d'achats Boulevard, ces derniers en ont profité pour également sensibiliser les gens à la mission de Revivre.

Merci à Micheline Savard, Pierrette Doiron et Jean-François Gagnon pour cette grande générosité. Vivement le prochain kiosque !

Babillard



PROMENADE GOURMANDE DANS LES TERROIRS DU QUÉBEC !

La troisième édition de cet événement bénéfique prestigieux se tiendra le **7 juin prochain**.

Il reste quelques tables corporatives disponibles. Pour plus d'informations, contactez Johanne Bourassa, directrice du développement au 514.529.3081 poste 3 ou par courriel johanne.bourassa@revivre.org

CLASSIQUE REVIVRE

Sous la présidence d'honneur de M. Pierre Charron, vice-président achats, épicerie Métro Richelieu, se tiendra la 13^e édition du tournoi de golf de Revivre le **12 septembre prochain** sur les magnifiques verts du Club de golf GreenValley à Mirabel.

Vous désirez vous inscrire, communiquez avec Johanne Bourassa, directrice du développement soit par téléphone au 514.529.3081 poste 3 ou par courriel johanne.bourassa@revivre.org

REVIVRE ÉTAIT LÀ !

Le 24 janvier dernier lors de l'émission animée par Jocelyne Cazin—*Dans la mire*— Jean-Rémy Provost, directeur général, sensibilisait la population au phénomène de la dépression. Il était accompagné de Louise Provost qui a livré un témoignage très touchant.

Le 3 mars dernier, l'émission animée par Louise DesChâtellets—*Louise à votre service*— sur les ondes de Canal Vox était consacrée au trouble bipolaire. Un panel intéressant s'est partagé le plateau, Jean-Rémy Provost, Richard Langlois auteur du livre *le fragile équilibre*, Louise Cormier, intervenante au Cercle polaire de Québec et Nicole Thauville maman d'un fils bipolaire et bénévole à l'organisme Pont du Sûroit.

MISSION ACCOMPLIE !

Yeah ! Le 1^{er} mars dernier, un groupe de Revivre se rencontrait dans le plus grand studio en Amérique du Nord, le studio 42 de Radio-Canada pour l'enregistrement de l'émission de variétés animée par Véronique Cloutier - *Ca va être ta fête !*.

Nous sommes très fiers de vous annoncer que grâce à votre présence, **Revivre a reçu un chèque de 500 \$** des entreprises Novem.

Merci à tous les participants et nos précieuses collaboratrices dans ce projet, Christiane et Mélissa !



« On ne peut voir la lumière sans l'ombre, on ne peut percevoir le silence sans le bruit, on ne peut atteindre la sagesse sans la folie. » Carl Gustav Jung

2 NOUVEAUX ATELIERS D'ÉCRITURE À REVIVRE

L'atelier d'écriture comme son nom l'indique est un lieu d'exploration, un lieu où l'imaginaire peut prendre toute sa place. Un lieu où écrire un mauvais texte est aussi valable qu'écrire un très bon texte.

Le premier, animé par Madame Luce Langis, a lieu **en après-midi** soit de 13 h à 15 h, tous les mardis.

À compter du 6 avril prochain, un autre atelier aura lieu **le soir** de 19 à 21 h, soit tous les mercredis et sera animé par Madame Nicole Brazeau.

Il y a encore des places disponibles dans les deux ateliers.

Pour participer, vous devez être membre de REVIVRE et défrayer les coûts administratifs prévus pour les 12 semaines de 10 \$.

Pour plus d'informations, contactez Guylaine Coulombe au (514) 529-3081 poste 1 ou par courriel : guylaine.coulombe@revivre.org

RECHERCHONS - RECHERCHONS – RECHERCHONS - RECHERCHONS - RECHERCHONS

Suite à plusieurs demandes, REVIVRE aimerait démarrer un groupe d'entraide pour les personnes souffrant de dépression ou de trouble bipolaire à Marieville et un autre à Shawinigan, en après-midi, de 13 h 30 à 15 h 30, ou en soirée, de 19h00 à 21h00.

L'engagement implique une disponibilité de 2 heures et demie pendant 12 semaines et la présence à 1 fin de semaine de formation à Montréal les 15, 16 et 17 ou 22, 23 et 24 avril prochain.

Les personnes intéressées peuvent rejoindre **Denys Barbeau au 1-866-REVIVRE (738-4873)**.

CRI D'ALARME—CANAL VIE

Lever le voile et crier l'ampleur des difficultés que doivent surmonter les personnes souffrant de bipolarité, d'un trouble anxieux ou d'une dépression majeure ainsi que leurs proches.

Sur les ondes de Canal Vie—série de trois épisodes—**jeudis 14, 21 et 28 avril prochain à 21 heures—à ne pas manquer !**



Réflexion...

CRIANT DE VIE !

Voici un extrait d'entrevue d'une poète et écrivaine afro-américaine, Maya Angelou,

Voici l'extrait :

« En avril, Maya Angelou a été interviewée par Oprah Winfrey lors de son 80e anniversaire de naissance. Maya est une personne merveilleuse qui a eu une vie intéressante et excitante. Née et vivant en Caroline du Sud, elle a même écrit plusieurs livres ainsi qu'un livre de recettes fabuleuses, racontant l'histoire de chacune.

Oprah lui a demandé ce qu'elle pensait du fait de vieillir. Et là, à la télévision, elle a dit que c'était excitant.

"Regarder son corps changer, il y a des choses qui se passent tous les jours, a-t-elle dit... comme ma poitrine. On dirait que mes seins font une course pour voir lequel va atteindre ma taille en premier ».

Les invités d'Oprah dans la salle ont tellement ri qu'ils en pleuraient. C'est une personne simple, honnête et authentique, avec tant de sagesse dans ses paroles.

"J'ai appris que, qu'importe ce qui arrive, ou aussi mal que peut paraître ma vie aujourd'hui, la vie continue, et ce sera mieux demain.

J'ai appris que tu peux savoir beaucoup au sujet d'une personne par la façon dont elle s'en tire avec trois choses: un jour de pluie, des bagages perdus, et en accrochant des lumières dans un sapin de Noël.

J'ai appris qu'importe votre relation avec vos parents, il vous manque lorsqu'ils vous quittent.

J'ai appris que gagner sa vie n'est pas la même chose que faire sa vie.

J'ai appris que la vie, des fois, vous donne une deuxième chance.

J'ai appris que tu ne dois pas passer à travers ta vie avec deux mitaines de baseball à chaque main; tu as besoin d'être capable de tirer quelque chose en retour.

J'ai appris que si je décide quelque chose avec un cœur ouvert, normalement je prends la bonne décision.

J'ai appris que lorsque j'ai de la peine, je n'ai pas à être peinée pour les autres.

J'ai appris que chaque jour on doit atteindre et toucher quelqu'un. Les gens aiment être serrés ou avoir une petite tape dans le dos.

J'ai appris que j'avais encore beaucoup à apprendre.

J'ai appris que les gens vont oublier ce que vous avez dit, ce

que vous avez fait mais qu'ils n'oublieront pas comment vous les avez fait se sentir. »

QUELQU'UN AIDEZ-MOI !

Je ne me sens pas comme les autres intérieurement.

Je vis tout plus intensément.

Je vois tout, toujours plus grand.

SVP quelqu'un aidez-moi...

Je réalise que c'est en train de reprendre le dessus sur moi.

Mais je ne veux pas l'aide de médicaments.

Je veux soigner le vrai «bobo» qu'il y a d'ancré en d'ans.

Mais je n'ai pas les moyens de payer un psy compétent.

J'suis trop obsessive, j'suis trop compulsive. Je reconnais le problème, c'est un bon chemin de fait.

Je reconnais le problème, mais...

Tout me tape sur les nerfs. Ça n'est l'enfer !

J'ai l'impression que ma vie de couple se résume à chialer l'être pourtant aimé.

Tout doit être fait à la perfection et de ne pas réussir me rend frustrée.

L'appart. doit être propre presque lustré.

Et les planchers tout les jours lavés.

Et de le faire, c't toute une corvée !

J'ai l'impression de ne pas avancer.

J'ai l'impression qu'un aimant invisible me force à reculer.

Mon budget financier a tous les jours je dois le recalculé.

Les mots dans ma tête, je dois toujours les mettre sur papier même mes projets à exécuter.

Ma peur de vieillir seule et

ma peur constante d'être abandonnée.

Ma peur de perdre mes parents et l'être aimé.

Ces pensées sont toujours en train de me hanter.

Ya aussi mes brusques changements d'humeurs incontrôlés. Une minute, j'suis heureuse, l'autre minute, déprimée.

Et je ne vous parle pas de mon insécurité matériel.

De toute acheter au pluriel.

Ya aussi ma peur d'engraisser.

Et mes excès de folie à gaspiller pour compenser dans le fait de me sentir troublée.

Ma phobie du poêle allumé, du meurtrier caché derrière le rideau de douche bleuté.

Ma phobie de me refaire volé.

Mes nuits d'insomnie.

Mes flash ridicules de scènes de tromperie.

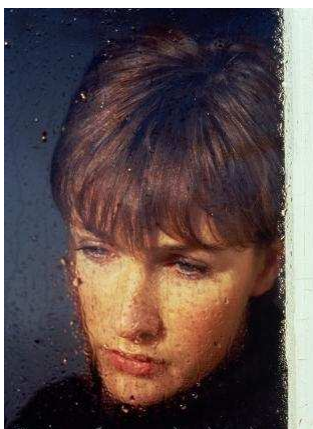
Mes frousses dans le dos à cause des esprits.

Mes «fais le saut» pour des niaiseries.

Mes croyances folles, mes superstitions inventées.

Ma vie en stressée que moi-même j'me crée...

Mellah





In Memoriam

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



Monsieur Jean-François Lasalle



Madame Annette Grand-Maison



La maman de Loulou



Dominiac Brien



Monsieur Claude Gaboury



Nous offrons nos plus profondes et sincères condoléances aux familles qui ont perdu un être cher. Nous les remercions profondément d'avoir choisi Revivre comme récipiendaire de dons In Memoriam.


**Oui,
il y a de l'espoir...**

Au Québec, 1% des jeunes de 12 à 15 ans et 7% des jeunes de 15 à 18 ans souffrent de troubles dépressifs. Malheureusement, nombre d'entre eux ainsi que leurs proches ignorent leur condition et ne savent pas que des traitements existent pour soigner.

Le comportement de votre enfant vous inquiète-t-il? Communiquez avec nous pour mieux connaître les symptômes de la maladie. Au besoin, nous pourrions vous aider.

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

(514) REVIVRE • 1 866 REVIVRE
www.revivre.org

Comment aider Revivre

En faisant un don à Revivre, vous contribuez sans l'ombre d'un doute à changer les choses maintenant.

Vos activités sociales

Vous organisez un tournoi de golf, de hockey, de balle molle, un souper dans le noir, une soirée pour retraités, une vente de chocolat ou de pâtisseries, un party de Noël et quoi d'autres! En plus de profiter de cette occasion pour vous retrouver entre collègues ou amis, vous contribuez à une bonne cause!

Des idées? Mettez votre employeur à profit! En effet, votre entreprise dispose peut-être d'un programme de don en contrepartie (qui consiste à verser une somme équivalant à celle que vous aurez recueillie) pour porter votre contribution au maximum.

Dons par téléphone

Vous pouvez faire un don par téléphone par carte de crédit Visa ou Mastercard en toute sécurité. Un reçu pour fins d'impôt vous sera envoyé pour tout don de 10 \$ et plus. Contactez Marie-Catherine Gagnon au

514.529.3081 poste 2 ou par courrier électronique :
marie-catherine.gagnon@revivre.org

Dons planifiés, en hommage à la vie qui continue...

Le don testamentaire est un geste du cœur à la portée de tous. D'ailleurs, de plus en plus de citoyennes et citoyens pensent qu'il est de leur devoir de remettre en partie à la société ce que la société leur a donné.

Si vous désirez recevoir plus d'information sur les dons planifiés et les avantages fiscaux qu'on peut en retirer, Revivre offre, par le biais de Clarica Services Financiers, un service de planification gratuit fait par des professionnels (notaires, avocats) de cette compagnie.

Vous pouvez de cette manière bénéficier des crédits d'impôt pour les montants d'argent donnés à Revivre. Vous pouvez contacter Madame Manon Picotte de Clarica au 450.565.3322 ou Johanne Bourassa au 514.529.3081 poste 3 En hommage à la vie qui continue...

« LES GAGNANTS »
BOURSES D'ÉTUDE REVIVRE - LILLY

Pour la deuxième 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 récipiendaires des bourses d'études pour l'année 2004-2005 : Cindy Bleau, Marie-Michaëlle Daigneault, Catherine Inkel, France Laliberté, Sylvain Lamontagne, Gisèle Lapierre, René-Gil Lavoie, Samuel Ostiguy Léonard.

Des réponses qui comptent.

Fière partenaire de l'avenir de Revivre

LES BLUES DE L'HIVER...Ça se soigne
La luminothérapie : le traitement de choix pour la dépression saisonnière.

Lumière et énergie - La lumière est essentielle à la vie sur terre. Dans toutes les activités humaines, c'est une puissante source d'énergie. La lumière est à notre cerveau ce que le grand air est à nos poumons.

Dépression saisonnière - La dépression saisonnière est causée par la diminution de la lumière à l'automne et en hiver. La luminothérapie (photothérapie) est le traitement de choix pour la dépression saisonnière ou trouble affectif saisonnier.

Luminothérapie - La luminothérapie ou traitement par la lumière intense est un moyen simple, médicalement reconnu et efficace pour lutter contre la dépression saisonnière. Des lampes spéciales sont utilisées pour le traitement : luminosité intense - absence de rayonnement ultraviolet.



La lampe SAdelite (10,000 lux)

La lampe TRAVelite (6,000 lux)

Les Technologies Northern Light

8971 Boul. Henri-Bourassa
Montréal (Qc) H4S 1P7
Tél : 514 335-1763
Sans frais : 1 800 263-0066

La compagnie Les Technologies Northern Light fabrique des lampes de luminothérapie spécialement conçues pour apporter en automne et en hiver des niveaux de lumière qu'on retrouve habituellement à l'extérieur au printemps et en été. SAdelite et TRAVelite sont des appareils de luminothérapie de grande qualité, pratiques, compacts, garantis, au meilleur prix, et qui peuvent être utilisés aussi bien à la clinique ou à l'hôpital, qu'au bureau ou à la maison.

Renseignements et brochure : Monique Paré - Conseillère en luminothérapie
Tél : 418 337-3544 Sans frais : 1 877 337-3544

Les Technologies Northern Light et Distribution Monique Paré sont fiers de commanditer le bulletin 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 : Johanne Bourassa, Jean Rémy Provost, Mélissa D'Aoust—PRODUCTION : Johanne Bourassa—RÉVISION LINGUISTIQUE : Kelly Pelletier Provost MONTAGE—précieuse équipe de bénévoles :) particulièrement Jean-François Gagnon et Pierrette Doiron.

Les textes publiés dans ce bulletin ne reflètent pas nécessairement la ligne de pensée de Revivre

Notes : pour faire paraître un article ou un témoignage, annonce, etc., communiquez avec Johanne Bourassa—514.529.3081 poste 3