



# ReviVre L'enVolée

ReviVre : 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 : WWW.REVIVRE.ORG

## UNE PROMENADE GOURMANDE TRÈS RÉUSSIE

Une expérience signée Revivre

Le 7 juin dernier, M. Guy Latraverse, président et plusieurs patrons d'honneur étaient les hôtes d'une soirée mémorable qui s'est avérée un franc succès.

En effet, plus de 250 personnalités du monde des affaires et du milieu artistique ont ouvert leur cœur pour la cause de REVIVRE, en participant à la troisième « Promenade gourmande » avec la complicité du porte-parole de l'Association, François Massicotte.



François Massicotte, porte-parole de Revivre, Christian Lévêque, Chef exécutif de l'InterContinental et Guy Latraverse, président de Revivre

Dans un cadre tout à fait futuriste et très urbain, soit dans le magnifique Hall du Centre CDP Capital – Le Parquet, Revivre en a profité pour déployer ses ailes en offrant à chaque convives une épinglette à l'emblème de l'Association, symbole d'espoir de vie pour tous ceux qui croyaient avoir à jamais perdu leurs ailes à cause de la maladie.

Fidèle à sa réputation de professionnalisme et d'excellence, Christian Lévêque, Chef Exécutif de l'Hôtel InterContinental et sa brigade ont servi aux convives un menu concocté de façon exclusive pour Revivre en mettant en vedette les régions du terroir québécois. Les invités ont d'ailleurs pu dé-

couvrir qu'il existe un caviar de l'Abitibi sans parler de ce péché divin servi en amuse bouche au cocktail, la petite crème brûlée au saumon fumé d'ici.

En raison du grand nombre de personnes qui ont répondu à l'appel, cette activité originale a permis à REVIVRE

d'amasser plus de 50 000 \$ qui lui permettront de maintenir les programmes et services qu'elle offre aux personnes souffrant de troubles anxieux, dépressifs ou bipolaires ainsi qu'à leurs proches, et ce, partout au Québec.

REVIVRE tient à remercier ses précieux commanditaires, donateurs ainsi que les employés et les bénévoles qui ont contribué de façon significative à la réussite de cet événement bénéfice :

Argos Communications  
Caisse de Dépôt et Placement du Québec  
Cascades  
Les Productions Galoche  
Comptablart

La Fédération des Producteurs de Lait du Québec

La Fondation René Malo  
Laurence Labat Photographe  
L'Eau à la Bouche

Le Bureau de Francine Chaloult  
Le Saint-Sulpice Hôtel Montréal  
Lortie Design Lumière

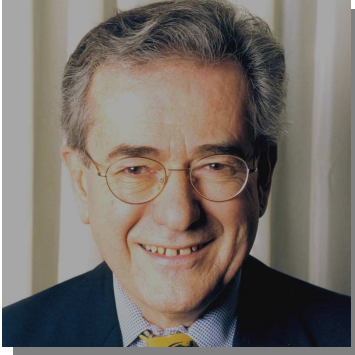
SAQ  
Solotech  
Spa Eastman  
Via Rail.

Merci également à nos précieux et fidèles patrons d'honneur :

Alain Bouchard  
(Alimentations Couche Tard)  
Alain Simard (L'Équipe Spectra)  
André Caillé (Hydro Québec)  
Brian Bexton (Association des médecins psychiatres du Québec)  
Claude Chagnon  
(Fondation Lucie & André Chagnon)

Christian Yaccarini  
(Technopôle Angus)  
Daniel Lamarre (Cirque du Soleil)  
Diane Juster  
Érik Péladeau (Quebecor Media)  
François Léveillé,  
François Ménard (Solotech)  
Jean-Pierre Desrosiers (KPMG)  
Jocelyne Monty (Fondation des Maladies Mentales)  
Josée Lefebvre (Lilly)  
Luc Lavoie (Quebecor)  
Nasib ElHusseini (Les 7 doigts de la main)  
Robert Dépatie (Vidéotron)  
Sandy De Baene (CGI)  
Sylvain Larocque

# Mot du président



**Revivre a déménagé,  
bienvenue chez nous,  
bienvenue chez vous!**

**Inauguration officielle  
des lieux de Revivre**

Le 17 mai dernier avait lieu l'inauguration officielle des nouveaux lieux de Revivre.

Près de 80 bénévoles et partenaires ont pu se familiariser avec notre nouveau port d'attache ayant pignon sur rue au cœur du Plateau Mont-Royal. Ils ont pu constater de visu l'importance accordée aux membres, notamment en ce qui a trait aux salles de groupes d'entraide et au centre de documentation.

Lors de cette soirée, nous en avons profité pour souligner l'apport indispensable des précieux bénévoles qui ont œuvrés pour l'Association en 2004-2005.

Sans nos écoutants, animateurs de groupes d'entraide, préposés aux conférences, conférenciers et nos dignes représentants cléricaux et de financement ainsi que les membres du conseil d'administration, les personnes qui bénéficient de nos services n'auraient pas la même qualité dans le soutien qu'apporte Revivre. Au nom de tous ceux et celles qui reçoivent de l'aide et bénéficient de l'entraide apportée à Revivre par les 150 bénévoles de l'Association, un grand et immense merci leur fut transmis ce soir-là.

Nous tenons à remercier ceux et celles qui ont contribué à réaliser cette magnifique soirée :

**Nicole Dubé, Fédération des producteurs de  
lait du Québec**

**Alain Gaouette, Métro E. Chevretils  
Véronique Boyer, Première Moisson**

Sans oublier nos précieuses bénévoles qui ont mis la main à la pâte durant toute la journée : **Huguette Michaud, Alida Duffault et Pierrette Doiron.**

Profitant de cette occasion, nous avons tenu à saluer le précieux engagement de nos partenaires bé-

névoles dans la réalisation de l'aménagement du 5140, Saint-Hubert :

**Alain Berger**

**Denis Beauchesne, Boiseries Métropolitaines**

**David Giguère, Réno-Dépôt**

**Marco Mathieu, Sico**

**Pierre Rock, Transport Lacombe**

**Habib Malik, Groupe Access**

**France Lecours, décoratrice**

**Monique Paré, Northern Litght**

Sans oublier l'apport exceptionnel de Marcel Joseph et Marc Joseph, qui ont tous les deux orchestré de mains de maître les travaux exécutés.

**Remise du prix Louise Bourdon :  
BRAVO à Huguette Comtois!**

La soirée du 17 mai fut l'occasion de remettre le prix Louise Bourdon décerné au bénévole de l'année, M<sup>me</sup> Huguette Comtois. Une personne qui, par son engagement méritoire et exemplaire au fil des années, a soutenu efficacement ceux et celles demandant de l'aide téléphonique à Revivre.

Membre et bénévole à la ligne d'écoute à Revivre depuis janvier 2001, Huguette fut dès le début une personne de confiance, très dévouée, responsable, humble, ouverte d'esprit, d'une assiduité exemplaire et toujours enjouée. Ayant constamment le souci d'aider les autres et de bien les écouter, ses interventions auprès des nouveaux écoutants se veut toujours rassurantes et elle n'hésite pas à nous donner des idées pour améliorer le service d'écoute et cela porte fruit à tout coup!

Surtout un grand merci, chère Huguette, pour toutes ces personnes à qui tu sais admirablement bien leur apporter une empathie réconfortante

Guy Latraverse  
Président

Quand j'accepte qui je suis, c'est là que je commence à apprécier la vie pour ce qu'elle est et non pour ce que je voudrais qu'elle soit. (Mario)

# Mot du directeur général



## Le cri d'alarme a été entendu

Tel qu'annoncé dans la dernière parution de L'envolée, le documentaire *Cri d'alarme* a été porté à l'écran en avril dernier à Canal Vie. Celui-ci portait un regard critique sur la situation actuelle de la maladie mentale au Québec.

Bravo à toute l'équipe de Gestalt Télévision Québec pour la production de cette série, à Monique Fournier, scénariste, à Jean-Pierre Maher qui a si brillamment réalisé cette série et, finalement, à Jennifer Letarte pour la recherche de cette grande aventure mais surtout pour son empathie face à REVIVRE et aux personnes atteintes. Encore une fois merci!

Nous avons reçu beaucoup de commentaires positifs après la diffusion de *Cri d'alarme* et nous vous en donnons un bref aperçu :

*J'ai moi-même participé à cette télésérie en offrant mon témoignage et je puis vous dire que les gens qui ont travaillé au montage de cette télésérie ont travaillé très fort pour en arriver à une télésérie qui résumait toutes les entrevues et en faire un témoignage percutant, réaliste et très professionnel, chapeau!*

Mario

*Super ces trois émissions. Je me suis reconnu plusieurs fois à travers les témoignages. J'ai essayé d'en parler au travail, mais c'est vraiment tabou ce sujet, je me sentais vexé que les gens ne comprennent pas, je me sentais à part et je n'ai pas insisté. Je continue mon petit bonhomme de chemin en m'acceptant comme je suis, ce qui compte c'est moi, les autres au travail vivront peut-être un jour quelque chose de semblable et je saurai les reconnaître. Il me plairait de pouvoir leur dire à ce moment : « te souviens-tu le jour où tu pensais que les gens se plai-*

*gnient pour rien, le jour où tu disais ils n'ont qu'à se prendre en main et régler leurs PETITS problèmes ».*

Michel

*J'ai bien écouté « Le Cri d'alarme » pendant les trois dernières semaines. Tout d'abord, un gros BRAVO! à toute l'équipe. J'ai simplement adoré... et ce fut partagé par les gens autour de moi. Merveilleux de voir autant de monde participer à la série et émettre des commentaires fort judicieux (...).*

Richard

*Je désire remercier tous ces gens qui ont, de près ou de loin, participé à ce projet. Il fera certainement des remous...et, je l'espère, fera passer bien des gens à l'action (...).*

*Je viens de finir de voir la 3e émission du Cri d'alarme. Je voulais absolument vous dire que c'était très bon et que ça donne une vision très réaliste de la situation. (...) Je pense que ça en a fait tomber plusieurs (préjugés); même ma soeur m'a écrit pour me dire qu'avoir su que c'était aussi pire, elle en aurait fait plus. Juste de faire comprendre au moins que je faisais pas exprès quand même pour être comme ça!! Bin ça vaut de l'or.*

Christine

Pour tous ceux et celles désirant visionner cette série, il est possible de le faire en nous contactant (voir en page 6).

J'en profite pour souhaiter à tous nos membres un bel été empli de soleil et de doux moments apaisants, tant mérités. Profitez-en bien!

Jean-Rémy Provost  
Directeur général

## Quoi de neuf!

L'AFEAS (Association féminine d'éducation et d'action sociale) tiendra son congrès annuel à Québec au Mont Saint-Anne le 19-20 et 21 août prochain. Revivre aura l'honneur d'y participer pour une deuxième année et ce grâce à notre généreuse conférencière bénévole, Mme Danielle Gosselin, qui y présentera les signes, symptômes et traitements du trouble bipolaire. Un kiosque dans le salon des exposants permettra aux participants d'aller chercher plus d'informations sur le sujet ainsi que d'en apprendre plus sur les services de Revivre.

# Mot du porte-parole



Photo Guy Tessier

## Porte-parole de REVIVRE et fier de l'être!

Chers (ères) membres de  
REVIVRE,

Il y a quelques années, j'ai  
approché Guy Latraverse  
pour lui demander de l'aide  
car je soupçonnais forte-  
ment être atteint du trou-  
ble bipolaire.

Son écoute fut remarquable et il m'a immédiatement  
conseillé d'aller voir REVIVRE afin que je puisse rece-  
voir toute l'écoute, l'information et les références né-  
cessaires afin d'en avoir le cœur net sur mes appré-  
hensions. Celles-ci s'étant avérées véridiques, je suis  
suivi depuis ce temps par un psychiatre.

Avec mon diagnostic de trouble bipolaire et poussé  
par la transparence de Guy Latraverse envers le pu-  
blic face au sien, j'ai décidé de parler librement de  
ma maladie dans les médias et cela porte fruit.

Durant ma présente tournée, je fais un sketch sur  
mes épisodes de manie et de dépression et les réper-  
cussions sont très positives. Beaucoup de gens vien-  
nent spontanément me voir après le spectacle pour  
me parler de leur vécu et pour me remercier de dé-  
mystifier publiquement les maladies mentales.

Voilà pourquoi j'ai décidé d'être le porte-parole de  
REVIVRE. Je veux contribuer à éliminer les tabous et  
préjugés entourant les troubles anxieux, la dépres-  
sion et la maniaco-dépression en interpellant les mé-  
dias et le grand public qui se doivent être sensibilisés.

La présence de REVIVRE me fut salutaire et c'est  
pourquoi je veux la faire connaître comme ressource  
de soutien pour les personnes touchées de près ou  
de loin par les troubles anxieux, dépressifs ou bipolai-  
res. L'Association offre à ces personnes un lieu ex-  
ceptionnel de parole, d'information et de soutien.

Quand notre vie déraile, c'est important d'avoir une  
ressource rapidement. REVIVRE est là, pour nous!

François Massicotte

## PORTES OUVERTES SUR LA DÉPRESSION 5 OCTOBRE 2005

En marge de la Semaine de sensibilisation aux ma-  
ladies mentales du 3 au 10 octobre 2005 de l'Al-  
liance canadienne pour la maladie mentale et la  
santé mentale, Revivre s'associe à cette initiative  
en organisant deux événements **le mercredi 5  
octobre prochain.**

En premier lieu, durant toute la journée, les inter-  
venants de Revivre seront sur place pour répondre  
aux questions et recevoir toute personne désirant  
obtenir de l'information sur la dépression et avoir

du support. Pour en avoir le cœur net, donc, toute  
personne désireuse d'en savoir plus sur la dépres-  
sion pourra visiter les locaux de Revivre et surtout  
être écoutée et informée.

Deuxièmement, en début de soirée, une confé-  
rence grand public ayant pour thème la dépression  
sera présentée à l'UQAM, salle Marie Gérin-Lajoie -  
Pavillon Judith-Jasmin, 405, rue Sainte-Catherine  
Est, Montréal. Le conférencier invité est le prési-  
dent de l'Association des médecins psychiatres du  
Québec, le docteur Brian Bexton, psychiatre haute-  
ment reconnu, notamment dans les troubles de  
l'humeur.

# Conférences 2005

[Les conférences de REVIVRE](#) sont l'occasion idéale pour se renseigner sur les différentes facettes des troubles anxieux, dépressifs et bipolaires.

Gratuit pour les membres de REVIVRE, le coût d'entrée est seulement de 10 \$ pour les personnes qui ne sont pas membres. Les réservations sont obligatoires pour toutes les conférences. Veuillez communiquer avec Christiane Martin au 514.529.3081 poste 221 pour plus d'informations.

DATE	SUJET	CONFÉRENCIER
13 septembre	<b><i>Mon vécu avec le TOC</i></b>	M <sup>me</sup> Chantelle Stulens
27 septembre	<b><i>Les phobies spécifiques</i></b>	M <sup>me</sup> Denise Morin, psychologue clinicienne
11 octobre	<b><i>Double diagnostic : trouble de personnalité limite (borderline) et trouble de l'humeur – Qu'est-ce qui appartient à quoi et comment traiter les deux?</i></b>	D <sup>re</sup> Johanne Martial, psychiatre, chef du département de psychiatrie, Hôpital Douglas
25 octobre	<b><i>Les troubles affectifs et le vieillissement</i></b>	D <sup>r</sup> René Désautels, géronto-psychiatre, Hôpital Douglas
8 novembre	<b><i>La méditation comme élément de prévention des rechutes en dépression</i></b>	D <sup>r</sup> Léon-Maurice Larouche, psy- chiatre
22 novembre	<b><i>Nutrithérapie : troubles anxieux, dépressifs et bipolaires</i></b>	M <sup>me</sup> Roseline Gagnon, naturopathe M Sc. Nutrition
6 décembre	<i>La dépression saisonnière :</i> <b><i>L'importance de la lumière</i></b>	D <sup>r</sup> Hani Iskandar, chef de l'urgence psychiatrique, Hôpital Douglas et témoignage de M <sup>me</sup> Monique Paré, conseillère en photothérapie
20 décembre	<b><i>Témoignage sur mes traitements par électrochocs</i></b>	M <sup>me</sup> Suzanne Rousseau; diagnostic : trouble bipolaire

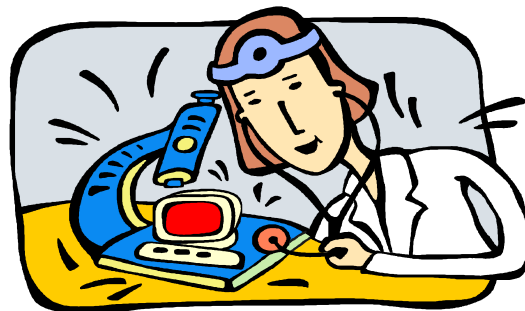
## COURS D'INFORMATIQUE POUR DÉBUTANTS

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

Ils visent l'utilisation fonctionnelle du logiciel World, du courriel et de l'internet.

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

Pour informations, contactez Christiane Martin au (514) 529-3081 poste 221



# Services et programmes

## CENTRE DE DOCUMENTATION—NOUVEAUTÉS

Pour ceux et celles qui veulent en savoir plus sur la condition actuelle de la maladie mentale au Québec, la série « **Cri d'alarme** » est maintenant disponible à nos bureaux. Spécialistes de la maladie mentale et personnes atteintes de troubles anxieux, dépressifs ou bipolaires osent briser les tabous et prendre la parole devant la caméra.

Cette série dénonce et témoigne des difficultés que vit une personne atteinte d'un trouble anxieux, dépressif ou bipolaire. Le combat débute dès les premières manifestations de la maladie. L'interminable temps d'attente pour l'accès à un spécialiste afin qu'un diagnostic soit posé, vient alourdir la situation, pour faire place à la difficulté d'accepter et de faire accepter à ses proches et son employeur les limites imposées par la maladie et finalement avoir continuellement à négocier avec les préjugés.

Pour emprunter ou visionner sur place cette série (soit en format VHS — trois copie de 45 minutes chacune – ou DVD), veuillez communiquer avec Christiane Martin au (514) 529-3081 poste 221.



## 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 tant au niveau du retour au travail suite à un congé maladie que pour une problématique particulière au travail en lien avec votre maladie. Pour plus d'info. Communiquer avec Nancy Dussault au (514) 529-3081 poste 234.



## PROGRAMME JEUNESSE

Vous avez entre 14 et 25 ans, vous souffrez d'un trouble anxieux, dépressif ou bipolaire, Revivre peut vous aider.

Écrivez à notre intervenante jeunesse, Mélissa D'Aoust : [programmejeunesse@revivre.org](mailto:programmejeunesse@revivre.org) ou téléphoner lui au (514) 529-8866 ou sans frais 1866 REVIVRE, pour de l'information, des conseils ou pour une rencontre individuelle.

Rencontrer des gens qui ont vécu les mêmes choses que vous, vous intéresse particulièrement,

• Inscrivez vous au groupe d'entraide pour jeunes. Pour plus d'info, M. Denys Barbeau – Responsable des groupes d'entraide [denys.barbeau@revivre.org](mailto:denys.barbeau@revivre.org) ou (514) 529-3081 poste 241.

• Venez bavarder sur notre forum de discussion au [www.revivre.org](http://www.revivre.org)

Des dépliants, livres et vidéocassettes sont également disponibles

Veuillez noter que ce programme s'adresse également aux intervenants et aux parents de jeunes atteints.



## UN BESOIN PRÉSENT DANS NOTRE SOCIÉTÉ

Revivre est un organisme qui n'est pas encore connu de tous et qui offre des services répondant à différents besoins. Nous pouvons davantage le constater lorsque Revivre atteint une certaine visibilité. En effet, à la ligne d'écoute, d'information et de références, nous recevons en moyenne 50 appels par jour. Mais lors de visibilité ou d'interventions médiatiques de notre porte-parole François Massicotte, la quantité d'appels que nous recevons augmente d'une façon considérable, soit souvent plus du double de messages que nous retournons par la suite.

Quand les gens communiquent avec nous par l'entremise de notre ligne d'écoute, d'information et de références, ils ont droit à un service spécialisé. Ce service est ouvert du lundi au vendredi, de 9h à 21h. Nous avons aussi une boîte vocale qui permet aux gens de laisser des messages. Quand les gens nous appellent, nous les écoutons et nous les amenons à s'exprimer sur ce qu'ils vivent, notamment sur leurs émotions. Également, nous avons la possibilité de donner de l'information, répondre à des questions et effectuer des envois de documents portant sur les troubles anxieux, dépressifs et bipolaires. Nous pouvons aussi donner des références aux gens selon leurs besoins.

Notre ligne d'écoute, d'information et de références est aussi souvent la porte d'entrée au niveau des services de Revivre. Nous sommes en mesure de donner des références relativement à nos autres services, soient les groupes d'entraide, les conférences, le site internet, le centre de documentation et la relation d'aide individuelle.

Depuis le début de l'année 2005,  
ce sont plus de 30 000 visiteurs  
qui sont entrés sur le site  
de Revivre :  
**www.revivre.org !**

## Capsule Santé

### Un animal pour le mental !

**Avoir un animal, ça fait du bien à la tête et au corps ! C'est prouvé scientifiquement, chiens, chats ou poissons rouges chassent le stress et protègent la santé ! Les petites bêtes, et les plus grosses, peuvent même servir de thérapie dans certains troubles psy. Découvrez les bienfaits des plumes, poils et écailles !**

Vous ne vous en doutez pas, mais Mirza, Coco ou Nemo ne sont pas simplement de fidèles compagnons. Ils veillent aussi sur votre santé...

#### Le meilleur ami de l'homme

Des études ont souligné que les possesseurs d'un compagnon à quatre pattes avaient moins de problèmes d'hypertension artérielle, moins de cholestérol et de triglycérides que les autres. Et leurs chances de survie en cas d'attaque cardiaque sont plus élevées. Le toutou serait même un allié de poids contre les kilos ! Difficile d'expliquer cet effet santé des chiens, mais cela serait certainement lié à une plus grande activité physique des maîtres et plus de relations sociales. Eh oui, il faut les sortir et l'on fait des rencontres !

#### Une bête pour la tête

De manière générale, les animaux de compagnie ont vu leurs vertus psychologiques reconnues. Ainsi, le fait d'avoir un chien, un chat, des oiseaux, des poissons rouges.... permet de réduire le stress des maîtres. Les heu-

reux propriétaires sont également moins sujets à la dépression. De manière générale, les amis des animaux sont plus actifs, moins isolés que les autres... Selon certaines études, le simple fait d'avoir un animal de compagnie réduit de manière forte l'usage de médicaments psychotropes et diminue



de 50 % les dépenses de santé ! Ces compagnons permettraient de traverser de manière plus sereine toutes les difficultés de la vie.

#### Retrouver la santé

Si les animaux ont un effet protecteur, ils sont également utilisés pour soigner ! Ainsi, plusieurs services hospitaliers n'hésitent pas à les utiliser afin de

réduire le stress des malades ou les aider à retrouver le moral. Les animaux de compagnie sont également préconisés dans les cas de personnes souffrant de démences séniles, notamment Alzheimer.

Certes, nombre de scientifiques restent septiques : est-ce le fait d'avoir un chien qui améliore la santé ou le fait d'aller bien favorise l'achat d'un compagnon ? Et certains n'hésitent pas à souligner les risques inhérents à la possession d'un animal : morsures, allergies, infections... particulièrement dangereuses si on place les animaux chez des personnes qui sont fragilisées ou éprouvent des ennuis de santé. Mais pas d'inquiétude, les bénéfiques semblent plus importants que les quelques risques !

#### Aller chercher la petite bête ?

Si posséder un animal est un atout santé, pas question de courir à la première animalerie ! Il s'agit d'un engagement sur le long terme, qui demande des responsabilités. Réfléchissez avant de vous engager. Au besoin, demandez conseil à vos amis qui ont des animaux ou à un vétérinaire. Mieux : rendez-vous au refuge de la Société Protectrice des Animaux (SPA) la plus proche de chez vous. Vous aurez des conseils avisés et vous ferez un heureux. Car n'oubliez pas, pour que votre animal soit une source de bien-être, il faut lui apporter vous aussi du bonheur !

(source : [www.doctissimo.fr](http://www.doctissimo.fr))

## Capsule Recherche

### Conflits de rôles de genre et dépression chez les hommes âgés de 25 à 44 ans

**Contexte de la recherche :** Afin de se conformer aux rôles de genre socialement valorisés (rôles féminins ou masculins), les hommes cherchent à développer des stratégies. Les règles de base de la socialisation masculine mettent l'accent sur l'agressivité, la compétition, l'autonomie, l'ambition et la suppression de tout élément perçu comme étant féminin. Les hommes qui ne parviennent pas à respecter ces règles font l'objet d'une condamnation sociale et vivent des conséquences psychologiques importantes. Malgré un taux de suicide élevé, la dépression demeure un phénomène peu diagnostiqué chez les hommes. Les conflits de rôles de genre ont des conséquences importantes chez les hommes en matière de dépression. Par exemple, certains hommes ont tendance à nier ou camoufler leur dépression ou simplement de ne pas rechercher l'aide dont ils ont besoin.

**Objectifs :** Cette recherche vise à vérifier, pour une première fois au Québec, le lien entre les conflits de rôles de genre et la dépression auprès d'un échantillon de 100 hommes.

Les résultats de cette étude contribueront à mieux comprendre un problème méconnu, la dépression chez les hommes. Elle permettra de sensibiliser les milieux de pratique à dépister et diagnostiquer plus

adéquatement la dépression chez les hommes.

**Implication :** Répondre à un questionnaire d'environ 110 questions (questions à choix de réponses).—Temps requis : durée approximative d'une heure.—Retourner le questionnaire par la poste avec l'enveloppe pré-affranchie.—Participation volontaire.

Être un homme dépressif âgé entre 25 et 44 ans.

#### Pourquoi s'impliquer dans un tel projet ?

Aucun risque associé à la participation.

Permet de mieux connaître les indices de détresse psychologique et de dépression.

Plusieurs moyens sont pris pour assurer la confidentialité des réponses (aucun nom sur les questionnaires, seuls les chercheurs ont accès au formulaire de consentement signé,...).

Cette recherche est réalisée sous la direction de M. Gilles Tremblay, professeur à l'École de Service social de l'Université Laval. L'étude est subventionnée par le *Fonds québécois de la recherche sur la société* et approuvée par le Comité d'éthique de l'Université Laval (numéro d'approbation : 2002-202).

**Pour plus de renseignements :** 656-5836 (boîte vocale).



# Développement et communication

**Venez golfer le parcours du GreenValley!  
Au profit de Revivre  
12 septembre 2005**

On dit que septembre est le plus beau mois pour les passionnés de golf. Les couleurs chaudes nous signifiant l'automne qui approche et la température agréable sont des éléments gagnants pour une journée mémorable.

Nous sommes fiers de vous convier à la 13<sup>e</sup> édition de la Classique Revivre qui aura lieu le **12 septembre prochain** sur les magnifiques verts du Club de golf **Green Valley** de Mirabel.

Ce parcours privé fait l'unanimité auprès des participants et ce, tant au niveau du terrain, de son site enchanteur et ses aménagements exceptionnels.

**Nous avons l'immense plaisir de vous informer que notre tournoi de golf sera sous la présidence d'honneur de monsieur Pierre Charron, vice-président achats épicerie METRO RICHELIEU INC.**

Nous vous invitons en grand nombre à cet événement santé en complétant le formulaire d'inscription qui se retrouve sur notre site internet à la page suivante : <http://www.revivre.org/fr/ClassiqueRevivre.aspx>.

Pour en savoir plus, jetez un coup d'œil sur le clip annonce également disponible sur cette page internet. Au plaisir de vous rencontrer bientôt.

---

## Une invitation à partager le Musée des beaux-arts

Depuis 2004, le Musée des beaux-arts de Montréal offre un programme éducatif – Le Musée en partage, destiné aux organismes communautaires sans but lucratif.

Par ce programme, le Musée des beaux-arts rend accessible au grand public les collections et expositions, offre des activités éducatives, des cours informels sur des œuvres d'art ainsi qu'à la pratique de l'art en amateur.

Déjà deux activités ont eues lieu au printemps dernier avec succès et d'autres sont à venir à l'automne. Nous vous informerons des prochains événements via notre site internet et vous suggérons de communiquer avec Christiane Martin au 514.529.3081 poste 221 ou par courriel [christiane.martin@revivre.org](mailto:christiane.martin@revivre.org) ou encore par télécopieur au 514.529.3081 pour plus de détails.

---

## Ma vie en cinémascope en DVD Incluant un supplément signée Revivre!

Le film consacré à la vie d'Alys Robi, succès indéniable auprès de la critique et en salle, est maintenant disponible en DVD depuis le 14 juin dernier.

Grâce à la collaboration d'Alliance Atlantis Vivafilm, il est possible de faire l'emprunt d'une copie de ce film via notre centre de documentation ou de venir le visionner à nos bureaux.

Veillez communiquer avec Christiane Martin pour plus d'informations : 514.529.3081 poste 221

---

## UNE ÉPINGLETTE EMBLÈME DE REVIVRE!



Grâce à la collaboration de Micheline Savard, Revivre a maintenant son oiseau, symbole d'espoir de vie, sous forme d'épinglette.

L'épinglette est en vente au coût de 5 \$ chacune.

Veillez communiquer avec Christiane Martin pour plus d'informations au 514.529.3081 poste 221

---

## REVIVRE ÉTAIT LÀ!

Le 12 avril dernier à l'émission Indicatif présent Guy Latraverse, président de Revivre parle du documentaire choc Cri d'alarme et de la mission de Revivre.

Le 11 mai 2005 à l'émission Porte ouverte Guy Latraverse livre un témoignage sur sa maladie .

Le 23 mai dernier c'est autour de François Massicotte d'être l'invité à l'émission *La Part des choses* (sur RDI) et parler de Revivre et de son rôle de porte-parole.

---

## ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE—21 septembre 2005

Les membres de Revivre sont convoqués à l'Assemblée générale annuelle qui aura lieu le mercredi 21 septembre prochain à 19 heures dans les nouveaux lieux de Revivre—5140, rue Saint-Hubert à Montréal.

Vous trouverez ci-joint un document élaborant l'ordre du jour proposé.

---

# Babillard

## CORRECTION—REVIVRE ÉTAIT LÀ !

Veillez noter que c'est plutôt Diane Trépanier qui accompagnait Jean-Rémy Provost lors de l'émission animée par Jocelyne Cazin—*Dans la mire*— en janvier dernier. Mille excuses !

## Bourses d'études Revivre – Lilly 2005-2006

Pour une troisième année consécutive, **Eli Lilly Canada** a remis à Revivre un montant de 8 000 \$ pour l'attribution des bourses d'études à des personnes atteintes de troubles anxieux, dépressifs ou bipolaires.

Revivre veut ainsi encourager et soutenir les efforts réels et sérieux faits par ces personnes voulant reprendre leur vie en main et poursuivre des études susceptibles de leur ouvrir les portes du marché du travail.

Le montant de chacune des bourses pouvant varier, le nombre des bourses accordées dépendra des divers montants qui seront alloués selon l'ensemble du dossier de chaque candidat et candidate.

Un comité de sélection, formé par le personnel et des bénévoles de Revivre étudiera chacun des dossiers qui auront été soumis dans les délais prescrits. Les candidats et candidates pourront être appelés à rencontrer les membres du comité de sélection.

Les bourses pourront être attribuées soit pour la session d'automne *ou* celle d'hiver, soit pour l'une *et* l'autre

### Critères d'éligibilité

Pour être éligible au concours, le candidat ou la candidate doit :

- Résider au Québec.
- Avoir reçu un diagnostic de trouble anxieux, dépressif ou bipolaire.
- Recevoir un traitement médical, incluant une pharmacothérapie et suivi psychiatrique.

Soumettre sa candidature en fournissant les documents suivants :

formulaire de candidature dûment rempli, texte expliquant sa motivation et son intérêt pour la formation envisagée (une à deux pages, maximum 500 mots), les références de deux (2) personnes qui auront rempli le formulaire de références, l'une d'entre elles devant être le médecin traitant, une attestation du dernier niveau de scolarité complété et un estimé des coûts et la durée du programme d'études envisagé.

La formation doit être donnée par une institution accréditée de niveau collégial ou universitaire : Institut professionnel, Cégep ou Université. Les cours offerts sur Internet ou à domicile ne sont pas admissibles.

La formation envisagée doit faire partie de programmes d'études offerts à l'automne 2005, à l'hiver et/ou au printemps 2006 (Année scolaire 2005-2006).

La date limite pour soumettre sa candidature au concours est le **vendredi 2 septembre 2005**.

Le récipiendaire devra présenter un rapport d'étape et un rapport final sur l'évolution de son projet de formation.

### Modalités de participation

**Les formulaires de participation seront postés à toute personne qui en fera la demande à Revivre en composant le (514) 529-3081 poste 234 ou le 1 866 738-4873 pour l'extérieur de Montréal.**

Les candidats seront rapidement avisés de la décision qui sera prise à leur sujet. L'argent sera remis en un ou plusieurs versements, après entente avec chacun des gagnants.

Nous remercions sincèrement **Eli Lilly Canada** pour la poursuite de cette belle initiative et souhaitons bonne chance à tous les participants!

## Groupes d'entraide en régions

Le responsable des groupes d'entraide de REVIVRE voit de plus en plus à l'organisation des groupes d'entraide en région.

Il y a donc possibilité de participer à un groupe d'entraide dans la région de **Trois-Rivières** et **Sherbrooke** ainsi qu'à **Granby**, **Longueuil** et **Laval**.

Un groupe d'entraide démarrera à **Mariville** en Montérégie, à la fin août et prochainement à **Joliette** dans la région de Lanaudière dès que nous aurons trouvé un endroit.

À venir, possibilité de développement dans la région du **Mont-Tremblant** et de la **Beauce** grâce à l'intérêt de deux futurs animateurs.

Comme vous le constatez REVIVRE a le vent dans les « ailes ». Si vous désirez démarrer un groupe dans votre coin de pays, contactez Denys Barbeau, responsable des groupes d'entraide au 1-866-738-4873, au 514-529-3081 ou par courriel à : [info@revivre.org](mailto:info@revivre.org)

# Réflexion...

Les textes suivants ont été écrits en quinze (15) minutes, lors de l'Atelier de créativité par l'écriture du mercredi soir, et n'ont pas été retouchés par les auteurs.

## MA VIE

Je ne veux plus imposer de contraintes à personne, je ne veux plus faire de promesses, penser à la vie en termes de pactes, de résolutions de contrats.

Je voudrais être libre de mon temps.

Je voudrais arrêter de ramer à contre-courant et me laisser dériver sur une île déserte, toute blonde de sable et sentir le vent caresser ma peau.

Je voudrais qu'on oublie mon numéro de téléphone, mon adresse, mon nom.

Je voudrais qu'on arrête de me planter entre l'arbre et l'écorce.

Je voudrais que le temps s'arrête une minute pour avoir le temps d'avoir du temps pour passer le temps.

Je voudrais qu'on arrête de siphonner toutes mes énergies jusqu'à la moelle de mes os.

Je voudrais qu'ils arrêtent leur cirque de le maintenir en vie cloué dans un lit d'hôpital à se faire nourrir au compte-gouttes.

Je voudrais que la mort prenne vie pour que la vie recommence à vivre.

Je voudrais qu'on me redonne ma vie.

NICOLE BRAZEAU

Animatrice de l'Atelier d'écriture à Revivre (mercredi soir)

## QUIÉTUDE DANS LES TOURMENTS ÉMOTIFS

Abandon au moment présent, abandons au bateau dans la brise, rien de plus que de ce qui est, déjà la plénitude envahie de ses couleurs qui savent délecter l'esprit de qui sait les voir et les reconnaître.

Porté par un courant, le courant du bonheur, des petits moments tranquilles. Ces petits moments qui peuplent nos quotidiens, trop souvent trop pressé pour les saisir et en faire les douceurs quotidiennes qui parent le trajet de notre quotidien, trop aveugle de trop les voir, on ne les apprécie plus. Pourtant, c'est sûrement la succession de petits bonheurs dans son quotidien qui trace le plus sûrement la voie au grand bonheur.

Ne peut-il y avoir de plus grand bonheur qu'être heureux, de s'émerveiller des choses simples et multiples qui meublent un quotidien? Trop souvent occupé à défiler sans être vu, vie d'automate, automaté, il faut se mater! Se mater pour se délecter, se délecter de la simplicité heureuse des moments doux d'un quotidien, tel l'odeur du bon pain grillé avec le bouquet du café qui mijote. Joie, joie, joie quand tu nous tiens si nous savons te reconnaître. FABIEN GLOUTNEY

## À CONTRE-COURANT

Aller à contre-courant est une chose très difficile dans une société où tout, ou presque, est formaté.

Lorsque l'on n'entre pas dans le moule préfabriqué, on se fait

faire la vie dure. Les différences sont mal vues, mal perçues.

Comment faire sa place dans un monde tordu et sans cœur? Dans un monde, où le but premier est de faire de l'argent à tout prix? Où n'importe que l'appât du gain?

Comment survivre, comment subsister lorsque l'on ne ressemble à aucun autre? Comment faire sa place, laisser sa marque, quand la souffrance marque ses journées?

Comment apprendre à vivre avec la souffrance (en plus du reste)? Beaucoup de « comment » et aucune réponse à ces questions? Ainsi va ma vie en ces temps-ci! DIANE THÉBERGE

## UNE ENFANCE VOLÉE

Après, plusieurs mois d'une vie heureuse et comblée, je suis me tourner vers le passé et admettre combien j'avais souffert.

Ces belles années derrière moi sont heureuses, selon moi jusqu'au moment où je dois rebrousser chemin. Plusieurs mois de bonheur et d'énergie et vlan on y revient mais que se passe-t-il? Je commence à vivre un cauchemar qui semble terrible à mes yeux, est-ce vrai? Suis-je en train de perdre la boule? Comment mon subconscient a pu garder ce terrible secret et me le révéler par petites doses? J'ai mal au cœur, je me sens trahie, bafouée, négligée et en fait l'enfant qu'on aurait dû donner en adoption. Celle qui n'a pas plus de buts dans la vie et qui ne sait pas trop qui elle est en réalité. Suis-je si méchante pour avoir mérité cette enfance malheureuse et ce manque d'amour, respect, protection et attention maternelle? Je ne pourrai plus jamais compter sur ce noyau familial, je dois voler de mes propres ailes et rebâtir mon existence avec mes valeurs et ma famille d'amis choisis. À chaque instant que je dois admettre les souffrances qui refont surface du passé je me tourne vers mon noyau actuel car avec eux c'est possible de retrouver mon équilibre versus les méfaits sur ma vie actuelle et ma capacité de faire des liens et de m'auto-analyser à partir de commentaires de mes compagnons de route. Je me sens heureuse de pouvoir admettre car c'est un pas vers l'acceptation donc un pansement doux des blessures. DANIELLE DOYON

La contrainte

L'encre a coulé.

Les peupliers ont plié.

J'allais poster une lettre

Mais je ne savais pas où la mettre.

De l'eau surgit la lumière

Que les mots decrivent d'une manière fière.

Le saule pleureur a pleuré ses larmes

Plus d'espoir pour cet arbre sans armes.

La colère et les tourments.

Le tourment et les colères.

C'était comme un grand sentiment

Qui nous fait sortir de notre misère.

François Dubuc

(la contrainte étant d'utiliser les 12 mots soulignés dans le texte)

# Réflexion... (suite)

LA RIVIÈRE DE LA VIE

Lorsque nous remontons la rivière à contre-courant chaque pas, prend une intensité particulière. Qu'il est doux de sentir un corridor où on peut prendre appui pour reprendre son souffle, et respirer. Reprendre des forces et partir, continuer, allez vers son destin que l'on espère meilleur, mais bon sang que la mer est forte et agitée!!!

Est-ce que j'ai raison? Mes frêles épaules sont trop petites pour ne pas écraser sous le poids immense du désarroi, de la peur, de l'incertitude qui m'assaille. Seule, une toute petite voix, ou bien est-ce une voix de folie qui me dit: " N'aie pas peur, tu vas t'en sortir".

Bien sûr les autres vont te dire, fais-toi en pas, ça va passer, t'es capable. Ce sont des mots qui sont presque des insultes les apparences sont parfois trompeuses. Trop c'est parfois trop. Il est tellement plus facile de se laisser à la dérive et ne plus penser. Ne plus penser! Quel soulagement. Oui mais, si je n'atteins pas le but, est-ce que le but est trop éloigné? Ou bien est-ce que je prends le mauvais chemin?

Et après tout, si je fais un effort raisonnable, est-ce que le but lui, pourrait avancer comme par magie, le but avance et je me laisser dériver vers lui. C'EST ÇA, j'ai trouvé, je dois non pas aller a contre-courant mais trouver un chemin qui me permette d'atteindre ce but en me plaçant dans le sens du courant et m'y laisser dériver.

Donc, le but viendrait à moi, et comme un fruit mûr.

JOHANNE PÉPIN

MOI, MOI ET

MOI

*Moi, j'ai écouté leurs pensées  
Caresses à rebrousse-poil de mon estime  
Moi, je ne suis pas stable, je glisse  
Moi, qui suis-je?*

« Me, myself and I » sont mes trois ennemis. Ce sont mes frères de sang. Ils me suivent partout, dans les moindres recoins de mon âme, dans les isoloirs poussiéreux de mon être.

Ils veulent toujours tout savoir, tout connaître; souvent ils disent savoir par peur d'avoir l'air niais. Il me semblait les connaître mes toujours leurs tricheries me surprennent. Dans le noir le soir, ils ne veulent pas dormir. « Nous sommes les meilleurs » me disent-ils, quand l'occasion se présente.

Ils sont prêts à tout pour avoir raison. Chaque matin, ils me mettent en garde-à-vue et me font jouer en circuit fermé les histoires d'horreur de mon passé, afin que je m'y identifie.

DANIEL LEBRUN

**Si vous désirez vous inscrire pour la session d'automne, communiquer avec Revivre au numéro de téléphone suivant : 514.529.3081. Les places sont limitées. L'atelier se tiendra le mercredi soir et débutera à la mi-septembre pour une durée de 12 semaines.**

# In Memoriam

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



Monsieur Gilles Audet



La mère d'André Leclerc

*Nous offrons nos plus profondes  
et sincères condoléances aux fa-  
milles qui ont perdu un être cher.  
Nous les remercions profondé-  
ment d'avoir choisi  
Revivre comme récipiendaire de  
dons In Memoriam.*



Quand tout bascule,  
vous pouvez  
faire la différence.

Revivre

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

Adresse : 5140, rue Saint-Hubert—Montréal Québec—H2J 2Y3  
Pour informations : 514.529.3081

**Donnez généreusement.**

**Permettez à ceux qui souffrent de revivre.**

Nom : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Téléphone : \_\_\_\_\_

Je fais un de don de : 25 \$  50 \$  75 \$  100 \$  Autre

par chèque (à Revivre)

Visa  MasterCard Expiration : \_\_\_\_\_

N° de carte : \_\_\_\_\_

Signature : \_\_\_\_\_

Fière partenaire de l'avenir de Revivre

*Lilly*

Des réponses qui comptent.

## 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'envoie 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, Nancy Dussault, 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 231