

Revivre

: 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

Un don de 50 000 \$ pour améliorer le soutien aux enfants du programme *Jeunesse*

Grâce à une généreuse contribution de 50 000 \$ de la Fondation du Club de hockey Canadien pour l'enfance, Revivre a relancé les activités de son programme *Jeunesse* destiné aux jeunes touchés de près ou de loin par la problématique des troubles anxieux, dépressifs ou bipolaires.

Ce don non récurrent aura permis à l'Association de créer un poste d'intervenant en relation d'aide afin de répondre de façon plus adéquate à la demande sans cesse croissante des besoins d'aide et d'entraide des enfants atteints ou à risque de troubles anxieux, dépressifs ou bipolaires et de leurs parents.

Les actions mises de l'avant par Revivre pour soutenir les enfants et leurs proches se développeront avec la collaboration des professionnels de la santé et d'autres acteurs oeuvrant en santé mentale chez les jeunes :

- écouter les jeunes souffrant de troubles anxieux, dépressifs ou bipolaires;
- informer les jeunes de parents atteints de l'importance de la prévention pour eux;
- diffuser de l'information sur les troubles anxieux, dépressifs ou bipolaires auprès des professionnels de la santé dans les écoles;
- supporter l'entourage des jeunes atteints de ces maladies;
- briser l'isolement des enfants et de leurs parents;
- rencontrer et informer au besoin leurs parents et/ou d'autres proches (frère, sœur, grands-parents, ami).

Le programme *Jeunesse* de Revivre en son ensemble

L'accueil à Revivre et son programme *Jeunesse*, c'est, bien sûr, le premier contact mais c'est surtout une volonté d'être à l'écoute et d'apporter l'information dont

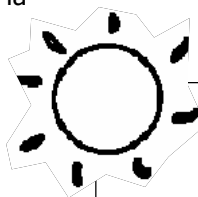
les enfants et les adolescents ont besoin en les mettant en contact avec différentes ressources.

Cette volonté de démystifier les troubles mentaux en misant d'abord sur la prévention est au cœur même de la ligne d'écoute du programme *Jeunesse*. Cette forme d'aide est présente à tout moment de l'année pour les jeunes et leurs proches et ce, peu importe où ceux-ci se trouvent au Québec.

Il est également primordial de travailler en collaboration avec les ressources communautaires et institutionnelles (hôpitaux, CLSC, centres jeunesse) afin de tisser la meilleure toile de soutien pour les jeunes et leur entourage.

Basée sur l'axe écoute, information et références, le programme *Jeunesse* permet d'offrir une meilleure connaissance des signes avant-coureurs, des symptômes et traitements disponibles, d'obtenir le plus rapide-

.../page 2 Merci à la Fondation...



Horaire estival de Revivre

Du 16 juin au 31 août

Bureau administratif et relation d'aide :

Lundi au Jeudi : 9h00 à 17h00
Vendredi : 9h00 à 16h00

Ligne d'écoute, d'information et de références :

Lundi au Jeudi : 9h00 à 21h00
Vendredi : 9h00 à 20h00



Fête des bénévoles

Comme vous le savez, la mission de Revivre repose en grande partie sur le dévouement de ses bénévoles. Sans eux, de nombreux services ne pourraient être offerts. L'équipe des employés ne pourrait répondre à la demande sans cesse grandissante, que ce soit à la ligne d'écoute, aux groupes d'entraide ou même offrir les conférences bimensuelles.

C'est pour souligner toute l'importance de leurs présences que Revivre a célébré le 2 mai dernier la fête des bénévoles. Nous tenions à féliciter et à remercier tous ceux et celles que le cœur amène à nos côtés. C'est aussi l'occasion pour les bénévoles de se rencontrer et d'échanger.

Pour leur participation à cette soirée, Revivre tient à remercier : Metro Chevretils, Café Torréfaction, Fous Desserts et Praxis Communications.

Merci à la Fondation, suite de la page 1

ment possible de l'information spécifique et pertinente sur sa maladie et d'éliminer l'onde de chocs entourant les préjugés des troubles mentaux.

Merci à la Fondation du Club de hockey Canadien pour l'enfance...

Parce qu'être bien informé permet de comprendre davantage la maladie, les traitements, et d'en parler. Parce que les préjugés tenaces font autant de dommages que les maladies elles-mêmes. Parce qu'il est parfois difficile de voir la lumière au bout du tunnel autant pour le jeune atteint que ses proches.

Et parce qu'il y a la Fondation du Club de hockey Canadien pour l'enfance qui a cru au pouvoir de démystification et de prévention du programme *Jeunesse* de Revivre, nous ne pouvons que poursuivre les objectifs que nous nous sommes fixés afin de soutenir plus que jamais les adultes de demain ayant acquis une bonne santé mentale.

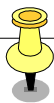


Le prix Louise Bourdon décerné à Guy Gervais

Parmi tous les bénévoles qui donnent généreusement de leur temps, le conseil d'administration et la permanence de Revivre ont tenu à souligner de façon particulière l'implication exemplaire d'un précieux bénévole par la remise du prix Louise Bourdon. Ce prix est hautement symbolique et en reconnaissance méritoire et exemplaire d'une pionnière qui fut directrice générale de Revivre de 1991 à 2002.

L'heureux gagnant de cette année est Guy Gervais, bénévole à la ligne d'écoute depuis deux ans il s'est joint au conseil d'administration en août 2005. Issu du milieu des affaires, il a su transposer son « attitude client » en une présence et une écoute exemplaires pour les appelants. La rapidité avec laquelle il s'est imprégné de la philosophie de Revivre a fait de lui une référence auprès de plusieurs nouveaux écoutants, une responsabilité qu'il aborde pourtant avec humilité et ouverture d'esprit. Pour toutes ces raisons et d'autres encore, il nous fait grand honneur de faire la mention de ses efforts par le biais du prix Louise Bourdon.

FÉLICITATIONS ET MERCI, GUY !



Assemblée générale annuelle

Les membres de Revivre sont convoqués à l'Assemblée générale annuelle qui aura lieu
le mercredi 20 septembre 2006 à 19h00
dans les nouveaux lieux de Revivre,
au 5140, rue St-Hubert à Montréal.
(Métro Laurier)

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



2005-2006 : une année de consolidation

Le soutien apporté par Revivre ne cesse de croître. En 2005-2006, les activités de Revivre ont permis de joindre 93 875 personnes touchées de près ou de loin par les troubles anxieux, dépressifs ou bipolaires. L'année précédente, ce chiffre était de **70 661**.

9 081 personnes ont utilisé la ligne d'écoute, d'information et de références.

Un suivi individuel a été effectué tout au long de l'année auprès de **359 personnes** dont les problèmes nécessitaient une attention et des services particuliers.

Les 20 conférences bimensuelles ont attiré **1 139 personnes** touchées de près ou de loin par la problématique des troubles anxieux, dépressifs ou bipolaires.

22 ateliers d'information et de formation ont été donnés à **464 intervenants** communautaires, professionnels de la santé, personnes atteintes ainsi qu'à des proches.

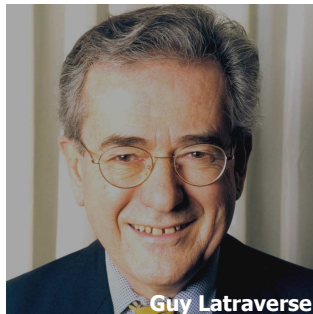
Durant la dernière année, 26 groupes d'entraide fermés ont rassemblé **291 personnes**; 208 rencontres de groupes ouverts ont réuni **2 452 personnes**; 2 groupes de proches et conjoints ont permis d'épauler **26 personnes**. Ailleurs au Québec, les 16 groupes à l'extérieur de Montréal (Granby, Laval, Longueuil et Trois-Rivières) ont permis d'aider **187 personnes**.

Les **3 numéros** de *L'enVolée* publiés en 2005-2006 comprenaient des témoignages, des suggestions de lectures pertinentes ainsi que de l'information sur les troubles anxieux, dépressifs et bipolaires, tout en faisant part des activités passées et à venir de l'Association.

533 jeunes et leurs proches (parents, amis, confidents) ont bénéficié de l'aide apportée par les intervenants de Revivre.

Dans le cadre du programme Milieu de travail de Revivre, **82 personnes** ont reçu un suivi spécifique quant à leur situation personnelle en lien avec leur milieu de travail et ce, sous forme d'appels téléphoniques et de relation d'aide individuelle.

77 920 personnes ont pu prendre contact avec l'Association grâce à son site Internet et ainsi avoir accès à un grand nombre de renseignements pertinents et utiles sur les troubles anxieux, dépressifs et bipolaires, sur d'autres ressources en ligne ainsi que sur Revivre. En tout, il y a eu **169 725 visites** sur notre site Internet.



Guy Latraverse

1 341 courriels furent échangés entre les intervenants et les personnes demandant de l'information, des références et une écoute virtuelle. Ces demandes d'aide en ligne provenaient du Québec, du Canada et du monde entier.

122 bénévoles se sont impliqués au sein de l'Association en 2005-2006, que ce soit à titre de membres du conseil d'administration, d'animateurs de groupes d'entraide, d'aide au financement et aux communications, de travail clérical, d'écoutes à la ligne d'écoute téléphonique, ou de conférenciers. Sans eux, nous ne pourrions offrir tout ce soutien auprès de ceux et celles qui demandent de l'aide à Revivre. Chapeau aux bénévoles!



Également, il nous apparaît important de souligner l'apport des membres du personnel de Revivre. Malgré plusieurs changements effectués au cours de l'année chez le personnel – qui se sont soldés par une réorganisation des responsabilités qui va grandement améliorer les services et programmes de Revivre – le professionnalisme de toute l'équipe a toujours primé afin de préserver le soutien apporté aux personnes atteintes et à leurs proches.

Enfin, vous étiez, à travers tout le Québec, **1 297 membres** qui nous ont supportés tout au long de l'année. Un grand et immense merci à tous et à toutes!


Guy Latraverse
Président


Jean-Rémy Provost
Directeur général

Francofolies 2006

Cet été, faites un don à Revivre et recevez en échange un billet pour certains spectacles des Francofolies de Montréal 2006. Un montant de 15 \$ vous donnera droit à une place parmi les spectacles énumérés ci-dessous et pour tout don de 10 \$ et plus additionnel, vous pourrez être accompagné.

Voici la liste des spectacles disponibles : Salut à Serge Fiori, Michel Rivard, Isabelle Boulay (13 juin), Salut à Claude Léveillée, Salut à Raymond Lévesque et Luck Mervil.

EN PRIMES, LES 25 PREMIERS DONATEURS RECEVRONT DES BILLETS POUR AUT'CHOSE.

**Pour plus d'information, faites le 514.529.3081, poste 221
ou visitez la section QUOI D'NEUF du site www.revivre.org**



Annulation du tournoi de golf Revivre

Après de longues réflexions et pour plusieurs raisons, le conseil d'administration de Revivre a décidé d'annuler le tournoi de golf prévu pour le mois de septembre 2006. Il fut décidé que l'énergie de la permanence et du comité de financement sera utilisée pour la recherche de nouvelles sources de financement.

Pour ceux et celles qui y participaient au cours des dernières années, vous êtes invités à vous joindre à l'autre activité de financement : La promenade gourmande (voir autre texte).

Vous organisez un tournoi de golf ou vous connaissez des compagnies qui le font, n'hésitez pas à recommander Revivre comme organisme bénéficiaire.

La promenade gourmande 2006

Afin d'offrir des services de qualité, Revivre organise diverses activités de collecte de fonds. La promenade gourmande du 6 juin prochain en fait partie. Cette activité prend la forme d'un cocktail suivi d'un souper gastronomique. Les participants à cette soirée sont tous solidaires d'une façon ou d'une autre à la cause.

Pour réserver une table corporative au coût de 5 000 \$ pour 10 personnes ou pour réserver votre billet au coût

de 500 \$/personne, vous êtes invités à communiquer avec Valérie Borduas au plus tard le 1^{er} juin 2006.

Vous connaissez une entreprise ou une personne intéressée à acheter une table, quelques billets ou encore tout simplement en faisant un don dans le cadre de cette activité bénéfique, alors n'hésitez pas à faire circuler l'information. Les profits sont entièrement versés aux programmes et services de Revivre.

Vendeurs de billets recherchés

Revivre désire se constituer une banque de noms pour la vente de billets de spectacle.

Vous avez un bon réseau de contacts et seriez intéressés ?

Laissez vos coordonnées à : financement@revivre.org
ou 514.529.3081, poste 231



Deux départ dans l'équipe de Revivre

Nancy Dussault, directrice des services et programmes et Mélissa D'Aoust, responsable de la ligne d'écoute, d'information et de références, ont quitté leur poste pour de nouveaux défis.

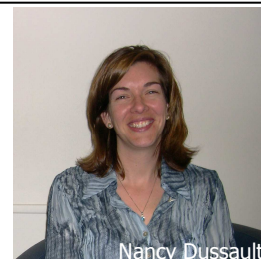
Toute l'équipe leur souhaite un franc succès dans leur nouvel emploi.

RÉORGANISATION DES TÂCHES AU SEIN DE L'ÉQUIPE

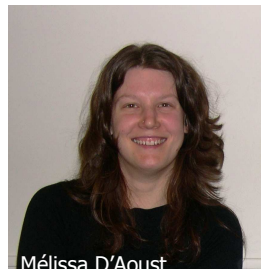
Dorénavant, tous les envois et les relations avec les membres qui désirent de la documentation seront maintenant entre les mains de Christiane Martin. Étant donné ses nouvelles responsabilités, l'accueil est confié à Jocelyne Lamirande.

En plus d'occuper le poste de responsable de la ligne d'écoute, d'information et de références, Bruno Collard s'occupera désormais des groupes d'entraide. La refonte du site Internet entraînera de nouveaux défis pour Denys Barbeau qui en sera responsable en plus de continuer à s'occuper des conférences.

Aussi, nous souhaitons la bienvenue à Jessica Soto et Marjolaine Gascon Depatie, deux nouvelles intervenantes en relation d'aide.



Nancy Dussault



Mélissa D'Aoust

Voici les nouveaux visages de l'équipe REVIVRE



**Nous sommes là,
pour vous !**

de haut en bas, gauche à droite :

Bruno Collard, responsable de la ligne d'écoute, d'information et de références et des groupes d'entraide, intervenant en relation d'aide

Christina Yatropoulos, responsable, interventions individuelles jeunesse et adulte, intervenante en relation d'aide

Marjolaine Gascon Depatie, intervenante en relation d'aide

Christiane Martin, assistante à l'information

Valérie Borduas, directrice, financement

Marie-Catherine Gagnon, technicienne administrative

Denys Barbeau, responsable des conférences et du site Internet

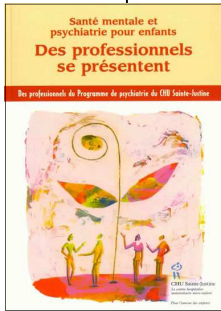
Jessica Soto, intervenante en relation d'aide

Jean-Rémy Provost, directeur général

Jocelyne Lamirande, réceptionniste



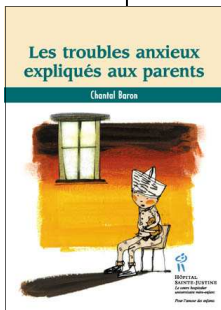
Nouveautés au centre de documentation de Revivre



Comme vous le savez, le Programme *Jeunesse* de Revivre est en plein développement. De nouveaux documents seront d'ailleurs disponibles bientôt, pour consultation seulement, afin de vous aider à comprendre et à démystifier la maladie chez les jeunes. Ces livres sont publiés aux Éditions du CHU Sainte-Justine.

Le premier, intitulé Des professionnels se présentent, répond à des questions telles que : « Qu'entend-on par problème de santé mentale? Quand et pourquoi consulter pour un enfant ou pour un adolescent et qui consulter? Est-ce un problème passager ou plus sérieux? »

Le deuxième, Les troubles anxieux expliqués aux parents, donne de précieux conseils pour aider les parents à mieux déceler ce trouble chez leurs enfants et ainsi leur permettre d'intervenir plus rapidement. Il répond entre autres à la question suivante : « Quelles en sont les causes et que faire pour aider ceux qui en souffrent? » Un guide très utile pour outiller les parents.



Des professionnels se présentent- Santé mentale et psychiatrie pour enfants - Éditions du CHU Sainte-Justine

Les troubles anxieux expliqués aux parents- Chantal Baron - Édition du CHU Sainte-Justine

Pour plus d'information, communiquez avec Christina Yatropoulos au 514-529-3081 poste 3 ou programmejeunesse@revivre.org.

Message d'un de nos partenaires

Le groupe d'entraide pour les personnes dépressives ou maniaco-dépressives de Val d'Or a célébré son 10^e anniversaire de fondation lors du 5 à 10, du 1^{er} décembre 2005. Cette soirée fut l'occasion de belles retrouvailles (souper et animation) et remerciements (avec prix et cadeaux).

La banderole indiquait : La tête en fête... La fête dans la tête... Et 10 ans ça se fête !

Tous les membres du conseil d'administration étaient présents et la secrétaire de l'organisme a joué le rôle de maître de cérémonie. L'invitée d'honneur était la directrice générale du Centraide AT-Ungava. Un bouquet de fleurs et une plaque souvenir ont été remis à la fondatrice, Madame Lise Boyer, par la présidente et le trésorier du conseil d'administration.

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

Maurice Baribeau

*

Alain Finley

*

Jocelyn Rivest

*

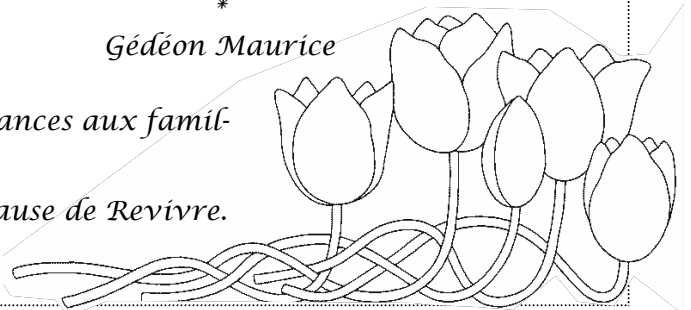
Francis Bernard

Denise Lauzon

Gédéon Maurice

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.



Restructuration des groupes d'entraide fermés pendant la saison estivale 2006

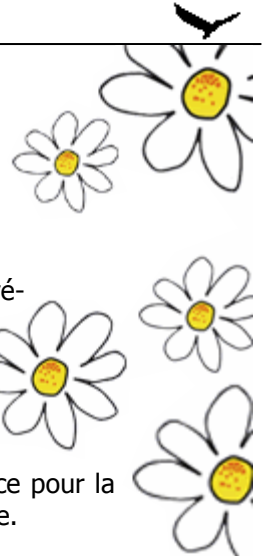
Depuis 12 ans, Revivre offre des groupes d'entraide fermés et ouverts aux personnes atteintes ou à leurs proches. Après toutes ces années, l'équipe a senti le besoin de faire le point sur l'organisation des groupes d'entraide fermés afin d'améliorer ce service.

La saison estivale sera donc le moment de revoir le déroulement de ces groupes fermés et de nous assurer que la formule offerte corresponde toujours autant à la philosophie de Revivre. Nous profiterons donc de ce temps pour accomplir cette mise à niveau et nous sommes persuadés que ce sera profita-

ble à moyen et à long terme.

Nous sommes désolés pour l'inconvénient que cela peut entraîner pour ceux et celles qui auraient souhaité participer à ces groupes mais veuillez noter que les groupes ouverts sont quant à eux toujours offerts à la même fréquence pour la saison estivale aux locaux de Revivre.

(voir autre texte : Horaire des groupes d'entraide ouverts).



Horaire des groupes d'entraide ouverts

Lundi : 13 h 30 à 15 h 30 et 19 h 00 à 21 h 00
Mercredi : 13 h 30 à 15 h 30
Jeudi : 13 h 30 à 15 h 30

Un groupe d'entraide ouvert c'est :

- Un groupe où de nouvelles personnes atteintes de troubles anxieux, dépressifs ou bipolaires peuvent participer à chaque semaine sans inscription;
- Un lieu pour ventiler, parler de ses émotions auprès de ses semblables;
- Des rencontres gratuites où il n'est pas nécessaire d'être membre pour participer;
- Un endroit où il se crée un sentiment d'appartenance, mais pas aussi fort que dans un groupe fermé, dû à un roulement continu de participants;
- Des rencontres où l'écoute et le respect des autres sont de mise.

Un groupe d'entraide ouvert n'est pas :

- Un club social pour se divertir (café rencontre);
- Une thérapie de groupe avec des professionnels;
- Une rencontre d'information.

Cours d'informatique pour débutants

Vous êtes peu familier avec l'informatique et désirez en connaître un peu plus?

Des cours privés d'informatique sont offerts gratuitement aux membres de Revivre.

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

Réservez dès maintenant pour vos deux sessions de 90 minutes.

Information et réservation :
514.529.3081 poste 221





Témoignage

L'équipe de Revivre reçoit occasionnellement des témoignages. Ceux-ci sont grandement appréciés. Ces témoignages s'adressent souvent aux bénévoles de la ligne d'écoute et des conférences. En voici un que nous avons reçu pendant cet hiver.

Bonjour à vous tous, bénévoles et professionnels de Revivre

A l'automne dernier, j'ai dû quitter le travail suite à une dépression ou épuisement professionnel. J'ai dû m'absenter pendant trois mois et deux semaines. Je vis en milieu éloigné, loin de ma famille. Vivre une étape de vie douloureuse loin de ses proches, ce n'est pas facile. Les embûches sont grandes : peur des préjugés de village, peur de sortir de la maison, isolement, perte d'énergie, mélancolie constante, perte de sommeil et d'appétit. Une étape cependant déterminante d'évolution personnelle.

Suite à cet épreuve, j'ai grandi de la façon suivante : je suis maintenant plus habile à dire l'un des mots les plus apaisants en milieu de travail, c'est-à-dire NON. J'éprouvais beaucoup de difficulté à prendre ma place.

Aujourd'hui, je me sens de plus en plus confiante et j'ose exister avant les autres. J'avais tendance à m'oublier au détriment des gens qui m'entourent...

Aujourd'hui, je me choisis d'abord pour mieux choisir les autres par la suite.

Aujourd'hui, j'implose moins ma colère et j'apprends à exprimer mes mécontentements et mes frustrations. Ça ne sort pas toujours comme je le voudrais, mais je me laisse la latitude de l'apprentissage.

Aujourd'hui, j'ai enfin repris le goût à cette vie! Aujourd'hui, je suis de retour au travail.

Je tiens sincèrement à vous remercier de votre support exemplaire à mon égard. Vous avez été essentiel à ma réhabilitation l'automne dernier. Merci, merci et merci!!!!

Mille fois merci et longue vie à votre organisme si essentiel pour les gens malades!

Nathalie

Vous désirez publier un texte, envoyez-le à valerie.borduas@revivre.org ou appelez Valérie Borduas au 514.529.3081, poste 231.



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
12 septembre	Techniques faciles pour vaincre l'anxiété	M ^{me} Louise Reid, psychothérapeute
26 septembre	La perception de l'expertise psychiatrique par les cours de justice	M ^{me} Emmanuelle Berlhein
10 octobre	La dépression saisonnière	D ^r Hani Iskandar, responsable de l'urgence, Hôpital Douglas; M ^{me} Monique Paré
24 octobre	<i>à confirmer</i>	<i>à confirmer</i>
7 novembre	Que penser de ces traitements non disponibles ici : stimulation du nerf vague, stimulation magnétique transcranienne, etc.? Peuvent-ils remplacer les médicaments ou les électrochocs?	D ^r Jean Leblanc, psychiatre
21 novembre	La phobie sociale	M ^{me} Denise Morin, psychologue clinicienne
5 décembre	Trouble affectif bipolaire du jeune – polémique, méconnu, crucial à dépister (titre provisoire)	D ^r Philippe Lageix, pédopsychiatre
19 décembre	Vivre avec le trouble bipolaire : défis et espoir	M. Alain Amzallag, écrivain D ^r Brian Bexton, psychiatre

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

Réservations obligatoires.

Information et réservation : 514.529.3081 poste 2

Annulation de la formation de nouveaux bénévoles prévue au printemps

Les récents changements parmi le personnel de Revivre (voir autre texte « Du renouveau dans l'équipe de Revivre page 5) ont obligé l'Association à suspendre les formations pour la ligne d'écoute et l'animation de groupes d'entraide qui auraient dû être offertes au printemps. L'été permettra de revoir ces formations, qui seront de retour sans aucun doute en septembre prochain.

Entre-temps, Revivre peut heureusement compter sur une équipe stable de bénévoles en ce qui a trait à la ligne d'écoute, d'information et de référence ainsi que pour les groupes d'entraides ouverts; n'hésitez donc pas à vous en remettre à notre équipe d'écouterants au besoin.



Du nouveau sur le site Internet de Revivre!

Grâce à une subvention de Wyeth, le site Internet de Revivre aura une nouvelle vie !

Première nouveauté : le bilinguisme. En effet, vous remarquerez que la majorité des textes seront désormais disponibles en anglais.

De plus, sur la page d'accueil, vous aurez désormais accès à un calendrier où, d'un simple clic, vous saurez quels services ou activités sont offerts. Également sur la page d'accueil, un aperçu des nouvelles les plus récentes sera affiché.

Une autre nouveauté du site : le libre accès au forum et au clavardage, anciennement disponible pour les membres seulement. N'hésitez pas à accéder à ces services en ligne.

Finalement, dès cet automne, les membres pourront avoir accès aux archives des bulletins L'envolée des dernières années.

REVIVRE.ORG EST UNE RÉALISATION DE LOGIWEB.

Analyse et antidépresseurs

La prise d'antidépresseurs peut-elle avoir une incidence, notamment négative, sur le déroulement d'une analyse ? Je pense notamment au fait que ces substances peuvent apaiser, et dès lors ralentir l'émergence de contenus douloureux ?

Marc, 40 ans

LA RÉPONSE DE CHRISTOPHE FAURÉ

Un antidépresseur a pour objectif d'émousser (ou de faire complètement disparaître) les symptômes dépressifs, tels les troubles du sommeil et/ou de l'appétit, la tristesse de l'humeur (s'associant ou non à des idées suicidaires), l'asthénie, le ralentissement psychique (avec la baisse de la concentration, de la mémoire...), la perte d'intérêt, l'irritabilité, l'atteinte de l'estime de soi... etc.

Il n'a pas pour fonction de traiter le fond du problème, à savoir l'origine de cet épuisement physico-psychique qui se manifeste par la dépression. C'est pour cette raison qu'il est nécessaire de joindre un suivi psychologique à la prescription médicamenteuse. Ceci dit, il faut savoir que la douleur dépressive peut parfois être telle qu'elle constitue un véritable frein au travail psychothérapeutique, le rendant plus difficile, voire complètement inefficace. En levant partiellement la « pesanteur » psychique qu'in-

duit la dépression, l'antidépresseur peut au contraire faciliter le processus d'introspection ; il rend par exemple plus accessible ce qui ne l'était peut être pas, ou qui faisait tellement mal qu'il était impossible de l'aborder.

Il permet également de jeter sur nos difficultés un regard « non dépressif », et vous savez bien que la dépression biaise (et assombrit) notre rapport à la réalité : le traitement restaure une perspective plus juste de notre situation actuelle et nous permet d'élaborer plus intelligemment et plus lucidement les solutions dont nous avons besoin pour avancer intérieurement. L'antidépresseur nous offre un espace psychique plus apaisé où nous avons la possibilité de faire plus facilement un travail psychologique qu'en présence de la dépression.

Pendant cet intervalle de temps privilégié, il est de notre responsabilité (et de celle de notre thérapeute) de travailler à créer les changements qui nous permettront de ne pas retomber dans l'ornière dépressive, une fois que le médicament aura été arrêté (après une prescription allant de 6 mois à un an).

<http://www.psychologies.com/conseils-de-psy.cfm/reponse/3691/Christophe-Faure/Analyse-et-anti-depresseurs.html>



Bourses d'études Eli Lilly Canada

Pour la 3^e année consécutive, **Eli Lilly Canada** a remis à Revivre un montant de 8 000 \$ pour l'attribution de 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.

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 222 ou le 1 866 738-4873 pour l'extérieur de Montréal.**
- ⇒ Veuillez noter que les candidats(es) n'ayant pas remplis entièrement les critères d'éligibilité mentionnés ci-bas seront écartés automatiquement du concours
- ⇒ L'argent sera remis en un ou plusieurs versements, après entente avec chacun des gagnants.

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;
 1. Soumettre sa candidature en fournissant les documents suivants :
 2. formulaire de candidature dûment rempli;
 3. texte expliquant sa motivation et son intérêt pour la formation envisagée (une à deux pages, maximum 500 mots);
 4. les références de deux (2) personnes qui auront rempli le formulaire de références, l'une d'entre elles devant être le médecin traitant;
 5. une attestation du dernier niveau de scolarité complété;
 6. 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.
- Le(la) candidat(e) doit fournir une preuve d'inscription (« facture ») provenant de l'institution accréditée concernée.
- La formation envisagée doit faire partie de programmes d'études offerts à l'automne 2006, à l'hiver et/ou au printemps 2007 (année scolaire 2006-2007).
- Les récipiendaires devront présenter un rapport d'étape et un rapport final sur l'évolution de leur projet de formation.

La date limite pour soumettre sa candidature au concours est le vendredi 1^{er} septembre 2006.

Il est à noter que le montant de 8 000 \$ est partagé entre plusieurs participants.

Le montant maximum décerné à un(e) candidat(e) est de 1 000 \$.

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

Fière partenaire de l'avenir de Revivre :

Des réponses qui comptent.

