



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

Mot du président et du directeur général

Ensemble, parlons de Revivre

Où serez-vous et que ferez-vous dans 5 ans? Il y a fort à parier que vous ne le savez sûrement pas, et pour cause : tant d'imprévus peuvent survenir dans votre vie sans que vous ne puissiez rien y changer. Sans compter, bien entendu, les multiples changements issus de la société et de l'environnement qui nous transforment petit à petit.

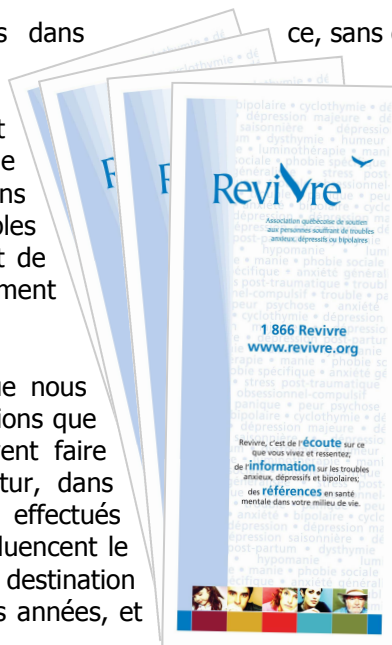
Par contre, il y a les décisions que nous prenons quotidiennement et les actions que nous posons aujourd'hui qui peuvent faire une grande différence dans le futur, dans notre futur. Tant de petits gestes effectués dans notre vie de tous les jours influencent le chemin que nous parcourons et la destination qui s'en suivra au bout de quelques années, et

ce, sans que nous nous en rendions vraiment compte.

C'est aussi le cas de Revivre qui, par l'entremise de ses services en place, intervient quotidiennement depuis plusieurs années déjà en offrant du soutien à tous ceux et celles qui sont touché(e)s de près ou de loin par les troubles de l'humeur (dépressifs ou bipolaires) et anxieux. Au fil des ans, ces interventions sont devenues des gestes naturels et concrets issus d'une mission claire. Mais comme nous tous individuellement, Revivre doit entreprendre dès maintenant des petites et grandes actions qui feront boule de neige d'ici quelques années.

Pour ce faire, nous avons besoin de vous, les membres de Revivre. Un exemple concret?

/suite du texte en page 4



Deux nouveautés disponibles via Revivre

Le trouble bipolaire - Pour ceux qui en souffrent et leurs proches
Vivre avec une personne dépressive

Ces deux nouveaux livres sur les troubles de l'humeur seront disponibles via Revivre ou en librairie.

Afin de souligner la sortie de ces publications, et pour que vous puissiez vous les procurer dès leur lancement, Revivre offrira une conférence sur chacun de ces sujets les 7 et 8 octobre prochains. Des bénévoles seront sur place pour la vente

Pour assister à l'une de ces conférences, vous devez absolument réserver votre place en communiquant avec nous au 514.529.3081, poste 221.

Le trouble bipolaire
Pour ceux qui en souffrent et leurs proches

« (...) Avec le psychiatre, ça n'a pas été long. Il m'a écouté parler pendant une demi-heure, puis il m'a dit: "Venez avec moi, cher ami, on va vous soigner." » Le livre s'ouvre sur ce témoignage de M. Guy Latraverse, chez qui on a diagnostiqué un trouble bipolaire il y a plus de 20 ans.

/suite du texte en page 2



La maladie mentale à visage découvert

Semaine de sensibilisation aux maladies mentales, du 5 au 11 octobre 2008

Dans le cadre de la Semaine de sensibilisation aux maladies mentales (SSMM) qui aura lieu du 5 au 11 octobre 2008, l'équipe de Revivre tient à saluer la présence d'Annie Beaudin dans la Campagne de la maladie mentale à visage découvert.

Annie, qui s'implique à Revivre depuis plusieurs années, veut démystifier la maladie mentale en s'affichant ouvertement comme étant une personne atteinte de trouble bipolaire ayant une bonne santé mentale. Nous avons besoin d'hommes et de femmes comme Annie pour démontrer que l'on peut mener une vie normale tout en ayant une maladie mentale.

Reivre salue l'initiative de cette campagne de sensibilisation à l'échelle canadienne. Pour visualiser tous les visages de la campagne: <http://www.mia.w.ca/fr/campaign/overview.aspx>.

Campagne de la maladie mentale à visage découvert

Près d'un Canadien sur cinq est atteint d'une maladie mentale. Pourtant, les préjugés défavorables persistants à l'égard de la maladie mentale découragent des millions d'entre eux de demander l'aide dont ils ont besoin.

Le thème permanent de la Semaine de sensibilisation aux maladies mentales de cette année – la maladie mentale à visage découvert – entend changer cette situation. En relatant leur histoire, les « visages » de la campagne contribuent à faire sortir la maladie de l'ombre. Leur expérience démontre que grâce au diagnostic et aux soins appropriés, sans compter la sensibilisation, les personnes atteintes d'une maladie mentale peuvent être productives et s'épanouir.

Deux nouveautés disponibles à Revivre, suite de la page 1

Comment aborder le trouble bipolaire et, surtout, quels sont les traitements possibles chez l'adolescent, chez l'adulte ou chez la femme enceinte? Vous trouverez dans ce livre des réponses à ces questions ainsi que des tests faciles à réaliser.

Étayé de témoignages de gens atteints, dont celui de l'humoriste Michel Courtemanche, et de proches qui en

soffrent aussi, ce livre propose des pistes de solutions pour mieux vivre avec cette maladie.

L'auteur est l'écrivain médical reconnu Jacques Beaulieu qui a signé plus de 30 livres en collaboration avec divers spécialistes de la santé. Pour cet ouvrage, il a collaboré avec la psychiatre Marie-Josée Filteau.

Campagne de la maladie mentale à visage découvert



Voici Annie Beaudin. Annie vient de Montréal, est une jeune femme dynamique, mère d'une enfant de 7 ans et fait du bénévolat à la bibliothèque de son école. Annie a souffert de sa première dépression à l'âge de 14 ans, mais c'est à l'âge de 15 ans qu'on a diagnostiqué chez elle le trouble bipolaire.

Lorsqu'Annie a désiré devenir enceinte, elle a dû faire face à une décision difficile. Pour le bien-être du fœtus, elle a dû interrompre complètement toute prise de médication, pour la reprendre dès la naissance du bébé. Un choix risqué qui fut couronné de succès grâce à l'appui de son médecin.

Son histoire a été retenue par une chaîne de télévision, et à ce jour, Annie est toujours surprise, mais surtout touchée par ces étrangers qui l'abordent pour lui parler et lui confier leurs propres expériences. Annie savoure la vie dans les petits bonheurs au quotidien. Passionnée de marche et de course à pied, elle croit aux bienfaits de se maintenir active et d'avoir une alimentation saine. Elle sait reconnaître et vivre avec les limites que lui impose la maladie. Annie vit entourée d'un mari merveilleux, d'une famille aimante et d'amis fidèles.

Son objectif est de poursuivre son action pour démystifier la maladie mentale. Elle veut démontrer qu'avec du soutien, il est possible de mener une vie normale, de construire une famille et de susciter l'espoir.

Atelier de prévention des rechutes

Revivre présentera cet automne pour la première fois un atelier ayant pour thème **la prévention des rechutes** pour les personnes atteintes d'un trouble bipolaire. Les objectifs de ce groupe sont de développer une meilleure connaissance de sa maladie et des risques possibles de rechute, de prendre conscience des signes avant-coureurs et des facteurs multiples pouvant influencer l'humeur, et de développer des stratégies d'adaptation pour prévenir le plus rapidement possible d'éventuelles pertes d'équilibre. Ce groupe se penchera donc sur les facteurs sur lesquels nous avons du pouvoir afin de favoriser un rythme de vie propice à l'épanouissement d'une bonne santé mentale malgré la maladie.

Lors des réunions, les participants devront s'attendre à trois parties distinctes dont une plus théorique, une réservée à la discussion et une autre consacrée aux exercices à faire entre chaque rencontre. Cela dit, il faut savoir que cet atelier ne prétend pas être une thérapie de groupe, mais bien un lieu d'échange proposant des pistes de réflexion intéressantes sur ce sujet.

Chaque semaine portera sur un thème particulier qui sera exploré plus en profondeur lors de la rencontre. Par

exemple, nous considérerons les signes avant-coureurs de chacun ainsi telles que les habitudes de vie qui peuvent influencer l'humeur, tels que l'activité physique, le sommeil, l'alimentation, la gestion du stress et l'impact de certaines substances sur l'organisme. Finalement, nous discuterons des différents membres de l'équipe de soins et de leurs rôles respectifs ainsi que des formes de traitements complémentaires pour le trouble bipolaire. Nous espérons ainsi couvrir un large spectre des facteurs pouvant avoir un impact sur l'humeur de chacun.

Ce groupe fermé sera, comme d'habitude, offert aux membres de Revivre seulement. Un premier groupe démarrera cet automne, mais il est déjà complet.

Pour tous ceux et celles qui souhaitent obtenir plus d'information au sujet de cet atelier, nous vous invitons à communiquer directement avec un intervenant de Revivre via notre ligne d'écoute, d'information et de références.

**Une conférence sur ce sujet est également offerte le 18 novembre 2008. (voir les conférences en page 7)

Troubles bipolaires et maternité

La décision de concevoir ou non un enfant lorsqu'on est bipolaire soulève souvent beaucoup de questionnements. Les enjeux sont nombreux et méritent qu'on s'y attarde.

Il y a d'abord la question du traitement. Plusieurs médicaments peuvent avoir des effets néfastes sur le développement du fœtus et souvent, certains changements pouvant parfois aller jusqu'à un arrêt complet de la médication doivent être envisagés durant le temps de la grossesse. Cela peut soulever beaucoup d'inquiétudes. On peut être réticente à faire une pause ou à changer la médication lorsque le traitement fonctionne bien et craindre de retomber dans un état que l'on veut éviter à tout prix. Il s'agit d'une décision qui ne doit pas être prise à la légère. La situation doit être évaluée judicieusement en tenant compte de tous les facteurs, car au-delà des risques de malformation (qui sont toutefois minimes), d'autres éléments doivent être pris en considération. Par exemple, la possibilité d'une crise suicidaire advenant une rechute en dépression ou une psychose si une phase de manie survient. Chaque cas est différent, mais il est possible, avec une bonne planification et un suivi médical serré, de trouver le juste équilibre entre la santé de l'enfant à naître et celle de la future maman. Lorsqu'on envisage une grossesse, il ne faut donc pas hésiter à parler de nos craintes au médecin traitant, celui-ci pouvant être un précieux allié pour le bon déroulement de celle-ci.

Par ailleurs, l'anticipation de la vie avec l'enfant après l'accouchement peut aussi être une source d'anxiété. On peut craindre d'être déstabilisée par les nombreux changements qui surviendront après la naissance. Pourtant, il est possible d'adopter certaines mesures visant à prévenir les rechutes : chercher du soutien, élargir son réseau social et prévoir les mesures à prendre pour les moments plus difficiles. Aussi, certains choix peuvent être faits pour faciliter la vie après l'accouchement. Cela peut mener, entre autres, à devoir faire le deuil de l'allaitement.

Les bénéfices de l'allaitement pour la santé de l'enfant sont appuyés par de nombreuses études et sont souvent vantés par les professionnels de la santé. Les nouvelles mamans ressentent donc souvent de la pression pour choisir ce mode d'alimentation. Pourtant, pour une femme bipolaire, le choix est souvent loin d'être facile. Plusieurs médicaments se retrouvent dans le lait maternel et peuvent être toxiques pour le bébé. Toutefois, prendre la décision d'arrêter le traitement pendant cette période peut entraîner d'autres problèmes. Les femmes qui ont déjà connu un épisode de dépression avant la grossesse ont plus de risques de connaître une dépression post-partum. Non traitée, une telle dépres-

/suite du texte en page 4

Ensemble parlons de Revivre, suite de la page 1

Pour que Revivre puisse, d'ici 5 ans, devenir partout au Québec l'une des références incontournables pour les personnes atteintes de troubles affectifs et anxieux et pour leurs proches, il faut dès maintenant parler de Revivre à son entourage. Leur dire que nous existons, que nous sommes là pour offrir du soutien sous forme d'écoute, d'information et de références. Leur dire de ne pas hésiter à recommander Revivre à quelqu'un qui ne se sent pas bien ou qui ne sait pas ce qui lui arrive, qui ne sait pas quoi faire et surtout qui ne sait pas où demander de l'aide. Rappeler la facilité d'accès à Revivre : le téléphone, Internet ou pour la région montréalaise, les bureaux de l'Association. Bref, expliquer que ne rien dire à la personne qui souffre n'est plus un choix.

Pour réaliser cet objectif, il peut être difficile, de prime abord, de parler sans exception de Revivre à tous les individus que nous connaissons. Il faut être suffisamment à l'aise avec une personne pour lui en parler. Nous savons fort bien que celle-ci nous demandera pourquoi nous sommes membres de cette Association, et c'est à ce moment, habituellement, que la question sur la maladie jaillit. Que l'on soit atteint d'une maladie mentale ou que ce soit un proche, il faut être prêt à assumer notre position. Voilà pourquoi il faut commencer par ceux et celles en qui nous avons confiance et pour qui les préjugés et les tabous ne l'emporteront pas sur la sensibilisation.

Donc, à chaque membre de Revivre, nous proposons ceci : débutez lentement, choisissez les personnes selon vos propres critères et parlez de Revivre. Ce peut être votre médecin traitant ou votre psychologue, votre frère,

un collègue de travail, un ami. Surtout, une personne en qui vous avez confiance. Puis, petit à petit, et toujours à votre rythme, élargissez votre cercle d'intervention et signalez le soutien que peut offrir Revivre. Rappelez-vous que toutes ces personnes qui entendront parler de Revivre pour la première fois connaissent au moins une personne qui souffre de troubles de l'humeur ou anxieux.

Quel sera le résultat de tout cela dans 5 ans? Difficile à dire précisément. Mais le fait que les quelque mille membres de Revivre, à leur rythme et à partir de maintenant, décident simultanément de signifier à leur entourage que l'Association existe et qu'elle peut aider leurs jeunes, adultes et aînés, contribuera fortement à la démystification des maladies mentales et aussi à une plus grande facilité à demander de l'aide lorsque notre santé mentale nous fait cruellement défaut.

Dans cette édition de *L'envolée*, vous trouverez un encart sur les portes d'entrée que sont la ligne d'écoute d'information et de références et le site Internet de Revivre. Vous pouvez vous servir de cet outil pour amorcer votre « campagne » pour la sensibilisation de notre organisme auprès des gens qui vous entourent.

Nous vous remercions d'avance pour votre soutien. Ensemble, brisons les tabous et tendons la main à ceux et celles qui ont besoin d'aide!

Guy Latraverse
Président

Jean-Rémy Provost
Directeur général

Troubles bipolaires et maternité, suite de la page 3

sion peut avoir des conséquences pour la mère, bien entendu, mais aussi pour le bébé puisque la qualité des premières interactions entre la mère et l'enfant joue un rôle important dans son développement psychique. Encore une fois, il s'agit donc d'évaluer la situation en fonction des risques et des bénéfices. Par ailleurs, choisir le lait maternisé comporte aussi des avantages. Cela peut aider, entre autres, à maintenir l'équilibre en favorisant une plus grande participation du père et un partage des nuits. Or, on sait que la qualité du sommeil joue souvent un rôle important dans la prévention des rechutes.

Un autre enjeu concerne le risque de transmettre la maladie. Les troubles bipolaires étant héréditaires, les chances de voir apparaître la maladie chez l'enfant sont de 20 à 25 pour cent avec un parent bipolaire et de 50 à 75 pour cent avec deux parents bipolaires. Si certaines personnes renon-

cent au projet de peur que leur enfant traverse les mêmes difficultés pour lesquelles elles luttent jour après jour, d'autres choisissent de prendre tout de même le risque. Ces craintes sont légitimes, mais d'un autre côté, la science évolue et les développements dans la recherche sont encourageants. Il est fort probable que dans vingt ans, de nouveaux traitements d'une plus grande efficacité seront disponibles.

Finalement, s'il est vrai que devenir maman lorsqu'on souffre d'un trouble bipolaire comporte de nombreux défis, il est possible, avec une bonne planification et un soutien adéquat, de réussir ce projet malgré la maladie. Plusieurs femmes bipolaires vivent de très belles grossesses et il est intéressant de se rappeler que 25 pour cent de chances de transmettre la maladie signifie aussi 75 pour cent de chances de mettre au monde un enfant qui n'en souffrira pas...

La relation patient-médecin

Les avancées médicales et l'apparition des nouvelles technologies ont modifié plusieurs aspects de notre mode de vie. Notre vision de la médecine ainsi que la relation que nous entretenons avec les médecins n'échappent pas à ces changements. Au temps d'Hippocrate, seul le médecin possédait des connaissances dans le domaine de la santé : il évaluait son patient et lui prescrivait le traitement à suivre. C'est seulement avec l'apparition de la médecine moderne que la notion de « liberté de choix » du patient apparaît. Cette notion amène alors le médecin à prendre en considération ce que le patient ressent, ce qu'il désire et ses interrogations. La relation patient-médecin se transforme donc en une relation d'échange, de débats et d'éducation, où la personne malade prend une part active dans son traitement.

Depuis quelques années, les avancées médicales sont effrénées. Les chercheurs découvrent une multitude de médicaments et de technologies, permettant de soigner un vaste éventail de maladies et d'améliorer les traitements existants. Bien que salutaires, ces nouveaux outils thérapeutiques peuvent entraîner chez la personne différentes conséquences imprévues. Cette nouvelle réalité nous oblige maintenant à prendre le temps de considérer les avantages et les inconvénients des différents traitements qui s'offrent à nous, avant de faire un choix thérapeutique éclairé. Le médecin se positionne alors en conseiller expert pour aider la personne à faire son choix.

Malheureusement, malgré toutes ces avancées médicales, établir un diagnostic de maladie mentale et trouver la bonne médication au bon dosage peut être une tâche de longue haleine. Il n'existe pas encore de test biologique permettant aux médecins de vérifier de quelle maladie mentale souffre une personne, ni de savoir si la médication prescrite a atteint son efficacité maximale. C'est pour cette raison que les informations que nous fournissons au médecin sont essentielles à l'établissement du bon traitement et de notre bien-être. C'est dans ce contexte que la relation patient-psychiatre prend tout son sens.

Nous aimerions tous avoir un psychiatre qui connaît par cœur notre historique familial et médical, que l'on peut voir chaque fois que nous en avons besoin et qui pos-

Série d'articles sur l'effet dévastateur des maladies mentales sur la société canadienne

L'actualité parle de plus en plus des maladies mentales. Un excellent exemple est le journal anglophone Globe and Mail qui a présenté une série d'articles sur les maladies mentales, et les préjugés qui y sont attribués.

Ces articles sont toujours disponibles sur le site : <http://www.theglobeandmail.com/breakdown>

sède le temps nécessaire pour nous écouter et nous soutenir. Malheureusement, le système de santé actuel ne permet pas aux psychiatres de nous offrir ce type d'aide et leur rôle se limite souvent à prescrire des médicaments. Quant à cette réalité, nous devons nous adapter et maximiser le temps qui nous est accordé lors de nos rendez-vous. Pour ce faire, nous pouvons prendre en note les symptômes que nous avons, nos changements d'humeur, les améliorations, les événements que nous avons vécus depuis le dernier rendez-vous (par exemple, une perte d'emploi), etc. En plus d'aider le médecin à établir le bon traitement, participer activement à notre rétablissement diminue notre sentiment d'impuissance et nous incite à entreprendre d'autres démarches.

Bien que pour certaines maladies, la médication soit au centre du suivi thérapeutique, il ne faut pas oublier les aspects psychologique et social du traitement. Vous pourriez trouver par des groupes d'entraide, de la thérapie et d'autres services communautaires, du soutien pour vous aider à cheminer au travers de la maladie.

Si vous désirez en savoir plus sur les différents services de Revivre, vous pouvez communiquer avec notre ligne d'écoute, d'information et de références du lundi au vendredi entre 9 h et 21 h au 514-738-4873 ou au 1-866-738-4873.

Pour en savoir plus :

« Évolution générale du devoir d'information vis-à-vis des patients », G. Moutel, Faculté de médecine Paris-Necker, Interrogations sur le devoir d'information, mai 2004. <http://infodoc.inserm.fr/ethique/>

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 : Jean-Rémy Provost, Valérie Borduas, Annie Bourgeois, Katy Dupont, Marjolaine Gascon-Depatie.

REVISION : Bruno Collard, Diane Prévost

MISE EN PAGE : Valérie Borduas

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

Note : pour faire paraître un article, un témoignage ou une annonce, communiquez avec Bruno Collard au 514.529.3081, poste 234.



Conférences bimensuelles de Revivre

C'est l'occasion idéale pour se renseigner sur les différentes facettes des troubles anxieux, dépressifs et bipolaires. Gratuit pour les membres de Revivre, 10 \$ pour les personnes non-membres.

Il est **INDISPENSABLE DE RÉSERVER** en communiquant au (514) 529-3081, poste 2 avant 15 h la journée de la conférence.

DATE	SUJET	CONFÉRENCIER
7 octobre	Le trouble bipolaire : signes, symptômes et traitements	D ^r Brian Bexton, psychiatre, Clinique Bois-de-Boulogne
8 octobre	Une personne sur quatre souffre de dépression : comment vivre avec cette personne? <i>(En collaboration avec Bayard)</i>	D ^r Brian Bexton, psychiatre, Clinique Bois-de-Boulogne
21 octobre	La dépression saisonnière et la luminothérapie	D ^r Hani Iskandar, responsable de l'urgence, Hôpital Douglas; et témoignage de M ^{me} Monique Paré, conseillère en photothérapie
4 novembre	L'impact des interactions médicamenteuses dans les troubles anxieux, dépressifs et bipolaires <i>(En collaboration avec Janssen-Ortho)</i>	D ^r Jean-Louis Brazier, Ph.D. Faculté de pharmacie, Université de Montréal
18 novembre	Comment prévenir les rechutes dans les dépressions?	D ^r Léon-Maurice Larouche, psychiatre, Clinique Bois-de-Boulogne
2 décembre	Revivre dans la peau d'un bipolaire	M ^{me} Marie-Josée Lefebvre, personne atteinte de trouble bipolaire
16 décembre	Le cheminement d'une personne et de son entourage dans le processus judiciaire en santé mentale	M ^e Penelope Karavelas, avocate

Toutes ces conférences sont sujettes à certains changements sans préavis.

Les conférences débutent à **19 heures, au Centre St-Pierre, 1212, rue Panet** (métro Beaudry) à Montréal.

La publication de L'enVolée et la présentation des conférences bimensuelles sont rendues possibles grâce à l'appui d'une subvention éducative de :

Des réponses qui comptent.

Fier partenaire des actions de Revivre, voici un don de : 25 \$ 50 \$ 100 \$ _____

Par chèque (à Revivre, 5140, rue Saint-Hubert, Montréal (Québec) H2J 2Y3)

VISA MasterCard

N° de carte : _____ Expiration : _____ Signature : _____

Prénom _____ Nom _____

Adresse _____ Ville _____

Code postal _____ Province _____

Téléphone _____ Courriel _____

Vous pouvez faire votre don en ligne via le site www.revivre.org

Le conseil d'administration de Revivre 2008-2009

Les membres du conseil d'administration 2008-2009 : Brian G. Bexton, Guy Latraverse, Guy Gervais, Marie-Josée Lefebvre, Marie Brissette, Pierre Albert Dubois, Serge Fournier, Élisabeth Deschênes, François Brissette, Chantal Payeur, Serge Beaulieu, Régnald Paré.

Revivre remercie Éric F. Lemieux et Andrée Trudel qui ont quitté leur poste d'administrateur.

Un grand merci à vous deux !



Bourses d'études Revivre-Lilly

Pour une sixième année consécutive, Eli Lilly a offert 8 000 \$ en bourses d'études pour encourager et soutenir les efforts de personnes atteintes de troubles anxieux, dépressifs ou bipolaires dans la poursuite de leurs études.

Revivre a reçu 25 demandes de bourses d'étudiants et a pu répondre favorablement à Maxim, Jonathan, Stéphanie, Gioia, Stéphanie, Julie, Nancy, Aline, Vanessa, Annick, Hugo, Carmelle, Étienne, Lise, Sarah-Anne et Abderrazek par l'octroi de bourses variant de 200 à 1 000 \$.

Bravo à nos seize récipiendaires!

Témoignages des récipiendaires 2008 :

« Un gros MERCI à vous de continuer à m'appuyer dans la poursuite de mon projet d'étude. Ce coup de pouce monétaire est le bienvenu et m'encourage à gérer tout ce que ma vie d'étudiante sur le marché du travail peut impliquer! »

Julie



Je vous remercie infiniment de m'avoir accordé une bourse de votre organisme. Malgré ma dépression et mon trouble obsessionnel-compulsif, j'ai toujours foncé dans la vie. Avec les problèmes auxquels je suis confronté jour après jour en raison de ma maladie mentale, je dois me confronter moi-même en plus d'affronter les défis et problèmes de ma vie. Le fait de transformer l'énergie négative provenant de mes mauvaises pensées en énergie positive permet de canaliser mes efforts vers des objectifs très précis: études, travail, amis et famille. À l'aide de cette bourse, j'aurai moins à me soucier de l'aspect financier de mes études et je pourrai me concentrer davantage sur mes études. »

Jonathan

Des réponses qui comptent.

Postes Canada dévoile un timbre pour la santé mentale

Revivre salue l'initiative de Postes Canada qui émettra un nouveau timbre commémoratif au bénéfice de la santé mentale. Le lancement de ce timbre coïncidera avec la Semaine de sensibilisation aux maladies mentales et la mise sur pied de la Fondation de Postes Canada pour la santé mentale.

Cette vignette coûtera 10 cents de plus que le timbre courant, ce don étant destiné entièrement à la Fondation dont le rôle est de sensibiliser la population aux inciden-

ces de la maladie mentale sur la vie des Canadiens et de s'efforcer d'éliminer le caractère honteux qu'on lui attribue, tout en aidant les patients et leurs proches à faire face à ce type de maladie.

