

# FAIRE REVIVRE L'ESPOIR

*J'avance* : aider les personnes souffrant de troubles anxieux, dépressifs ou bipolaires à mieux gérer leur maladie.



Quand les problèmes de santé mentale surviennent, ils peuvent sembler insurmontables. Pourtant, avec de l'aide bien adaptée et combinée au traitement médical, une personne souffrant de troubles anxieux, de dépression ou de troubles bipolaires peut retrouver une meilleure qualité de vie. L'organisme Revivre aide ces gens depuis plus de 20 ans.

## SELON LES BESOINS

La ligne d'écoute est une porte d'entrée importante de l'organisme. Une équipe d'intervention et de bénévoles formés sont disponibles du lundi au vendredi de 9 h à 21 h. De plus, son site Internet regorge d'informations sur les troubles anxieux, la dépression et les troubles bipolaires. « Les fiches d'information sont au premier rang lorsqu'un diagnostic est posé ou encore lorsque des symptômes apparaissent. C'est une façon de s'informer rapidement et gratuitement afin de mieux comprendre la maladie », mentionne Bruno Collard, coordonnateur des services à Revivre. Des conférences sont également offertes au grand public. La section Documentation du site Internet offre de pousser la recherche plus loin, avec des ouvrages et les comptes rendus de certaines conférences.

Outre le service de ligne d'écoute, Revivre propose aussi des groupes d'entraide et des ateliers pour les patients et leurs proches. Les groupes « ouverts » sont des endroits où les gens discutent de leur expérience à l'aide d'un accompagnateur. Il y a aussi la possibilité de rencontrer un intervenant pour des séances individuelles.

Bien que la majorité de ces services soient disponibles seulement dans la région de Montréal, Revivre tente d'offrir de l'aide aux gens à l'extérieur de la métropole. « Tous les mois, nous recevons plus de 700 appels et plus de 140 courriels.



Troubles anxieux



Troubles dépressifs



Troubles bipolaires

Nos intervenants sont en mesure de diriger les patients vers des ressources locales», assure M. Collard.

## J'AVANCE

Revivre travaille présentement sur le programme *J'avance*, une série d'ateliers développée sur le principe d'autogestion de sa santé, déjà reconnu pour les maladies chroniques comme le diabète et les maladies cardiovasculaires. « C'est sous cette prémisse que se dessinent ces ateliers,

permettant d'ajouter certains facteurs de protection pour maintenir une meilleure stabilité physique, psychologique et émotionnelle des personnes », explique M. Collard. Ainsi, ces ateliers visent à aider la personne souffrant de dépression, de bipolarité ou de troubles anxieux à reconnaître les signes avant-coureurs, à gérer son stress, à se trouver des activités qui lui sont thérapeutiques, à reprendre des relations saines avec son entourage et à instaurer de bonnes habitudes de vie.



**« Bien que le traitement médical soit efficace, le patient est parfois confiné à un rôle passif. Parallèlement au traitement, ces ateliers motiveront le patient à reprendre du pouvoir sur sa santé mentale. »**  
Bruno Collard, coordonnateur des services

## DEPUIS 20 ANS

En 1991, l'Association des dépressifs et des maniaque-dépressifs voit le jour. On y crée une ligne téléphonique d'aide en plus d'organiser des conférences et de tenir un bulletin d'information. On y ajoute, au cours des années, des groupes d'aide pour les proches et les conjoints et un volet jeunesse pour les jeunes souffrant de bipolarité et de dépression. En 2001, l'Association devient Revivre - Association québécoise de soutien aux personnes souffrant de troubles anxieux, dépressifs ou bipolaires. L'offre de services de Revivre continue de s'adapter, toujours à l'écoute des besoins des gens qui fréquentent l'organisme.

Bien qu'ils soient encore en cours de création, ces ateliers sont mis à l'essai dans le cadre d'un projet pilote. Un comité interdisciplinaire en valide le contenu avec la collaboration d'une chercheuse et professeure du Département de psychologie communautaire de l'UQAM, M<sup>me</sup> Janie Houle.

La série comporte six ateliers de 10 semaines chacun : la dépression, l'estime de soi, le milieu de travail, l'anxiété, les troubles bipolaires et les proches. « Nous espérons qu'ils susciteront de l'intérêt et qu'ils seront repris par des professionnels de la santé à l'extérieur de Montréal et par d'autres organismes qui interviennent en santé mentale. Nous aimerions aussi établir des contacts avec les CSSS afin qu'ils soient offerts à leur population », conclut M. Collard. M.P.

**Pour plus d'information :**  
[www.revivre.org](http://www.revivre.org) ou  
514 REVIVRE [738-4873]