

La sensibilisation à la dépression : un impact sur les adultes de demain

La tournée *Solidaire pour la vie* connaît un succès retentissant

Depuis plus de trois ans, les équipes du programme *Solidaire pour la vie* sillonnent les routes du Québec afin de sensibiliser les adolescents et les adultes qui les entourent à l'importance de détecter la dépression afin de prévenir, à la source, le problème chez les jeunes. Le problème, on le sait, est alarmant. Le lien qui existe entre la dépression et le suicide a été maintes fois démontré¹. Afin de provoquer une prise de conscience chez les amis des adolescents potentiellement en détresse et les adultes significatifs qui les entourent, la Fondation québécoise des maladies mentales a mis sur pied le programme *Solidaire pour la vie*. Cette tournée provinciale de sensibilisation aux symptômes de la dépression qui, à l'origine, devait se déployer entre septembre 1999 et juin 2002, se prolongera jusqu'en 2005. L'activité consiste en une animation de 50 à 75 minutes faite en classe par des animateurs formés à cet effet par la Fondation québécoise des maladies mentales. Ceux-ci informent l'auditoire de l'existence de la dépression comme maladie, de sa gravité, de ses symptômes et des actions à prendre si un proche semble en souffrir.

À ce jour, on a rencontré plus de 200 000 jeunes dans près de 445 écoles des 17 régions administratives du Québec. Pour donner une idée de l'impact du message véhiculé, dans 64 écoles sondées entre octobre 2001 et décembre 2001, à la suite du passage de *Solidaire pour la vie*, 132 jeunes ont consulté les professionnels de leur école pour des symptômes de dépression. À ce nombre s'ajoutent, bien qu'il nous soit impossible de les quantifier, tous les jeunes qui ont consulté des ressources à l'extérieur de l'établissement scolaire et ceux qui consultent après notre passage dans leur école.

Plus de 6 500 parents ont assisté à une présentation lors de congrès et de rencontres organisées à leur intention. On a rencontré aussi plus de 4 000 professionnels et intervenants, sans oublier les enseignants qui ont assisté à l'activité avec leurs étudiants. Des équipes de *Solidaire pour la vie* ont visité plusieurs CLSC où elles ont rencontré et sensibilisé les intervenants qui y travaillent et ceux des groupes communautaires œuvrant auprès des jeunes du milieu (des intervenants de maisons de jeunes, des entraîneurs d'équipes sportives, etc.). Cet arrimage assure un meilleur filet de sécurité pour nos jeunes.

Ce programme est offert gratuitement aux écoles qui désirent recevoir la tournée, tout comme le matériel remis aux étudiants. Aucune contribution

financière n'est demandée aux écoles. Ainsi, la Fondation s'assure qu'un maximum de jeunes ait la possibilité d'assister à l'animation et qu'une bonne partie de la population soit sensibilisée à cette problématique. Toutefois, notre tournée occasionne de nombreux frais. Une vaste campagne de financement a donc eu lieu de septembre 1999 à mai 2001. Son objectif était d'amasser 3 000 000 de dollars afin d'assurer la gratuité de nos services. Nous avons atteint et même dépassé notre objectif, puisque 3 067 000 \$ ont été accumulés grâce à la générosité de nos donateurs.

Une soirée à dimension humaine

Afin de souligner l'engagement et l'apport de nos grands donateurs, la Fondation québécoise des maladies mentales a organisé au club Mont-Royal, sous la présidence d'honneur de Mme Jocelyne Monty, une soirée pour rendre compte de l'efficacité du programme *Solidaire pour la vie*. Grâce à des témoignages de jeunes, de parents et de spécialistes, on a pu illustrer au cours de cette soirée, qui eu lieu le 30 octobre 2001, l'impact et les retombées de la tournée :

- la tournée amène des résultats concrets sur le plan des changements d'attitudes. Selon Dr Richard Boyer, du Centre de recherche Fernand-Seguin, « les adolescents ayant participé à l'animation ont acquis plusieurs connaissances et entre autres celle-ci : les jeunes savent maintenant qu'ils doivent aller chercher de l'aide professionnelle pour eux-mêmes ou lorsqu'un ami montre des signes de dépression » ;
- l'animation *Solidaire pour la vie* donne des outils afin de soutenir un ami. Selon les commentaires de deux étudiants présents à cette soirée, on peut reconnaître facilement les symptômes de la dépression grâce à la grille présentée lors de l'animation. De plus, cette tournée permet de bien comprendre l'importance de ne pas attendre avant d'aller consulter un professionnel ;
- la présentation donne également aux parents ainsi qu'aux intervenants qui ont assisté aux présentations des outils afin de soutenir et orienter les jeunes. De plus, comme l'expliquait une intervenante du Séminaire St-Joseph de Trois-Rivières, il arrive que des jeunes sortent de l'animation en comprenant mieux ce que leurs parents vivent et pourquoi ils souffrent de certains symptômes de la maladie ;
- la présentation d'un jeune qui a eu la générosité d'exprimer ce qu'il a vécu au moment de sa dépression et d'une tentative de suicide, en a touché plus d'un. Il a mentionné que s'il avait pu assister à une animation comme celle de la Fondation, cela lui aurait permis d'identifier plusieurs symptômes chez lui.

Cette soirée a donné l'occasion aux donateurs de mesurer l'impact et l'importance de leur générosité. La présentation des résultats a fait l'unanimité : la portée de cette tournée atteint réellement la vie des jeunes. Comme en font foi les commentaires suivants :

- « J'ai été impressionné par la force de caractère des jeunes. Ce n'est pas facile de témoigner de la sorte quand on connaît tous les stigmas qui sont rattachés à la dépression. Cet événement m'a sensibilisé davantage aux actions que la Fondation pose. »²
- « (...) que des jeunes se rappellent leurs angoisses passées et prennent le temps de partager leurs expériences avec ouverture et confiance, c'est admirable, car il est rare que ceux qui ont reçu beaucoup donnent tant en retour. (...) Tous ceux qui ont des proches touchés par la maladie mentale savent que la possibilité de parler pour mieux savoir, comprendre et peut-être diagnostiquer est le premier pas vers la guérison. Que la Fondation favorise ce dialogue bienfaisant et salvateur, c'est très très bien et c'est important que son action continue et même se développe. »³

Le prolongement de la tournée

Les commentaires que nous recevons des intervenants des écoles et des jeunes qui assistent aux présentations sont extrêmement positifs. Afin de satisfaire à la demande toujours présente pour ce programme et pour répondre aux besoins toujours actuels, la Fondation québécoise des maladies mentales a décidé de poursuivre la tournée *Solidaire pour la vie* pour une période de trois ans. Nous espérons ainsi, avec la collaboration des directions, des intervenants et du personnel scolaire, poursuivre notre engagement à sensibiliser les adultes de demain.

Charles Gagné
Directeur, *Solidaire pour la vie*

¹ Rapport d'enquête du coroner Roger C. Michaud : au sujet de cinq décès survenus dans la région de Coaticook, juillet 1997, p. 14.

80 % à 90 % des personnes décédées par suicide souffraient d'une maladie mentale, souvent la dépression, lors du passage à l'acte tel qu'il est mentionné dans l'étude *Le suicide chez les jeunes*, in S.O.S. jeunes en détresse, Conseil permanent de la jeunesse. Rapport des études de Brent, Shaffer et Marttunen, p. 28.

² Monsieur Jean-Pierre Ouellet, vice-président du conseil, RBC Dominion Valeurs Mobilières Inc.

³ Monsieur François Duffar, vice-président du conseil, président du Groupe Cossette Communication.

Que maladie mentale ne rime plus avec tabou et honte, mais plutôt avec connaissance et empathie



Jocelyne Monty : une femme de cause

Depuis son retour au Québec en septembre 1997, à la suite d'un séjour de près de cinq ans à Toronto, Mme Jocelyne Monty s'implique activement dans la communauté. Sa rencontre avec Dr Yves Lamontagne, président-fondateur de la Fondation québécoise des maladies mentales, et président du Collège des médecins, est déterminante. En 1998, elle accepte la présidence d'honneur de la dégustation de vins et fromages de prestige (événement bénéfique de la Fondation). Son engagement au sein de la communauté, en 1999, lui a permis de constater à quel point la dépression chez les jeunes était très souvent considérée comme une simple crise d'adolescence, voire même totalement ignorée. En 2000, elle accepte la présidence de la campagne de financement de *Solidaire pour la vie*, une importante tournée de sensibilisation à la dépression comme facteur de risque au suicide auprès des jeunes de 14 à 18 ans, campagne qui a amassé plus de trois millions de dollars, surpassant ainsi l'objectif de départ. En 2001, elle siège au conseil d'administration et en avril 2002, Mme Jocelyne Monty accepte la présidence du conseil d'administration de la Fondation. À ce titre, elle vise l'acceptation sociale de la différence de la personne atteinte de maladie mentale sans toutefois l'étiqueter et sans créer deux catégories de personnes, soit celle des personnes atteintes et celle des personnes non atteintes.

Chers amis de la Fondation,

M'engager à démystifier les maladies mentales, en faire des mots qu'on utilise tous les jours sans tabou et sans honte, mais avec connaissance et empathie de la réalité des personnes atteintes, voilà l'essence du mandat de deux ans que je souhaite réaliser au sein de la *Fondation québécoise des maladies mentales*.

Quotidiennement, la Fondation reçoit de nombreux témoignages touchants, mais tout aussi révélateurs des besoins de prévention et de diagnostic de la maladie mentale. Son programme *Solidaire pour la vie*, tournée de sensibilisation à la dépression auprès des jeunes de 14 à 18 ans, a d'ailleurs suscité le commentaire suivant au cours des derniers mois :

« Si ce n'était de cette conférence [à laquelle ma fille et moi avons assisté à Terrebonne en novembre 2000], je ne sais pas où en serait ma fille aujourd'hui. Vous avez sans doute contribué à lui sauver la vie, [...] elle a pu se rendre compte à quel point elle était malade à cause de la dépression. Vous lui avez permis de comprendre son état physique et mental, de découvrir le pourquoi, et d'y apporter une lumière au bout de sa vision des choses par des solutions concrètes (voir un médecin). Je vous en remercie énormément et vous encourage à poursuivre votre programme pour aider tous ces jeunes adolescents qui souffrent tant en songeant au suicide sans le vouloir vraiment, mais faute d'autres solutions tangibles [passent à l'acte]. »

**Christiane, mère d'une adolescente
Lachenaie, Québec
Extrait d'une lettre, janvier 2002**

Vous comprendrez que de telles preuves incitent la Fondation à vouloir poursuivre le programme *Solidaire pour la vie*, orientation qui m'apparaît nécessaire compte tenu du contexte social dans lequel nous vivons. D'autres projets importants sont aussi présentement en phase de développement et nous pourrions bientôt vous en faire part.

Dans notre société, nous avons beaucoup d'admiration et d'éloges pour les malades physiques (cancer, asthme, arthrite, etc.) ainsi que pour les personnes handicapées qui surmontent leurs difficultés pour vivre des vies productives. Mon apport à la Fondation est de faire en sorte qu'un jour, tous et chacun, nous reconnaissons un tant soit peu la profondeur des tourments de l'âme, la détresse, l'angoisse et l'isolement que vivent les gens qui sont affectés par la maladie mentale ainsi que le courage et la détermination dont ils font preuve pour s'en sortir. Ce jour-là, la *Fondation québécoise des maladies mentales* aura contribué à transformer les perceptions et attitudes des Québécois devant la maladie mentale, situation dont bénéficieront une grande partie de la population puisqu'on sait qu'une personne sur cinq souffrira d'une maladie mentale au cours de sa vie.

Au plaisir de recevoir vos commentaires et suggestions,

La présidente du conseil d'administration,

Jocelyne Monty



L'appui des donateurs permet de transformer les perceptions vis-à-vis de la maladie mentale

Campagnes auprès des entreprises

La campagne de financement du programme *Solidaires pour la vie*, faisant appel à la générosité et à la conscience sociale des décideurs québécois, a marqué les activités de la Fondation québécoise des maladies mentales. Les grandes entreprises et les membres de la communauté d'affaires du Québec ont été sollicités pour contribuer au financement de *Solidaires pour la vie*, une tournée de sensibilisation à la dépression chez les jeunes. Qui dit programme de sensibilisation d'envergure dit aussi besoins financiers importants. Une campagne spéciale pour financer ce nouveau programme a connu des résultats exceptionnels. Présidée par Mme Jocelyne Monty, la campagne de financement de *Solidaires pour la vie* a annoncé le dépassement de son objectif de trois millions de dollars, pour atteindre 3,067,000 \$. Avec les efforts investis par l'équipe et le souhait des donateurs d'entreprises de s'engager à éliminer les tabous entourant les maladies mentales.

Campagnes auprès des individus

La campagne de publipostage grand public a également son rôle à jouer. Chaque année, la Fondation touche quelque 30 000 personnes grâce à sa campagne qui a lieu à l'occasion de la fête des Mères. L'objectif de la campagne de cette année, vise à recueillir 100 000 \$. Cette campagne sensibilise à la réalité des personnes atteintes de schizophrénie qui ont pu réintégrer le marché du travail grâce à l'organisme *D'un couvert à l'autre*, un organisme appuyé par la Fondation.

Événements spéciaux

Les événements spéciaux mis sur pied par la Fondation québécoise des maladies mentales jouissent d'une grande popularité et c'est leur succès qui rend possible l'attribution de bourses d'aide aux organismes, entre autres, à la Fondation d'art thérapeutique et d'art brut du Québec Les Impatients. Cet organisme à but non lucratif fondé en 1992, vise à rompre l'isolement dont souffrent les personnes atteintes de troubles psychiatriques, et à les valoriser par la pratique de l'art.

La 7^e édition de la Dégustation de vins et fromages de la Fondation, en avril 2002, présidée par Mme Lyse Sénécal, poursuit un objectif de 90 000 \$ cette année. De plus, en juin, lors du prestigieux tournoi de golf au Club Elm Ridge de l'Île Bizard, quelque 240 golfeurs frapperont des balles pour amasser 120 000 \$, au profit de la Fondation. Cet événement sera présidé par M. Guy Marier, vice-président exécutif, Bell Canada.

Un message du ministre délégué à la Santé, aux Services sociaux, à la Protection de la jeunesse et à la Prévention



Une personne sur cinq connaîtra, au cours de sa vie, un problème de santé mentale. Malgré le fait que nous connaissons tous un proche, un parent ou un voisin aux prises avec ce genre de maladies, celles-ci demeurent l'objet des préjugés les plus tenaces, des tabous les plus persistants. En démystifiant une question encore trop mal connue et en informant judicieusement la population, la Fondation québécoise des maladies mentales joue donc un rôle absolument essentiel. Le ministère de la Santé et des Services sociaux appuie incidemment, avec d'autres organismes des milieux de l'éducation, de la santé, des services sociaux et des affaires, l'un des projets importants de la Fondation, le programme *Solidaires pour la vie*, qui vise à sensibiliser les jeunes de 14 à 18 ans au problème de la dépression.

La Fondation contribue autrement à soulager la souffrance des personnes touchées et de leur entourage en soutenant la recherche en santé mentale.

En somme, depuis plus de vingt ans, l'équipe de la Fondation prend vraiment à cœur les besoins de personnes vulnérables qui doivent sentir que, comme tout le monde, elles ont un rôle à jouer au sein de la communauté québécoise. Au nom du gouvernement du Québec, je salue donc avec beaucoup de fierté et de reconnaissance la précieuse contribution sociale et scientifique de la Fondation québécoise des maladies mentales.

Roger Bertrand

Les troubles bipolaires

Dans nos vies quotidiennes, il est normal de vivre des moments d'excitation et de déprime liés à des événements qui se produisent dans notre environnement : la mort d'un proche, une nouvelle relation amoureuse, etc. Les gens atteints d'un trouble bipolaire vivent des variations d'humeur plus importantes qu'à la normale. Leurs cycles d'humeur prennent des dimensions démesurées, et dans le temps et dans l'intensité.

La phase de **dépression** est marquée par :

- Une humeur dépressive
- Des troubles du sommeil
- Des variations de l'appétit avec perte ou gain de poids
- De la fatigue
- Une perte d'intérêt pour les activités autrefois appréciées
- Un ralentissement ou une agitation sur le plan psychomoteur
- Une baisse de la concentration
- Un sentiment de culpabilité
- Des idées suicidaires (dans 15 % des cas)

La phase de **manie** se différencie de la dépression par les symptômes suivants :

- Une estime de soi augmentée, des idées de grandeur
- Une réduction du besoin de sommeil
- Une augmentation du débit ou une volonté de parler sans arrêt
- Une accélération des pensées ou sensation d'un trop-plein d'idées
- Une incapacité à fixer son attention
- Une recrudescence de l'activité sur le plan social, professionnel et scolaire
- Un besoin excessif de plaisirs à risque élevé de conséquences négatives : achats, sexualité, investissements financiers.

Il est bon de noter que les gens atteints d'un trouble bipolaire vivent également des périodes d'accalmie.

Le trouble bipolaire se décline en divers diagnostics, selon la fréquence et l'intensité des symptômes. Le trouble bipolaire I correspond à ce que l'on appelait la maniaco-dépression et il se définit par une alternance de dépression majeure et de phases de manie. Le trouble bipolaire II se définit par la présence de dépression majeure et d'hypomanie, un état de manie moins sévère. Enfin, le trouble bipolaire III, communément appelé cyclothymie, représente de petits cycles très rapides de hauts et de bas qui fluctuent à long terme. Le trouble bipolaire, sous toutes ses formes, atteint jusqu'à 4 % de la population. Il se retrouve dans toutes les sociétés du monde et souvent dans les milieux socio-économiques favorisés, grâce à l'investissement intense de la personne

bipolaire dans ses activités durant ses phases de manie.

L'hérédité est un facteur important dans le diagnostic du trouble bipolaire : le risque d'être bipolaire chez les gens qui ont un parent atteint du trouble est de 20 % à 25 %. Ce pourcentage augmente jusqu'à 50 % à 75 % dans le cas où les deux parents sont bipolaires.

Au point de vue psychologique, en phase de manie, l'individu bipolaire peut vivre des distorsions cognitives qui affectent sa pensée et sa prise de décision. Dans la phase dépressive, la personne se sent souvent rejetée par les gens qu'elle aime. Elle est sévère envers elle-même et entretient des pensées négatives.

On traite efficacement le trouble bipolaire de façon bio-psycho-sociale : une intervention de front sur les plans psychologique, physique et environnemental. La psychothérapie contribue à offrir du soutien et de l'information à la personne atteinte et l'implique dans sa démarche de recouvrement de sa santé physique et mentale. Au point de vue biologique, on prescrit généralement un stabilisateur d'humeur, tel le lithium, ou un anticonvulsif afin de contrôler les symptômes de dépression et de manie. Certains changements dans l'environnement familial, social et professionnel peuvent également soutenir les efforts de stabilisation.

Enfin, l'apport du milieu communautaire s'avère également important. REVIVRE est un organisme qui vient en aide aux gens atteints de troubles anxieux, dépressifs et bipolaires ainsi qu'à leurs proches, et ce, en leur fournissant soutien, information et références grâce à différents services : ligne d'écoute, groupes d'entraide, conférences et relation d'aide individuelle. Vous pouvez joindre cette association du lundi au vendredi, entre 9 h et 21 h, au (514) REVIVRE [738-4873] ou au 1 866 REVIVRE. Et en tout temps sur le site Internet ou par courriel à : www.revivre.org – revivre@revivre.org

Jean-Rémy Provost
Directeur général
Revivre

La relation patient-médecin : un engagement mutuel

Relation : [...] Tout ce qui, dans l'activité d'un être vivant, implique une inter-dépendance, une interaction (avec son milieu).

Source : Dictionnaire Le Petit Robert



Malgré tous les changements vécus dans notre société, que ce soit nos mœurs, nos lois, ou encore l'évolution des connaissances technologiques médicales, il existe une dimension en médecine qui est fondamentale depuis la nuit des temps : la relation du patient avec son médecin.

Une revue de différentes études sur la relation patient-médecin, publiée dans le *Journal de l'Association médicale canadienne* (1995), montrait clairement qu'une bonne relation avec le médecin a une influence positive sur la santé psychologique du patient, sur la résolution de ses symptômes, sur sa tension artérielle, sur sa glycémie et même sur son contrôle de la douleur.

C'est au cours de la dernière décennie que la relation médecin-patient a connu certains changements bénéfiques. En effet, d'une position d'autorité quasi paternaliste, la relation patient-médecin a évolué vers une relation beaucoup plus symétrique et égalitaire. L'accès à l'information médicale au moyen de différents médias de masse (revues, journaux, émissions de télévision, etc.) et surtout l'Internet ont contribué à ce changement en venant « régulariser » cette relation. L'individu a dorénavant accès à beaucoup plus de connaissances en regard de la santé et des maladies auxquelles il peut être confronté. Ainsi, le médecin n'est plus l'unique détenteur du savoir médical, même s'il demeure celui qui en a l'expertise.

La relation patient-médecin permet la création d'un espace d'échange à des fins thérapeutiques menant à une évaluation, un diagnostic ou un traitement. Cet espace permet donc au médecin de mieux comprendre pour mieux aider, et à la personne qui consulte, d'être écoutée, comprise et aidée.

Comme le suggère la définition du mot « relation », qui met en perspective l'inter-dépendance des parties prenantes engagées dans ce processus, certains points cardinaux sont nécessaires pour son établissement : échanges réciproques, respect, confiance, temps (non pas pour sa quantité, mais

pour sa qualité), empathie, et bien entendu... écoute. Même si notre système de santé a bien changé, et au-delà de la pénurie des médecins, il n'en demeure pas moins qu'aucune relation ne peut se développer de façon optimale si ces conditions ne sont pas réunies.

Par contre, et malheureusement, il est toutefois possible que dans certains contextes particuliers, il soit difficile de retrouver les ingrédients nécessaires à l'établissement d'une relation. Les personnes concernées devront alors tenter de rassembler ces conditions, car toute personne impliquée dans une relation est en quelque sorte un peu responsable de son évolution. On parle donc ici d'une responsabilité partagée entre le médecin et le patient. En principe, le médecin devrait toujours fournir le contexte idéal pour permettre le développement de cette relation. Par contre, si la personne qui consulte se sent mal à l'aise et n'a pas l'impression d'être dans un cadre « thérapeutique » et aidant, elle devrait informer le thérapeute de ses inconforts et proposer des modifications propres à rétablir ce contexte favorable à l'épanouissement thérapeutique. Une rencontre avec notre médecin est un moment important. On doit mettre toutes les chances de notre côté pour que ce moment réponde le plus possible à nos besoins. Voici quelques trucs pour mieux s'y préparer :

Expliquer le but de la visite. S'il s'agit d'un premier rendez-vous, d'une visite annuelle ou d'un problème important ou nouveau, dites-le à la secrétaire pour qu'elle réserve le temps nécessaire.

Ne pas hésiter à nous renseigner sur nos problèmes. L'Internet est maintenant un lieu où l'on retrouve beaucoup d'informations pertinentes pour le grand public. Il est important de fréquenter les sites connus et validés par des spécialistes.

Apporter une liste bien documentée. Comme on ne dispose que d'un temps bien défini, on a tout intérêt à dresser une liste des sujets qu'on veut aborder en commençant par les plus urgents. On y inscrit

nos ennuis de santé, le nom et la posologie de tous nos médicaments, les tests qu'on a passés, les maladies, blessures, opérations subies et les maladies familiales.

Ne pas se gêner. Un médecin devrait pouvoir tout entendre : ennuis physiques, problèmes psychologiques, familiaux, financiers, conjugaux ou sexuels. S'il ne peut s'en occuper lui-même, il nous enverra consulter un autre médecin.

Poser des questions. Certains patients sont déçus que le médecin n'ait pas répondu à leurs questions, mais ils ne les ont pas posées.

S'assurer qu'on comprend bien. Il ne faut jamais hésiter à demander des précisions et des explications sur le diagnostic, le traitement et ses effets secondaires.

Se faire accompagner. En cas de nervosité ou de malaise

Faire un résumé de la situation. Pour s'assurer de ne rien oublier, on résume au médecin les grandes lignes de l'entretien.

Demander d'écrire les éléments importants que vous ne voulez pas oublier, ou pour pouvoir en discuter avec votre entourage.

En terminant, je vous laisse sur une citation de Goethe qui résume bien l'importance de l'engagement dans nos vies et, incidemment, dans la relation entre le médecin et son patient :

« Tant qu'on ne s'est pas engagé, persistent l'hésitation, le risque de revenir en arrière, l'inefficacité permanente dans tous les gestes initiateurs (et créateurs). [...] dès le moment qu'on s'engage, la providence s'en mêle. Toutes sortes de choses qui ne se seraient jamais produites autrement viennent à votre secours... Il y a du génie, de l'énergie et de la magie dans l'audace. Mettez-vous à l'œuvre dès maintenant ! »

Dr Jean Hébert
Psychiatre, Institut Philippe Pinel
de Montréal et
Porte-parole de la Fondation québécoise
des maladies mentales

Nos donateurs engagés à diminuer les tabous de la maladie mentale

- Hydro-Québec
- Ministère de la Santé et des Services sociaux
- Bell Canada
- Entreprises
- Succession J. A. De Sève
- Télésystème Ltée
- Imperial Tobacco Canada Limitée
- Power Corporation du Canada
- Groupe Saputo Inc.
- Banque Nationale du Canada
- C-MAC Industries Inc.
- Mouvement des caisses Desjardins
- CTV Inc.
- Gestion Racan
- Groupe AXOR Inc.
- Le Réseau des sports (RDS) Inc.
- Privoig
- RBC Banque Royale
- COGECO Inc.
- BMO Nesbitt Burns
- Samson Bélair/Deloitte & Touche
- Banque Scotia
- Postes Canada
- Banque CIBC
- Fondation J. Rodolphe - La Haye
- Fondation Stephen R. Bronfman
- RBC Dominion Securities Inc.
- Alcan Inc.
- Banque Toronto-Dominion
- Cap Gemini Ernst & Young Canada Inc.
- Le groupe Canam Manac Inc.
- Morgan Stanley Canada Ltd
- Fondation Collège des médecins
- PricewaterhouseCoopers
- DAVIS WARD PHILIPS & VINEBERG, s.r.l.
- Chaussure Browns Inc.
- Gaz Métropolitain
- Fonds de charité des employés de IBM Canada Ltée
- Brault & Martineau Inc.
- Eatons Be Well program
- Fondation J. Armand Bombardier
- Fondation Marc Bourgie
- FRASER MILNER CASGRAIN, srl
- Groupe Cossette-Communication
- Groupe SNC-LAVALIN Inc.
- Groupe Transcontinental G.T.C. LTÉE
- La fondation EJLB
- Bernard Lamarre
- Le fonds de Bienfaisance Molson
- Quebecor Inc.
- Hélène Turmel
- Fondation Pathonic
- FONDS de solidarité FTQ
- RBC Investissements
- FONDATION LES AILES DE LA MODE
- Stikeman Elliott
- Banque de développement du Canada
- Canadian National
- Fondation Banque Laurentienne
- Meloche-Denmel
- Métro-Richelieu Inc.
- Raymond Royer
- Guy Saint-Pierre
- Louise Rousseau
- Financière Sun Life
- Fondation J.-René Ouimet
- Heenan Blaikie
- MAAX Inc.
- Pierre Ducros & Associés Inc.
- Raymond, Chabot, Grant, Thornton
- Reitmans (Canada) Limited
- Westburne Inc.
- Astral Media Inc.
- Anne-Marie Bougie
- Bristol-Myers Squibb Canada inc.
- Bruce Richmond
- David Ross
- Sony of Canada Ltd.
- Kirby C. Gavelin
- Gowlings Lafleur Henderson, s.r.l.
- Gilles Laramée
- Morneau Sobeco
- Jean-Pierre Ouellet
- Peter Buzzi
- UAP INC.
- Cecil Rabinovitch
- SOM
- Louis J Gouin

À cliquer



Antidépresseurs

www.anti-depresseurs.com
Ce site traite de la **dépression** sous toutes ses formes. Il contient une revue de presse internationale et des hyperliens avec des sites de partout dans le monde. Ce site exhaustif fournit des définitions, des pistes de traitement, des tests qui, sans remplacer le diagnostic d'un médecin, aident à dépister la dépression et enfin, des conseils judicieux qui expliquent comment vivre avec une personne atteinte de dépression. (site en français)

Dépression et troubles bipolaires

www.psycom.net/depression.central.html
Site très documenté sur tous les aspects de la dépression et des troubles bipolaires, **Depression Central** est géré par Dr Ivan Goldberg, psychiatre et psycho-pharmacologiste clinique de New York. (site en anglais)

Ressources sur la santé et les maladies mentales

www.cam.org/-rsmq
Le site de Santé mentale au Québec informe sur le champ de la santé mentale au Québec et des plus récents développements sur le plan des politiques, des interventions, de la recherche fondamentale et clinique dans les secteurs gouvernemental, institutionnel et communautaire. Il répertorie aussi les principaux sites francophones et anglophones en santé mentale. (site en français)

www.who.int/inf/fr/index.html

Ce site de l'Organisation mondiale de la santé (OMS) traite de la santé en général partout dans le monde. Site très exhaustif et continuellement remis à jour. On y retrouve également une section intitulée le *Rapport sur la Santé dans le Monde 2000, Santé mentale : Nouvelle conception, nouveaux espoirs* dont la publication est disponible depuis

octobre 2001. Pour la première fois dans l'histoire de l'Organisation, la Journée mondiale de la Santé en avril et le Rapport sur la Santé dans le Monde d'une même année sont tous deux consacrés à un seul et unique thème : la santé mentale. (site Internet bilingue, français et anglais)

Schizophrénie

www.hc-sc.gc.ca/hppb/sante-mentale/pubs/la_schizophrénie
Ce site de **Santé Canada** mérite absolument une visite pour la qualité du *Guide à l'intention des familles* mis à la disposition des internautes. Document des plus complets, le Guide informe sur la maladie, les signes avant-coureurs, l'aide disponible, le diagnostic et fournit aussi des conseils en cas de crise. (site Internet bilingue : français et anglais)

Troubles anxieux

www.ataq.org
L'Association/Troubles Anxieux du Québec est un organisme à but non lucratif qui s'intéresse aux soins, à l'enseignement, à la recherche, à la formation des professionnels en santé mentale et à l'information du grand public à l'égard des troubles anxieux.

À lire

Dépression

Conquérir la dépression, Drs Russel T. Joffe et Anthony J. Levitt, Empowering Press, Hamilton, 113 p. Les auteurs, cofondateurs du **Depression Information Resource Education Tollfree (DIRECT)**, ont réussi à vulgariser les principaux résultats de recherches des dernières années concernant la dépression majeure, le trouble bipolaire et les autres formes de troubles affectifs ou de l'humeur. Un livre de référence pour toute personne intéressée à en savoir plus sur les troubles affectifs ou de l'humeur.

Rédactrice en chef :
Nadine Trudel

Collaborateurs (trices) :
Charles Gagné, Dr Jean Hébert, Jean-Rémy Provost et Karoline Truchon

Révisseur :
Michelle Blaquière

Ressources sur la santé et les maladies mentales

Psychiatrie clinique, une approche bio-psycho-sociale, 3^e édition, tome 1 : Introduction et syndromes cliniques, Lalonde, Aubut, Grunberg et collaborateurs, Gaëtan Morin Éditeur, 864 pages, © 1999, page 5

Troubles obsessionnels-compulsifs

Je ne peux m'arrêter de laver, compter, vérifier, sous-titré *Mieux vivre avec un TOC*, Dr Alain Sauteraud, Éditions Odile Jacob, collection « Guide pour s'aider soi-même », 2000.

Renaud-Bray, un partenariat qui met de l'avant la démystification des maladies mentales

La **Fondation québécoise des maladies mentales** est heureuse d'annoncer son nouveau partenariat avec Renaud-Bray. La Fondation désire de plus en plus sensibiliser la population québécoise à l'importance du dépistage de la maladie mentale. Pour ce faire, elle a créé un site Internet de référence et s'est ralliée à Renaud-Bray afin de permettre à toutes les personnes concernées par la maladie mentale, de se procurer des livres de référence traitant de psychologie et de psychiatrie sur le site Internet de Renaud-Bray.

Vous désirez acheter des livres traitant de la maladie mentale ? N'hésitez pas à le faire à la librairie virtuelle Renaud-Bray au : www.renaudbray.com, en empruntant le parcours suivant: section les carnets RB (Renaud Bray) tous nos carnets et les maladies mentales.

Traductrice :
Margaret Jackson

Design graphique :
Thomas design + communication

Impression :
gracieuseté du Groupe Transcontinental G.T.C. Ltée

Membres du conseil d'administration :

Présidente du conseil d'administration :
Mme Jocelyne Monty

Membres du conseil exécutif :
M. Gaëtan Marois
Directeur principal,
Raymond, Chabot, Grant, Thornton

M. Donald Bastien
Vice-président principal
et Directeur général, CFCF Montréal

M. Joseph Racanelli
Associé, SYSCOMAX INC.

M. André Corriveau
Directeur Centre d'Appels,
Hydro-Québec

M. Gilles Chevalier
Associé senior, Samson Bélair/
Deloitte & Touche

Directrice générale :
Mme Suzanne Dubois
Directrice générale, Fondation
québécoise des maladies mentales

Administrateurs :
Dr Jacques Bernier
Département de psychiatrie, Centre
hospitalier Maisonneuve-Rosemont

M. Jean Brosseau
Vice-président associé et Directeur,
Forcé de ventes hypothécaires,
RBC Banque Royale

Mme Michelle Courchesne
Vice-présidente exécutive Communication
et Ressources humaines, COGNICASE

Dr Jacques Drouin
Psychiatre

M. Alain Gourd
Vice-président exécutif de groupe,
Services généraux, Bell Globemedia

Me Lyne Jacques
Directrice Gestion des emplacements
commerciaux d'envergure, Loto-Québec

Dr Yves Lamontagne
Président, Collège des médecins
du Québec

Me Daniel Rochefort
Avocat, Rochefort et Associés

Mme Lyse Sénécal
Psychologue,
Centre de consultation
psycho-pédagogique

M. Yves St-Amand
Vice-président principal,
Communication de risque,
BDDS Weber Shandwick

**Fondation québécoise
des maladies mentales**
2120, rue Sherbrooke Est
Bureau 401
Montréal (Québec) H2K 1C3
(514) 529-5354

www.fqmm.qc.ca