

HIVER 2022:

PAGE 3 La Fondation accueille  
un nouveau président

PAGE 5 Trouver la beauté  
dans l'obscurité

PAGE 8 Une vie qui  
semblait parfaite

# VOS DONNS à l'œuvre

« Les organisations comme la Canada Vie favorisent l'avancement de la recherche sur la dépression. »

– Katie Dinelle, gestionnaire  
du Centre d'imagerie  
cérébrale, le Royal

## La canada **vie**<sup>MC</sup> finance des subventions pour l'application de la recherche aux soins

**Au cours de la dernière décennie, la Canada Vie a joué un rôle essentiel dans la création du Centre d'imagerie cérébrale du Royal en soutenant l'avancement de la recherche sur la dépression à l'Institut de recherche en santé mentale du Royal. Son don de 1 \$ million a été réparti en parts égales entre le Centre d'imagerie cérébrale, la recherche sur la dépression et une nouvelle initiative sur l'application de la recherche aux soins.**

Le programme de subventions pour l'application de la recherche aux soins (ARS) finance des projets de recherche interdisciplinaires susceptibles d'améliorer les soins au Royal. Les six équipes qui ont reçu un financement dans le cadre du concours de subventions ARS mènent des recherches qui permettent de poser de meilleurs diagnostics et d'améliorer le traitement et la prévention de la maladie mentale.

Ces projets de recherche favorisent également un engagement significatif des clients et des familles, un facteur essentiel pour trouver des solutions en matière de santé mentale.

« Lorsque les clients participent à leurs propres soins et aux recherches, nous constatons que les résultats sont toujours meilleurs », a déclaré la D<sup>re</sup> Florence Dzierszinski, présidente

de l'Institut de recherche en santé mentale et vice-présidente de la recherche au Royal. « Les subventions pour l'application de la recherche aux soins permettent une collaboration plus poussée entre les cliniciens, les chercheurs, les clients ainsi que leur famille, d'une manière qui facilite réellement la transposition des recherches du laboratoire au chevet du patient. Grâce à notre stratégie,

SUITE PAGE 3





*Le Centre d'imagerie cérébrale a également établi de nouveaux partenariats avec des organisations locales de soins.*

## LA CRÉATION DE PARTENARIATS pour obtenir de meilleurs résultats en santé mentale

**Lorsque le Centre d'imagerie cérébrale** a ouvert ses portes en 2016, l'effervescence au Royal était palpable. En tant que premier centre de ce type au Canada entièrement consacré à la recherche en santé mentale et en neurosciences, le Centre d'imagerie cérébrale a joué un rôle clé en attirant des experts spécialisés dans la recherche sur le cerveau de tout le pays et de l'étranger.

Le nombre de collaborations de recherche et la portée du Centre d'imagerie cérébrale ne cessent de croître. Le Royal mène actuellement 40 études qui tirent parti de la technologie de TEP-IRM du Centre.

L'un de nos chercheurs, le Dr Clifford Cassidy, a récemment découvert un nouveau biomarqueur cérébral prometteur qui pourrait aider à transformer notre façon de diagnostiquer et de traiter la schizophrénie, et il vient de lancer un nouveau projet qui se penche sur une population plus jeune. Les participants, âgés de 5 à 17 ans, seront invités à participer à une étude visant à comprendre comment le signal de la neuromélanine (NM) évolue de manière longitudinale au fil du temps. La neuromélanine est un pigment foncé synthétisé par l'oxydation de la dopamine sous l'action du fer. Elle s'accumule

progressivement tout au long de la vie. Grâce à une technique non effractive connue sous le nom d'imagerie par résonance magnétique sensible à la neuromélanine (IRM-NM), nous pouvons mesurer les changements du signal de la neuromélanine au fil du temps et, en fin de compte, le fonctionnement de la dopamine dans le cerveau. Nous pouvons également examiner quels autres facteurs peuvent contribuer aux changements du signal, tels que les facteurs démographiques, la psychopathologie de bas niveau et les facteurs cognitifs.

Le Centre d'imagerie cérébrale a également établi de nouveaux partenariats avec des organisations locales de soins de santé. Une chercheuse du CHEO, notamment, y mènera des recherches. La Dr<sup>e</sup> Andrée-Anne Ledoux, qui est spécialisée dans le domaine des commotions cérébrales et de la santé mentale, s'apprête à lancer une étude intitulée « Intervention fondée sur la pleine conscience pour traiter les lésions cérébrales traumatiques légères » (Mindfulness-Based Intervention for Mild Traumatic Brain Injuries). Cette étude porte sur des enfants âgés de 12 à 18 ans. La Dr<sup>e</sup> Ledoux espère utiliser l'IRM fonctionnelle pour comprendre comment les perturbations liées aux

commotions cérébrales dans un réseau cérébral spécifique sont atténuées par des interventions fondées sur la pleine conscience.

En « rendant l'invisible visible » grâce à la technologie d'imagerie cérébrale de pointe, nous faisons des progrès dans la transformation de la recherche et des soins en santé mentale, tout en contribuant à enrayer la stigmatisation qui est associée à la maladie mentale – en démontrant que la dépression et les troubles mentaux connexes ont une biologie objective comme toute autre affection médicale.

Nous espérons que dans un avenir rapproché, notre technologie de TEP-IRM deviendra un outil qui permettra de poser des diagnostics et de prévoir avec précision les résultats d'interventions thérapeutiques, afin de prévenir les souffrances inutiles. Notre mission est de vaincre la maladie mentale, et la communauté philanthropique a joué un rôle essentiel en travaillant à nos côtés pour atteindre cet objectif.

Le succès et la croissance continus de notre Centre d'imagerie cérébrale et de notre Institut de recherche en santé mentale ne seraient pas possibles sans le soutien et le partenariat de nos généreux donateurs.



## La Fondation de santé mentale Royal Ottawa annonce la nomination de son nouveau président

**Le Royal et la Fondation de santé mentale Royal Ottawa sont heureux d'annoncer que Chris Ide est le nouveau président de la Fondation et vice-président, Marque et commercialisation, du Royal.** M. Ide dirigera l'élaboration et la mise en œuvre du plan opérationnel de la Fondation, et il élaborera des stratégies qui favoriseront la poursuite d'objectifs ambitieux en matière de collecte de fonds.

« Nous sommes ravis d'accueillir un dirigeant stratégique et collaboratif qui a une vaste expérience dans les domaines de la collecte de fonds et de la consolidation d'équipes », a déclaré Jane Duchscher, présidente du conseil d'administration de la Fondation de santé mentale Royal Ottawa. « De plus, M. Ide a une expérience considérable en planification d'activités, en gestion de partenariats d'entreprise et en philanthropie individuelle, et il a largement démontré sa capacité à établir des réseaux, ainsi qu'à cultiver et à renforcer des relations clés. Ces compétences seront très utiles à la Fondation, à l'hôpital et à notre communauté alors que nous entamons une période de croissance et d'innovation. »

En effet, M. Ide compte 15 ans d'expérience en collecte de fonds, en partenariats stratégiques et en développement des entreprises. Il a récemment occupé le poste de vice-président des partenariats avec les entreprises et la communauté à la Fondation du Centre de toxicomanie et de santé mentale (CAMH) de Toronto, en Ontario. Auparavant, il a occupé des postes de direction à Habitat for Humanity et dans diverses entreprises de technologie éducative.



Chris Ide avec son conjoint Nick et leurs jumeaux de cinq ans, Elliot et Hudson.

Au cours de son mandat au CTSM, M. Ide a élaboré et mis en œuvre la plus grande campagne pour la santé mentale de l'histoire du Canada et il a établi le plan de riposte à la COVID-19 de l'organisme. Il a également inspiré des dizaines de milliers de chefs d'entreprise et de dirigeants communautaires de tout le pays à se joindre au mouvement pour la santé mentale en lançant deux campagnes d'envergure : le Workplace Mental Health Playbook for Business Leaders et le Sunrise Challenge.

« La nomination de M. Ide au poste de président de la Fondation et vice-président, Marque et commercialisation, arrive à un moment charnière de l'histoire du Royal », a indiqué Joanne Bezzubetz, présidente

et chef de la direction du Royal. « Notre stratégie, *Travailler ensemble pour l'accès, l'espoir et de nouvelles possibilités*, nous permettra de nous transformer et de créer des opportunités. J'ai hâte de travailler avec M. Ide pour préparer l'avenir du Royal en créant de meilleurs lendemains pour nos clients, leurs proches et les communautés que nous desservons. »

« C'est un moment incroyable pour se joindre à l'équipe du Royal », a déclaré M. Ide. « J'ai hâte de travailler en partenariat avec notre conseil d'administration, la direction de l'hôpital, l'Institut de recherche, les membres de l'équipe de la Fondation et notre communauté d'amis et de partisans dans tout l'est de l'Ontario, afin d'accélérer dès aujourd'hui les recherches qui transformeront les soins de santé mentale pour les générations futures. Les meilleurs chercheurs et cliniciens en santé mentale du monde travaillent au Royal. Ce sont eux qui aideront à résoudre la crise mondiale de la santé mentale, et j'ai très hâte de contribuer à ce travail vital. »

### ARTICLE VEDETTE: suite

intitulée *Travailler ensemble pour l'accès, l'espoir et de nouvelles possibilités*, nous redéfinissons la manière dont l'expérience vécue des clients peut renseigner et façonner les soins, l'éducation et les recherches qui font progresser notre compréhension des troubles de santé mentale et de toxicomanie. Je crois que les programmes de subventions tels que celui-ci donnent lieu à une collaboration plus intentionnelle et à une exploration plus puissante qui a des répercussions retentissantes sur les soins. »

Des donateurs comme la Canada Vie ainsi

que les chercheurs, les cliniciens, le personnel, les clients et les aidants du Royal travaillent de concert pour s'assurer que les personnes aux prises avec une maladie mentale ou des troubles de toxicomanie reçoivent les soins dont elles ont besoin, au moment et à l'endroit où elles en ont besoin.

« La Canada Vie souhaite favoriser le bien-être des Canadiens et croit à la valeur de l'expertise », a souligné Debbie Down, directrice des relations communautaires chez la Canada Vie. « C'est pourquoi nous sommes ravis d'appuyer le programme

novateur de subventions pour l'application de la recherche aux soins— car il réunira des experts qui pourront produire des résultats tangibles et positifs dans le parcours de santé mentale des Canadiens chaque année. Nous savons que le diagnostic, le traitement et la prévention en matière de santé mentale jouent un rôle essentiel dans la création de communautés fortes et saines. »

Nous sommes très reconnaissants à la Canada Vie pour son rôle essentiel dans la conduite de recherches en santé mentale au Royal.



GROS PLAN SUR LA FONDATION



Les membres du Conseil consultatif des familles : Michèle Langlois, Juliet Haynes, Dr. Mohammad Ebrahimzadeh, Cynthia Clark, Nancy Myers, et Pari Johnston

## Les familles au cœur de l'action

À la fin de 2020, le Royal s'est engagé dans un parcours de transformation des soins de santé mentale à l'échelle locale et dans le monde entier, en s'appuyant sur l'un de nos plus grands atouts : nos clients et leurs proches. Ensemble, nous avons élaboré notre stratégie pour 2020-2025, *Travailler ensemble pour l'accès, l'espoir et de nouvelles possibilités*, afin d'exploiter pleinement le potentiel et la puissance du Royal. L'un des principes clés de cette stratégie est l'intégration approfondie et délibérée de l'expérience vécue de nos clients et de leur famille. Cela signifie qu'il faut s'assurer que les clients et les familles participent aux décisions essentielles qui sont prises au Royal.

Le fait d'orienter la prise de décisions sur les voix des clients et familles a déjà d'énormes répercussions dans tous les domaines d'expertise du Royal, y compris, mais sans s'y limiter : la recherche innovante, la mise au point de traitements uniques et personnalisés, la transformation numérique de la santé, ainsi que les soins et l'accompagnement des clients à toutes les étapes du continuum des soins. Ce changement, tout en produisant des résultats dans les domaines essentiels des soins, de l'éducation et de la recherche, renforce

également l'objectif du Royal de devenir un chef de file national en ce qui concerne l'engagement des clients et des familles.

Le Conseil consultatif des familles est un partenaire important qui accompagne le Royal dans cette démarche. Il a été créé en 2006 pour représenter la voix des familles au Royal. Les membres du Conseil sont un groupe de membres de la famille, d'amis et de proches qui soutiennent des personnes dans leur parcours de santé mentale, qu'elles reçoivent des soins ou Royal ou ailleurs.

« Au cours de l'année dernière, les aidants conseillers ont eu l'occasion de participer à façonner les soins dans de nombreux domaines, que ce soit les soins directs, la sécurité des clients, la prise en compte des besoins des clients et des familles, la formation du personnel, la recherche sur l'engagement des familles, ou les politiques liées aux expériences de soins des clients et des familles », déclare Michèle Langlois, présidente du Conseil consultatif des familles du Royal. « Le Royal s'est manifestement engagé à faire participer les clients et les familles à tous les niveaux de l'organisation, à tel point d'ailleurs que le besoin en matière d'aidants conseillers dépasse la capacité actuelle. Le moment est venu pour les

personnes qui soutiennent des proches atteints de problèmes de santé mentale et de toxicomanie de s'exprimer et de mettre à profit leurs divers talents pour nous aider à actualiser notre stratégie axée sur les clients et les familles. »

Aujourd'hui, nous en sommes à l'étape passionnante de la concrétisation de cette stratégie et de cette vision en capitalisant sur nos forces et en apportant les changements nécessaires pour offrir aux clients une expérience axée sur les besoins de chacun. Pour en savoir plus sur le Conseil consultatif des familles ou si vous souhaitez devenir membre du Conseil, écrivez à l'adresse [fac@theroyal.ca](mailto:fac@theroyal.ca)

Il est important de noter que les donateurs du Royal jouent un rôle essentiel dans l'évolution de l'organisation et la manière dont elle collabore avec ses partenaires afin de façonner les soins, l'éducation et la recherche dans les domaines de la santé mentale et de la santé liée à la consommation de substances. Votre soutien indéfectible renforce notre capacité à faire toute la différence dans la vie de milliers de personnes atteintes de troubles de santé mentale et de toxicomanie, ainsi que celle de leurs proches.





## Trouver la beauté dans l'obscurité

**Illusive, artiste d'Ottawa, met tout son cœur et son âme dans la création d'œuvres d'art riches en signification et en émotion depuis 2019, par l'entremise de son entreprise, Illusive Artworks. Son art lui sert de débouché créatif pour exprimer toutes les difficultés éprouvées à cause de sa maladie mentale, tout en faisant la promotion de la santé mentale.**

« Le fait de travailler avec une organisation comme le Royal est une occasion monumentale pour moi », souligne Illusive. « Je fais ce travail créatif parce que je prends soin de ma propre santé mentale, mais j'essaie aussi d'encourager d'autres qui souffrent à prendre activement soin de leur santé mentale. »

Illusive va à l'encontre de la culture de la positivité et croit plutôt qu'il est normal de lutter tout en prenant soin de sa santé mentale et en acceptant les moments difficiles.

« J'aime accepter mon obscurité. Je lutte presque quotidiennement contre des pensées intrusives, un trouble alimentaire et l'anxiété. Mon cerveau travaille contre moi, mais j'essaie d'aimer toutes ces expériences pour ce qu'elles m'apportent, parce que j'apprends d'elles, je m'enrichis en les traversant, et chaque mauvaise expérience me montre ce que je peux surmonter. Il faut trouver l'élément positif dans chacune de nos luttes. »

Le père d'Illusive est atteint d'un trouble bipolaire et de problèmes de toxicomanie, et le Royal est l'un des rares endroits qui l'a aidé. Sa mère est également artiste.

« J'ai eu une relation compliquée avec la créativité à cause de ma santé mentale », dit Illusive. « L'anxiété est l'un de mes plus grands problèmes, et en raison de cela, la créativité était en fait difficile pour moi pendant longtemps et ne me procurait pas de sentiment de bien-être, surtout en grandissant avec ma mère, qui est une artiste incroyablement douée. »

Ayant l'impression que sa production artistique n'était jamais à la hauteur, Illusive a mis de côté l'art et la créativité au début de l'âge adulte.

« Il est arrivé un moment où les choses ont vraiment mal tourné pour moi et ma

santé mentale », ajoute Illusive. « J'ai commencé à avoir besoin d'un endroit où les "mauvaises choses" pouvaient s'écouler. J'avais une accumulation physique de pensées intrusives, de sentiments dépressifs; je les ressentais comme un poids. J'ai pris conscience que lorsque je canalisais une partie de cette négativité par l'expression créative, cela soulageait un peu ce poids. Peu importe ce que je produisais, je pouvais jeter la peinture sur la toile. »

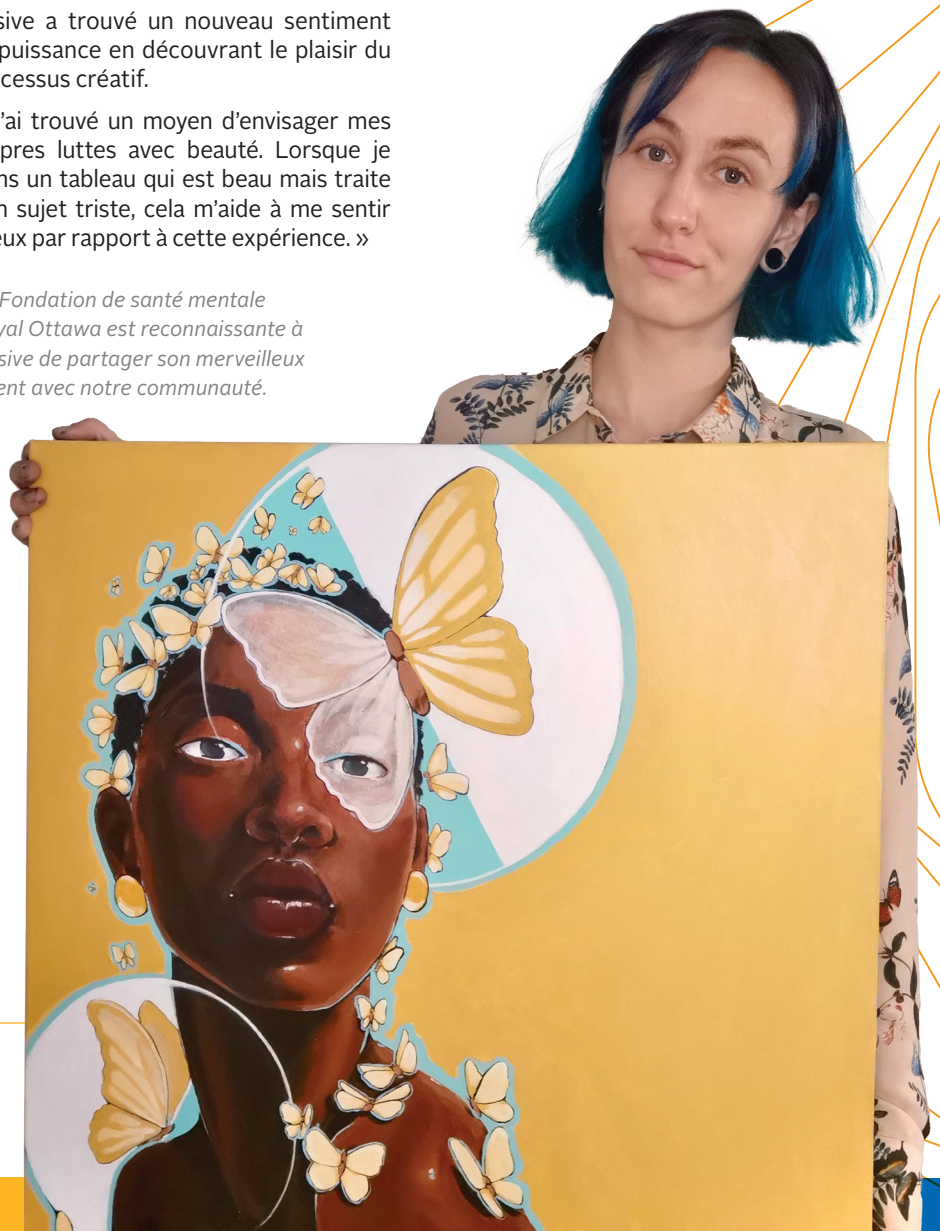
Illusive a trouvé un nouveau sentiment de puissance en découvrant le plaisir du processus créatif.

« J'ai trouvé un moyen d'envisager mes propres luttes avec beauté. Lorsque je peins un tableau qui est beau mais traite d'un sujet triste, cela m'aide à me sentir mieux par rapport à cette expérience. »

*La Fondation de santé mentale Royal Ottawa est reconnaissante à Illusive de partager son merveilleux talent avec notre communauté.*

La Fondation de santé mentale Royal Ottawa est reconnaissante à Illusive d'avoir collaboré à la couverture de ce numéro spécial en créant cette œuvre remarquable.

« Travailler sur cette œuvre, la créer, a été très significatif pour moi. Le fait de mener un processus de réflexion sur tout ce que le Royal signifie a été une expérience vraiment enrichissante pour moi en tant qu'artiste. Cette opportunité a été une réelle bénédiction. »



**INSTAGRAM:** [illusive\\_artworks](#)

**SITE WEB:** [illusiveartworks.com](#)

**COURRIEL:** [illusive.artworks@gmail.com](mailto:illusive.artworks@gmail.com)

## Comment je fais face à ma dépression et à mon anxiété

**Je m'appelle Maddy Eisenberg**, je suis une personnalité médiatique et une porte-parole pour la santé mentale. Je vis avec la dépression et un trouble anxieux généralisé. D'aussi loin que je me souviens, la dépression m'a toujours accompagnée. Elle affecte à la fois mon cerveau et mon être tout entier.

J'ai toujours eu du mal à me faire des amis. Le travail était difficile pour moi. Je me suis retrouvée aux prises avec mes émotions dès mon plus jeune âge, et je n'ai jamais compris pourquoi j'étais envahie par un sentiment de « tristesse » à des moments complètement aléatoires. L'anxiété associée à la dépression n'a fait qu'exacerber cet état.

En vieillissant, ma dépression s'est aggravée parce que je n'ai jamais reçu de diagnostic ni de traitement.

Pour les personnes qui ne vivent pas avec la dépression, il est presque impossible de comprendre ce que l'on ressent. Même celles qui en sont atteintes vous diront que l'expérience est différente pour chacune.

Voici la meilleure façon dont je peux décrire la dépression. Imaginez que vous êtes dans un tunnel qui vous cache tout : votre vie, votre famille, vos amis et tout ce qui compte pour vous. Ces choses et personnes existent à l'extérieur du tunnel, mais elles vous semblent très éloignées et insignifiantes. Vous voulez quitter le tunnel, mais si vous n'obtenez pas l'aide dont vous avez besoin, vous avez l'impression d'y être piégé pour toujours.

Il y a environ trois ans, je luttais activement contre des comportements d'automutilation et des idées suicidaires. J'ai subi de nombreux traumatismes émotionnels dans ma vie, mais aucun événement « majeur » n'avait déclenché cela. C'était juste l'aboutissement de nombreuses années passées à souffrir de

ne pas comprendre ce qui se passait dans ma tête ni comment gérer ces émotions. Personne ne m'a jamais parlé de thérapie,

de médicaments ou d'un autre mécanisme qui aurait pu m'aider à sortir de ce tunnel de manière plus sûre.

Une nuit, ces pensées sont devenues incontrôlables. Mon conjoint, qui avait été témoin de mes luttes depuis si longtemps, a pensé que la meilleure chose à faire était de m'emmener à l'hôpital. Il était mon cerveau ce soir-là, car je n'étais pas en état de défendre mes intérêts. Après des heures d'attente et de multiples consultations avec des médecins et des professionnels en santé mentale, j'ai été renvoyée chez moi. Les experts ont estimé que mon état d'esprit ne me mettait pas en danger, ni personne d'autre.

J'étais surprise qu'ils ne me gardent pas

à l'hôpital pendant la nuit, mais finalement, cette visite a été un signal d'alerte. Heureusement, j'ai réussi à sortir du tunnel. Mais cela ne veut pas dire que je suis « guérie ». Il n'y a pas de « remède » à la dépression, elle me suivra toute ma vie, même si je m'en sors bien la plupart du temps.

Pour m'aider maintenant, je participe régulièrement à des séances de thérapie, je suis plus honnête avec mes proches quand je vis des journées difficiles et je célèbre les petites victoires, comme sortir du lit le matin.

L'une des façons d'aider les personnes comme moi est d'utiliser un « langage axé sur les personnes ». Par exemple, il vaut mieux dire qu'une personne « est atteinte de dépression », plutôt que de dire qu'elle « est déprimée ». Cela permet de faire comprendre que les personnes atteintes d'une maladie mentale peuvent, et méritent, d'exister en tant que personnes à part entière et qu'elles ne se réduisent pas à leur diagnostic. Les mots comptent.



*Maddy Eisenberg, personnalité médiatique et porte-parole pour la santé mentale*

Rencontrez Maddy et d'autres chefs de file communautaires qui ont courageusement partagé leur parcours de santé mentale : [www.leroyal.ca/lesmotscomptent](http://www.leroyal.ca/lesmotscomptent)



## MERCI, PHARMAPRIX!

### Un événement bat de nouveaux records au profit de la santé mentale des femmes au Royal

**Grâce à notre incroyable communauté d'Ottawa,** 6 021 participants et 5 409 donateurs ont recueilli la somme de 819 990 \$ lors de la Course virtuelle pour les femmes PHARMAPRIX AIMEZ. VOUS. de 2021 à Ottawa. À l'échelle nationale, plus de 26 000 Canadiennes et Canadiens ont participé, recueillant plus de 3,5 millions de dollars dans 18 villes pour des initiatives de santé mentale des femmes.

Ces chiffres sont impressionnants, mais les retombées de cet événement sont tout aussi significatives. La Course pour les femmes de 2021 a sauvé des vies, et plus de 68 % des participants ont affirmé : « Participer à la Course pour les femmes m'a permis d'agir pour moi-même et pour mon propre mieux-être mental ».

Il est temps de préparer la Course pour les femmes de 2022!

Rejoignez-nous le 5 juin 2022 pour célébrer la 10<sup>ème</sup> édition de la Course annuelle pour les femmes PHARMAPRIX AIMEZ. VOUS. de 2021 du Royal à Ottawa. Nous sommes si enthousiastes à l'idée de reprendre notre événement diffusé en direct, afin de rassembler des milliers de partisans et de participants tout aussi enthousiastes, qui auront à nouveau la possibilité de participer virtuellement.

L'un des points forts de l'événement est le sentiment de communauté qu'il suscite. Créez votre équipe dès aujourd'hui sur [runforwomen.ca/](https://runforwomen.ca/)!

Tous les fonds recueillis soutiennent les initiatives de santé mentale des femmes au Royal.

#### **Participants de l'équipe Shoppers Drug Mart/Pharmaprix :**

**Tracey Dell**  
vice-président des Opérations,

**Raegan Arbutnot**  
gérant de district

**Rob Labossiere**  
gérant de district

**Josée Larocque Patton**  
Service des ressources humaines et cheffe d'équipe de la Course pour les femmes

**Jordan Clarke**  
associé, Fairlawn et Westboro

**Kate Swetnam**  
associée, 3080 Carling

**Johannah Profit**  
associée, Place d'Orleans et St Joseph

**Jenn Mulley**  
associée, Bank/Sunnyside et Dalhousie, et cheffe d'équipe de la Course pour les femmes

**Joanna Baker**  
associée, Rockland, et cheffe d'équipe de la Course pour les femmes

#### **Notre équipe du Royal :**

**D<sup>re</sup> Susan Farrell**  
vice-présidente des Services de soins aux patients et de la Santé mentale communautaire au Royal

**Chris Ide**  
président de la Fondation de santé mentale Royal Ottawa

**Kate Baker**  
directrice de la Santé mentale communautaire au RoyalHealth

**Tracey Welsh**  
ancienne directrice de la Fondation de santé mentale Royal Ottawa, responsable de la Course pour les femmes



## CETTE ANNÉE

4 000 Canadiens vont se suicider

## CETTE SEMAINE

500 000 salariés canadiens sont incapables de travailler

## AUJOURD'HUI

1 Canadien sur 4 souffre

## MAINTENANT

c'est le moment de faire toute la différence

La maladie mentale touche tout le monde. Aidez-nous à mettre fin à la souffrance.

Faites un don aujourd'hui.

[www.leroyal.ca/donner](https://www.leroyal.ca/donner)  
613.722.6521 poste 6527

The Le  
**Royal**

Mental Health - Care & Research  
Santé mentale - Soins et recherche



## Nous avions une vie qui semblait parfaite...

Je m'arrangeais toujours pour être à la maison avant que le bus scolaire ne dépose les enfants. J'avais besoin de temps pour vérifier chaque pièce, une par une. Je ne savais pas ce que je pourrais trouver.

Est-ce qu'aujourd'hui serait le jour où il ne pourrait plus se battre et mettrait fin à ses jours?

Nous avions une vie qui semblait parfaite vue de l'extérieur. Mon époux, Jody, et moi avions tous deux de très bons emplois. Nous participions à notre communauté. Nous avions des enfants qui faisaient du sport. Nous voyagions dans le monde entier. Les gens pensaient que notre vie ne pouvait pas être meilleure...

Mais ce qu'ils ne voyaient pas, c'était les jours et les semaines où Jody ne pouvait pas sortir du lit le matin. Les jours où il rentrait à la maison après le travail et pleurait jusqu'à ce qu'il s'endorme. Les jours où nous rentrions d'un bon dîner avec des amis et où il s'effondrait sans raison apparente.

J'ai vu quelqu'un que je pensais connaître se transformer en quelqu'un que je ne reconnaissais pas.

Il y a eu des moments où je suis restée allongée à ses côtés toute la journée, parce que j'étais terrifiée à l'idée que si je partais, il s'enlèverait la vie.

J'avais du mal à rester positive quand toute mon énergie était dépensée à essayer de le garder en vie et d'éviter que nos enfants grandissent sans leur père. Je cachais la vérité à notre entourage, y compris à nos propres enfants. C'était une période très solitaire et effrayante.

Mais je n'ai jamais perdu espoir. Nous avons trouvé un médecin qui a aiguillé Jody vers le Royal, où nous avons rencontré le Dr David Bakish et toute une équipe d'experts en santé mentale.

Le Dr Bakish et le Royal ont sauvé la vie de mon époux. Ils ont sauvé notre famille.

Pendant des années, Jody a vécu dans un état de manie... humeur exaltée, hyperactivité et comportement désorganisé. Il était extrêmement performant, brillant, enthousiaste, incroyablement extraverti et infatigable. Par moments, on aurait dit que c'était superman, il débordait d'énergie et était hyperfocalisé. Il se croyait invincible...

Mais il était aussi envahi par les ténèbres et un profond désespoir.

Nous avons eu de longues journées de silence. J'ai lutté contre le sentiment d'abandon. J'ai lutté pour faire plus, faire mieux, et j'avais toujours peur que quelque chose que je fasse ou dise déclenche une crise. Pendant longtemps, nous avons minimisé la gravité et les répercussions des comportements de Jody. Nous trouvions des excuses à son impulsivité, ses crises soudaines et ses changements d'humeur.

Nous rationalisons en disant qu'il s'agissait simplement du stress lié à notre style de vie rapide, à nos carrières exigeantes et au fait d'élever deux enfants dans une famille reconstituée. Nous n'en parlions à personne. Ni à nos amis, ni à notre famille, ni à nos enfants. Malheureusement, souvent, nous n'en parlions même pas entre nous.

À l'époque, nous ne savions pas que les comportements de Jody étaient en fait des symptômes du trouble bipolaire.

Je sais avec certitude que sans le Royal, Jody ne serait pas là aujourd'hui. Et notre famille aurait été déchirée.



Il est difficile de dire à quel point nous sommes reconnaissants envers le Royal et les gens comme vous. Grâce à de généreux donateurs comme vous, mon époux a reçu les soins dont il avait besoin.

Je pense beaucoup à la chance que nous avons d'avoir Jody avec nous aujourd'hui. Je vous remercie du fond du cœur de soutenir les soins et la recherche en santé mentale dans notre communauté. Avec les experts exceptionnels du Royal, vous avez contribué à épargner à deux enfants une vie de douleur et de chagrin insupportable, en leur évitant de grandir sans leur père. Ma famille vous en sera éternellement reconnaissante.

Bien à vous,

Caitlin Burton  
Épouse de Jody Burton, un patient reconnaissant