

mot du président



Nous avons célébré le 30^e anniversaire de Relief cette année!

Trente ans à aider les Québécois-e-s et les Canadien-ne-s à apprendre à vivre avec les reliefs de leur santé mentale.

Il y a tellement de gens qui ont marqué les 30 dernières années de Relief, et qui ont eu un impact significatif sur l'avancement en santé mentale de notre société. Il serait beaucoup trop long de les remercier individuellement, mais je leur dis, au nom de Relief et de tous les gens atteints de maladie mentale, un immense merci.

Il y a une personne dont j'aimerais particulièrement souligner la contribution. Il nous a malheureusement quitté cette année : Dr Brian Bexton. Nous souhaitons nos plus sincères sympathies à sa famille, à ses proches et à tous ceux qui l'ont côtoyé. Brian a été administrateur et vice-président de Relief pendant 29 années, il a été un pionnier en étant l'un des premiers psychiatres à parler publiquement d'anxiété, allant jusqu'à dire que la bipolarité pouvait être vue comme une « belle maladie ».

C'est cette vision qui m'a inspiré à trouver la beauté de ma bipolarité malgré ses hauts et ses bas, ce qui me permet de vivre une vie beaucoup plus heureuse grâce au soutien à l'autogestion, ce que je souhaite à toutes et tous.

Nous sommes très fiers de la création de Relief Affaires. Le programme nous permet de proposer des solutions applicables en entreprise qui reposent sur des données probantes scientifiques, mais aussi sur la réalité

commerciale. Il est possible de parler de retour sur investissement et de santé mentale dans la même conversation, et en le faisant, permettre une meilleure qualité de vie pour tous. Et il est nécessaire que tous les hauts dirigeants établissent des indicateurs de performance aussi importants en matière de santé mentale qu'en ce qui a trait aux ventes.

La Chaire de recherche Relief en santé mentale, autogestion et travail a publié son premier rapport, le **Portrait 2022 de la santé mentale des travailleuses et travailleurs de PME au Canada**. Ce rapport confirme l'importance d'intervenir en milieu de travail, quand 55 % des travailleur-se-s participant à cette étude ont confirmé vivre avec au moins une difficulté de santé mentale

Je tiens à souligner l'arrivée de Martin Binette en tant que directeur général adjoint et chef de l'exploitation. Sa longue expérience sur la réalité des entreprises en santé mentale permettra à Relief de poursuivre sa croissance et d'aider plus de gens à transformer positivement leur santé mentale.

Je nous souhaite un autre 30 ans d'aide collective, et j'espère qu'au fil de ces trente années, nous abandonnerons tous tabous, commencerons à éduquer nos enfants sur la santé mentale à l'école dès le plus jeune âge, et nous doterons tous et toutes d'outils de soutien à l'autogestion nous permettant de vivre mieux les reliefs de la santé mentale.

Martin Enault

roliief

le chemin de
la santé mentale