

Real People's

6/09/15

Life is worth living and is destined to be shared!

Here is a small public awareness campaign for anyone who deserves happiness and serenity in abundance.

A person on the road towards wellness will become stronger and wiser, thanks to personal fulfilment in order to become a better person and alleviate symptoms of mental illness. This gradual transformation will unravel someone more complacent, gracious, and even spiritual...
*We should all live each day gratefully as though it was our last!

Un cheminement de guérison :

La vie est belle et vaut la peine d'être vécue; aussi, elle est destinée à être partagée!

Voici donc une petite campagne d'éducation populaire en santé mentale à du bien, beau monde qui méritent tous le bonheur et la sérénité en abondance.

Une personne en chemin vers le mieux-être va faire une évolution en cheminement personnel pour devenir une meilleure personne et alléger les symptômes de sa maladie. Sa force et sa sagesse se révéleront comme une transformation graduelle, épanouissante, gracieuse et spirituelle. Bon Voyage!

En harmonie, Léa Chamberlain

This publication is sponsored by the OUR VOICE Mary Huestis Pengilly Life Story Activism Scholarship Writing Fund.

Cette publication est soutenue par la Bourse du NOTRE VOIX à Mary Huestis Pengilly

pour les écrits de récits de vie et de revendication.

LIMITED CIRCULATION / CIRCULATION LIMITÉE

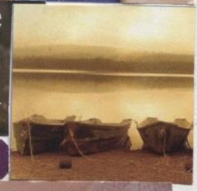
never forget

LA VIE EST BELLE.

1a



Optimism
Steps to Improve
Your Outlook—
and Your Health



HEROES AREN'T FREE FROM FEAR; THEY'RE
JUST SO FOCUSED ON A WORTHY GOAL
THAT THEY FEEL THEY CAN'T TURN BACK.

**A Sentimental
Journey**



COMPASSIONATE

FOREVER

"Using your spare
time to pursue
what gratifies
you can be as
rewarding as any
dream job."

HEALING

HOPE pure

women
who make
beautiful
things

Shine On



Robin survivor



AMITIÉ

... Helen Keller



Celebrating

Un cheminement de guérison; ^{25/05/15} (10)
 Il ne faut pas oublier que la vie est belle et on se doit d'être à l'écoute pour les signes qui nous mènent sur le chemin du bonheur...

La première page de photos et le mariage de mots m'ont inspirés des slogans et une lettre à l'endos de chaque collage. Voici donc ma passion, une façon unique de faire le marketing du bien-être et de la joie.

Life is beautiful and we should all be looking for signs leading towards contentment and joy.

Here is a series of collages where pictures and words inspire thoughtful slogans and a letter. This gift in our technological oriented society is regrettably becoming a dying art.

The secret to happiness is to embrace change from within & listen to your inner voice. We all need to be attentive to someone's silence, a person who has become temporarily vulnerable, someone who has lost his/her way.

Never let anyone crush your spirit!
 "Be kind to one another"

In harmony, Léa Chamberlain

Sky's the Limit sans malaise

PARFUM DE SCANDALE

À Cuba, le gouvernement a sommé le laboratoire pharmaceutique Labiofam de cesser, juste avant leur commercialisation, la production de deux parfums pour hommes: Ernesto (en hommage à l'icône nationale Ernesto Guevara, dit « le Che ») et Hugo (référence à Hugo Chávez, ex-président du Venezuela). « Une grave erreur », selon le Conseil des ministres, qui accuse le fabricant d'avoir voulu exploiter deux figures sacrées du socialisme.



On se dépasse

Ce qu'on doit essayer en 2015 pour être dans le coup.

LE CERVEAU LIVRE SES SECRETS //24

La dépression, l'autisme, l'alzheimer, le parkinson... Pour soigner les maladies du XXI^e siècle, les chercheurs de la planète veulent comprendre l'organe humain le plus complexe: le cerveau. Un effort sans précédent qui commence à porter ses fruits.



A Beautiful Mind

Unforgettable

ON A WING AND A PRAYER



75 ans

Le droit de vote des femmes au Québec



HAÏTI CINQ ANS APRÈS LE DÉSASTRE — p. 34 —

On s'en souviendra



Sky's the Limit, (2b) Le 24 mai 2015

La vie n'a pas de prix! La carte ne passe plus...

Encore aujourd'hui, il faut augmenter la recherche en santé mentale. Il n'y aura jamais assez d'éducation pour encourager les personnes atteintes de maladie mentale d'aller pour de l'aide. Il faut préparer les proches à déceler les problèmes avant qu'il ne soit trop tard (prévention du suicide). - Après la pluie, c'est mieux et avec le processus de rétablissement vient la sérénité et l'épanouissement.

Even today, we need more research in mental health. We will never have enough education to encourage people suffering from mental illness to go for help. We must prepare people to recognize the signs of emotional breakdown before it's too late (suicide prevention)

After the rain, things do get better and after recovery, "Sky's the Limit" Because we grow and evolve from what life has put on our way towards serenity and fulfillment.

"On a wing and a Prayer"!

Léa Chamberlain



Real people!

(3b) June 6th 2015

Sometimes individuals, who have experienced problems with their mental health, will hide behind a mask. They need to avoid harmful prejudice. It is necessary to cross that bridge in order to access proper help.

Never forget that you matter to somebody even though now and then we feel misunderstood.

It is really urgent to promote suicide prevention. More than ever, we are in desperate need for public awareness and education. Because once in a while a stranger will be that receptive helping hand for the sake of a suicidal person when silence speaks in that moment when someone is listening.

The secret is to nourish your soul mind and spirit... And realize that mental HEALTH dances more often and longer in our life than difficult episodes do. It is part of our personal growth and serene enlightenment...

"Confident in my Destiny" title of my book. On the picture, I am guiding the sail boat with my eyes closed!

In harmony, Léa Chamberlain.

Geographics

Quelle est votre sensibilité aux autres ?



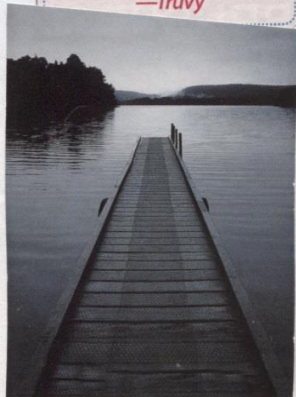
Mom Knows Best!

Steel Magnolias
"Laughter through tears is my favorite emotion."
—Truvy

"There Will Be an Answer"

Le langage de la musique et de l'amour, c'est universel!"

BEL ÂGE
Bien-Être
AU quotidien



And Penn, following the suicide of another student in February, hired more counselors, added hours at its mental-health clinic and convened a task force whose report is due in early 2015.

My Guardian Angel
READERS SHARE THEIR STORIES...



De belles personnes



| INSPIRATION |

SURVIVORS STRONGER



'DEPRESSION CAN AFFECT ANYONE, NO MATTER HOW SUCCESSFUL OR WELL-LOVED. IT'S OKAY TO SEEK PROFESSIONAL HELP. THERE IS HOPE. THERE IS LOVE. THERE IS LIFE' —JIM HOLLERAN

Emotional Baggage COME WHAT MAY



*Je te propose la vie ou la mort...
Choisis donc la vie!*

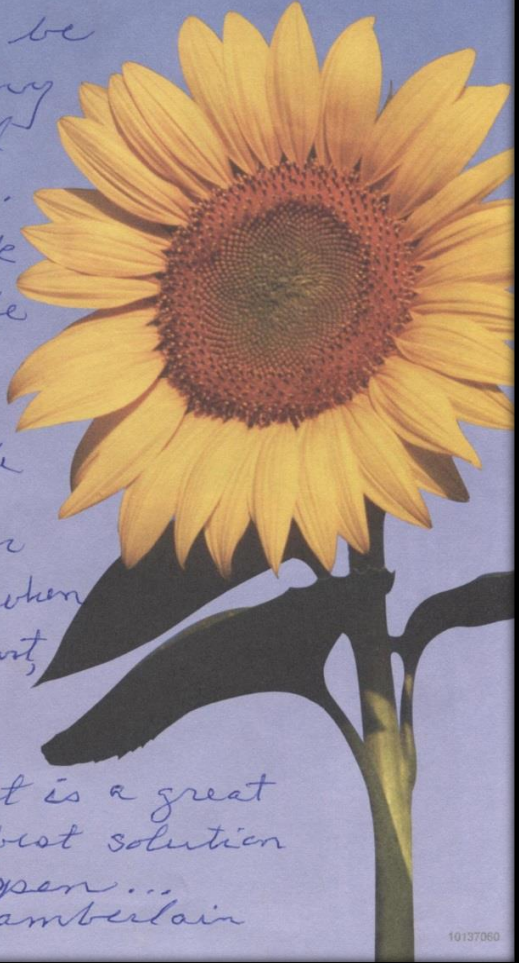


SOLUTION

Oser la foi



Le 1^{er} Juin 2015
 (46)
 à tout ce beau monde,
 Pourquoi l'importance de la pré-
 vention du suicide comme les cours
 de premiers soins ?
 La personne suicidaire est vul-
 nérable et ne réalise pas que sa vie
 est en danger.
 C'est donc primordial que les gens
 qui voient des signes alarmants,
 puissent reconnaître les comportements
 et les pensées anormales.
 Silence speaks when someone is
 listening. We must be
 attentive and accompany
 a suicidal individual
 to get professional help.
 Do not be afraid to talk
 about ending his/her life
 or the wrong reason
 to die. There is hope!
 Remind the vulnerable
 person that he/she has
 someone who matters in
 his/her life. Because when
 the "life guard" is absent,
 the water is appealing
 and deep. -Advice to
 loved ones is to pray. It is a great
 stress release and the best solution
 when miracles do happen...
 In harmony, Léa Chamberlain



Voyez les possibilités. LES LEADERS DE LA CROISSANCE

You are so many wonderful things.

What makes me happy! LUMIÈRE INTÉRIEURE



Why wait for the future when you can create it?

Nothing is as beautiful as confidence.



useful and endearing insights...

I have a dream

Les bons plans de l'équipe

"It is during our darkest moments that we must focus to see the light." ARISTOTLE ONASSIS

You deserve Good things!



Relaxez. Respirez. Rêvez.

WE HELP YOU FIND RELIEF FAST ENTRE MYTHE ET RAISON

Voyez les possibilités. See the possibilities
 (5b) Le 4 juin '15
 Contrairement à l'idée populaire, on peut
 changer après une épisode de maladie
 mentale. On grandit grâce à notre
 croissance personnelle continue et
 positive. Parfois on a besoin de bons soins
 temporaires et efficaces. Tout ça, pour
 une vie abondante en richesse et en
 se rétablissant! - Plus que les gens qui
 ne connaissent pas le cheminement de
 l'épanouissement, les heureux élus vibrent
 de la vraie vie du mieux-être

English → Our face and soul are
 serene after we recover from
 an episode of mental illness
 when we can't laugh, we
 can't sleep, can't relax, etc.
 These are a few of the
 signs that something isn't
 right. You need help and it's
 ok. Talk to someone you trust
 Find support before it's too
 late. There is no shame,
 just courage, because suicide
 interrupts the majestic
 cycle of life!

From a suicide survivor
 who has changed her life and world
 around. - Live in the moment and
 spirit: "On an Even Keel!"
 In harmony, Léa Chamberlain





The Shocking Truth Behind the BIGEYES PAINTINGS



January 5, 2015



OUÛTE INTÉRIEURE
A Guide to Discovering Who You're Meant to Be



L'amour, c'est la rencontre entre le cœur et l'esprit.

Le Messager de Saint-Antoine

Live YOUR BEST Life



Flower Power
SANCTUAIRE NATUREL
OASIS SPIRITUEL



"Weight loss isn't about what's on your plate—it's about how you live your life."

"It's astonishing to be able to track your own evolution."



"We all have a hungry heart, and one of the things we hunger for is happiness."

68 "ONE WILD AND PRECIOUS LIFE"



Enlightenment

Chers J-C et Mélanie, (66) Le 5 mai 2015

"This is funny but true: you can find calm and peace of mind within chaos and noise."

Je vois avec les yeux du coeur pour compenser le manque d'écoute qui revient avec la sagesse

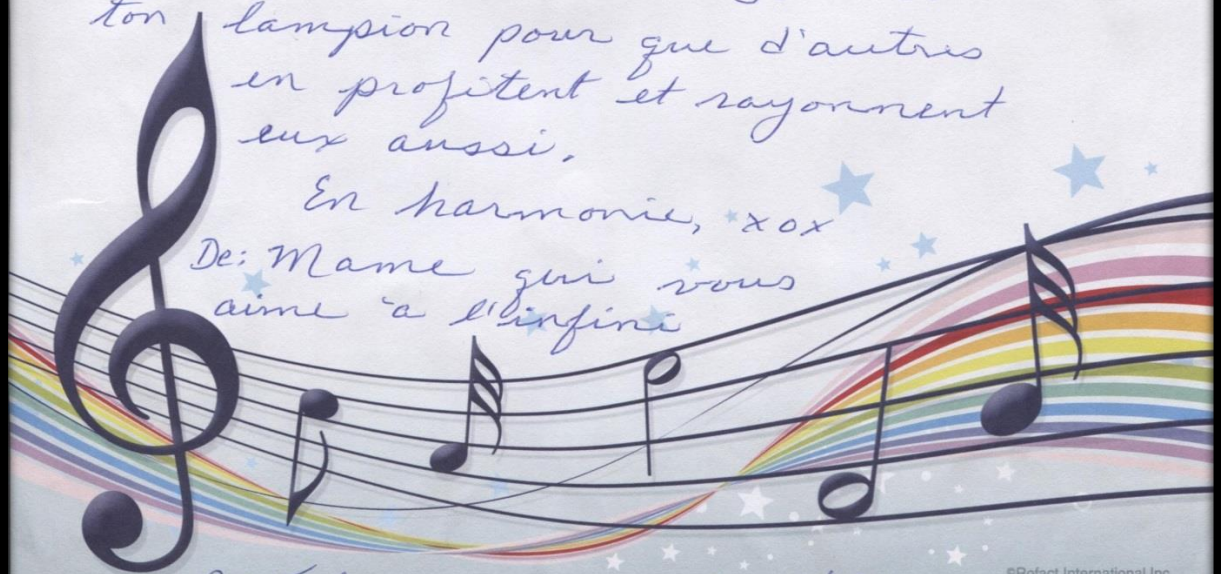
Etre soi-même, c'est évoluer en croissance personnelle. "To be enlightened is to conquer fear and evil."

"One wild and precious life" is to travel as light as a seed of a flower and be in awe all the way in God's majestic panorama."

Chante - la ta chanson, la chanson de ta vie... Fais briller ton lampion pour que d'autres en profitent et rayonnent eux aussi.

En harmonie, xox

De: Mame qui vous aime à l'infini



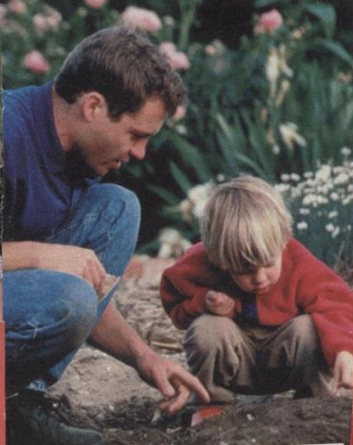
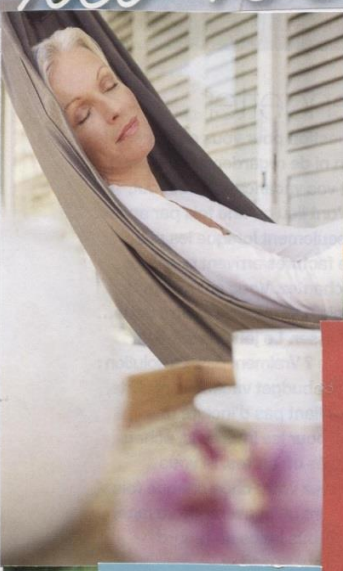
P.S. Tel. - nous pour planifier vos vacances

©Refect International Inc.

How Optimistic Are You *la belle vie*

Rely on the Kindness of Strangers

explores who we are—and who we are becoming. 08/04/15 19



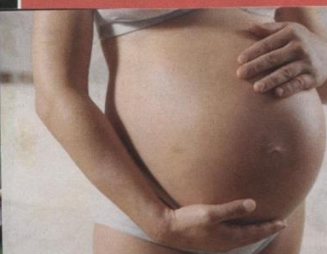
“I realized there was someone who needed me. That’s what got me through.”

Surrounded by angels

RELAXER

Love & Laughter!

Words That Soothe, Ideas That Delight—



miracle

J'ai presque toujours le sourire aux lèvres”

UN PARADIS



▲ He preached. He protested. He changed America.

How to Save the World



TÊTE D’AFFICHE

Know Your Strengths



FREEDOM indispensable

j’aime ça!”

libre

Le 9 juillet
 On mérite tous "la belle vie" (76), puis on est reconnaissant, pas égoïste et en bonne santé. Chaque être humain a ses hauts et ses bas, et c'est comme ça qu'on apprécie la vie quand elle est merveilleuse et équilibrée!

Il y a tout un art à savoir relaxer et penser à ceux qu'on aime. Parfois ces anges qui nous entourent nous feront rire aux larmes et retrouver le sourire!

Quand ça ne va pas, ayez le courage de croire aux miracles. Votre ange gardien vous dira les bons mots et vous aidera à trouver la force et la liberté nécessaires pour être heureuse)

"How optimistic are you?" We all deserve "the good life", then we are grateful, not selfish and healthy. Every human being has their ups + downs. And that is the moment we are thankful for a wonderful life: On an Even Keel!

There is an art to knowing how to relax and reflect on the ones that we love. Sometimes these angels will make us laugh + cry with tears of joy!

When times are difficult, find the courage to believe in miracles and your guardian angel will "have words that soothe and Ideas that delight" to make you happy!

In harmony, Léa Chamberlain

PLAISIRS ET LOISIRS

The Forum on Women's HEALTH
18/06/15
82

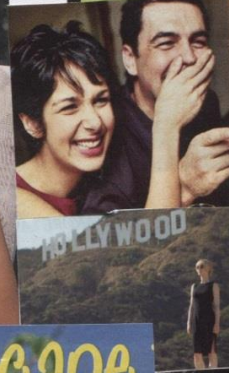
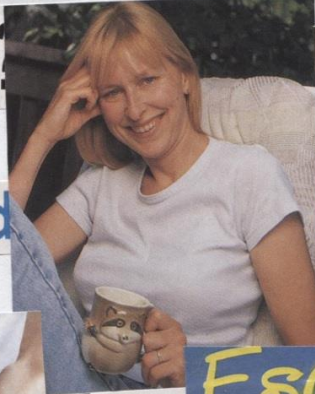
The secret to happiness?



HUMEUR

Brighten your mood

Donner, ça rend heureux!



SANTÉ ÉMOTIVE



Escape ÉVASION



Health & Wellness News

Nutrition & Fitness Tips



Confidence

Comment travailler avec eux et laisser tomber nos préjugés.



Plan a Family Game Night

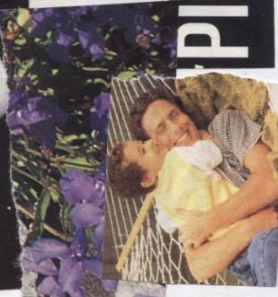
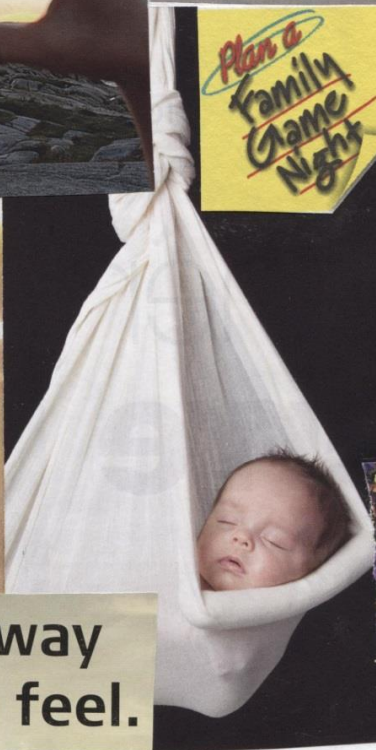
HineSight

A lighthearted look at real life

Plusdeproblème



Love the way they make you feel.



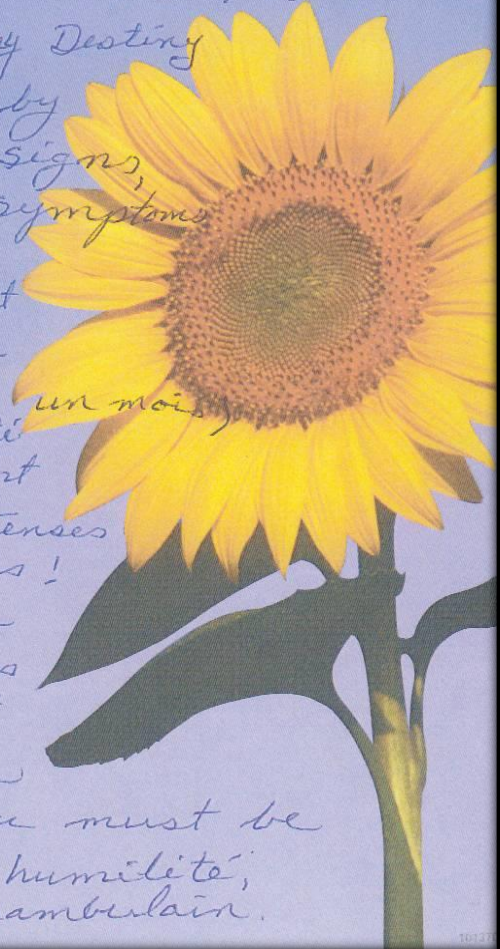
a mysterious disappearance (4 days) @ 10/15

It was my son's 3rd birthday when I (86) had a panic attack and fled from Bathurst to Ottawa. Without having realized the warning signs, my mood had developed into a full blown manic episode! I was running away because I was convinced that someone was following me and wanted to harm me...

Escape: through leisure activities towards serenity, not geographically.

In hindsight, I realize that my life was in danger and that my guardian angel was working overtime! Now I am confident in my Destiny. I practice prevention by being attentive to my signs, warning me, before the symptoms develop into an extreme

C'était ma première et dernière grosse manie... Après ça (hospitalisée pour un mois), comme pour la majorité des gens, les épisodes sont de moins en moins intenses et durent moins longtemps! De plus, la durée de la "bonne santé" est toujours plus longue car on peut se prendre en main. "God told Necedemas: "you must be born again!" En toute humilité,
Léa Chamberlain.



Prenez goût à la vie!

route vers le succès!

RIEN NE L'ARRÊTE.

"I'M NOT AFRAID OF BIG FEELINGS"

"I have to change and I want to."

USE PASSION AS YOUR INSTRUMENT OF CHANGE

WORRY NO MORE



Stage 7 Relief

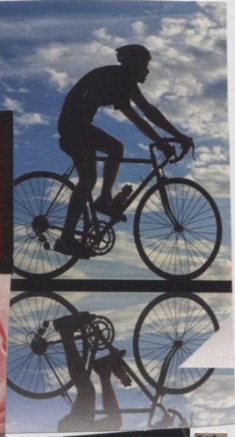
THERAPY



DÉCOUVRIR sa mission de vie



Être bien avec soi Être bien avec les autres



POUR UNE VIE SAIN ET INSPIRANTE



"OUR A-TO-Z GUIDE TO RELAXING"



mania

TRUST is everything
Votre santé. Rendue plus facile.



Almost every camp on the Tusket Islands has a guitar or two—in case a kitchen (or deck) party breaks out. Top: a fisherman gears up for the lobster season, which begins every year on the last Monday in November at exactly 6am.

Discover a Taste for Life! (96)

19/04/15
5

On the road to success, nothing will stop you! After therapy and treatment "relief" reveals a better feeling... Bring to light your mission in life, in order to eventually discover wellness and inspiration. Feel good with yourself and with others. Reward your true meaning with a good old kitchen party! Relax and have fun! Shine on everyone!

"Prenez goût à la vie!"

Il ne faut pas avoir peur des gros sentiments, il faut les apprivoiser, avoir confiance, être passionné et ne pas s'inquiéter. On peut prévenir en connaissant ses signes et ses limites, en contrôlant les excès de manie, etc. On peut finalement vivre plus facilement des éveils spirituels qui coûtent moins chers et qui sont très valorisants et sereins!

Etre maître de sa vie et suivre ses passions est, selon moi, le seul chemin qui mène vers le bonheur, la paix et la liberté.

Bien vôtre,

Lia Chamberlain

Start your week with a smile!

POUR L'AMOUR DE SOI

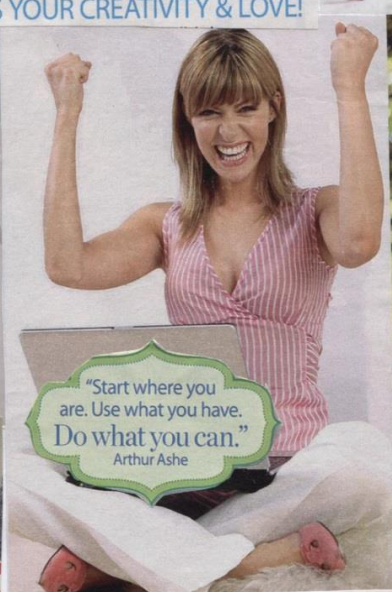
ÊTRE BIEN, ÇA S'APPREND!

MEET INSPIRING PEOPLE!

10
21/06/15
10a



EXPRESS YOUR CREATIVITY & LOVE!



"Start where you are. Use what you have. Do what you can." Arthur Ashe



On reste allumé!

RELAX & HAVE FUN!



Je suis l'Auteur de ma vie...

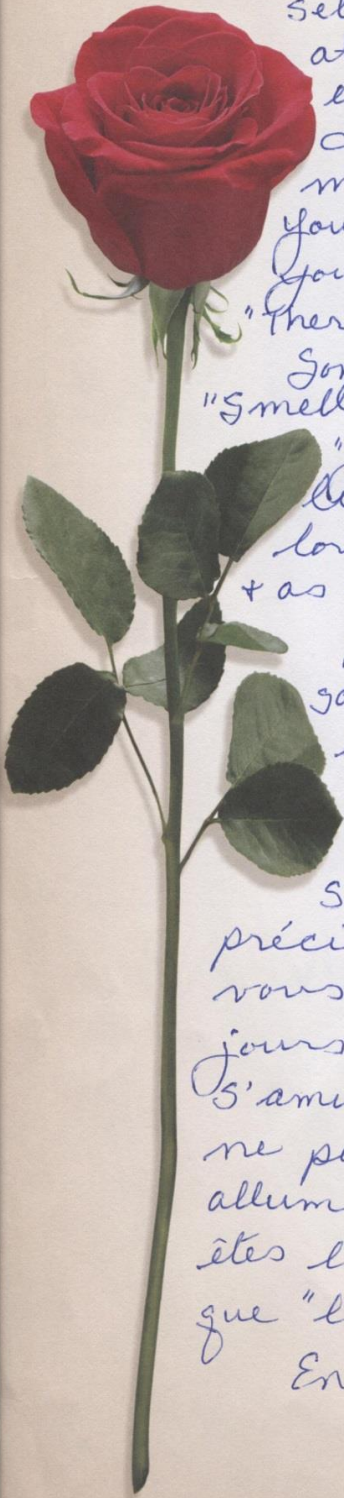


FEEL INSPIRED!



FEEL TERRIFIC!





(106) A smile can make someone happy!
 Know yourself and become your best self! Even if you can't feel happiness at this moment, remember that eventually, you will smile every day! Your loved ones will even make you laugh, relax + have fun. You can learn to become well with yourself and find inspiring people. "There will be an answer: let it be" Sometimes it is hard to stop and "Smell the Roses". Never forget that "you are the author of your life"... Whisper words of wisdom and love yourself; become as transformed + as beautiful as the butterfly!

Pour apprendre à être bien dans sa peau, il faut se connaître et se réaliser même parmi ceux qu'on aime, parfois.

Même si vous ne vous sentez pas bien en ce moment précis, rappelez-vous qu'éventuellement vous pourriez sourire à tous les jours. On pourra aussi rire et s'amuser. De temps en temps, on ne peut pas s'arrêter, "on reste allumé!" - Souvenez-vous que "vous êtes l'auteur(e) de votre vie" et que "la vie est belle!"

En harmonie,
 Léa Chamberlain



Psychology Today,

Sept. 1st 2014 (11b)

Revised June 25, 2015

And the majestic cycle of life begins once more...

St Theresa of Lisieux inspired me a lot, even before I knew of her. In her coffin, she had a crown of roses on her head. Without being aware of this, I wore a red one on my wedding day.

Today's saints carry the cross, they brave the burden of a materialistic over-calculated life!

Through faith and inspiration our vision becomes more just, clearer and rewarding in the true sense.

Et le cycle majestueux de la vie recommence...

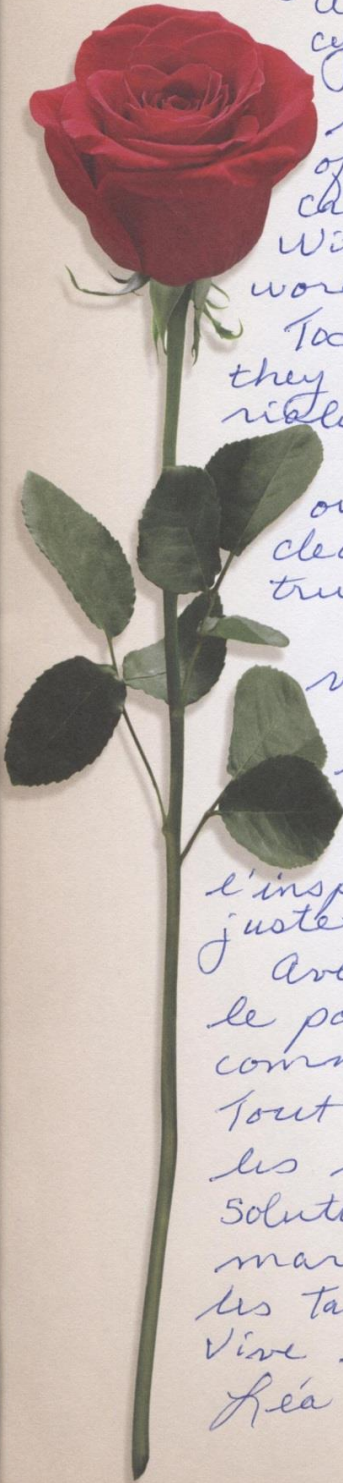
Les saints d'aujourd'hui portent bravement leur croix, le fardeau d'une vie matérialiste trop calculée. Mais avec la foi et l'inspiration, notre vision est plus juste, claire et valorisante...

Avec les années, j'ai découvert le pouvoir de la prière et comment ça diminue le stress.

Tout comme la méditation, les médicaments ou tout autre solution, pourquoi pas, si ça marche?! Pourquoi pas éliminer les tabous en santé mentale?

Vive la sérénité et l'épanouissement!

Léa Chamberlain. 251 Poplar, Beresford, NB
E8K 1E5



OUR VOICE NOTRE VOIX



VIEWPOINTS OF THE PSYCHIATRIZED SINCE 1987 / POINTS DE VUE DES PSYCHIATRISÉS DEPUIS 1987

ABOUT THE OUR VOICE MARY HUESTIS PENGILLY LIFE STORY / ACTIVISM SCHOLARSHIP WRITING FUND

A native of Saint John, New Brunswick, Mary Huestis Pengilly was married with five sons and one daughter. After the Port City's great fire of 1877, she moves to Massachusetts. While living in the United States, she becomes so engaged in writing a book on the laws of health that she forgets to eat for eight days. Being worried about her condition, her sons manipulate a way to bring her back by train to the Provincial Lunatic Asylum in 1883 where she will remain a patient for six months. Denying her insanity; she spends her days trying to make life a easier for some of the other residents, and faithfully accounts in writing the treatments and injustices that surrounds her. Mary dies in 1893. In keeping with her spirit of advocacy in the psychiatric system of her era, the purpose of this scholarship is to be mindful of such an honorable vocation and to pursue it with the same determination and vigor.

À PROPOS DE LA BOURSE DU NOTRE VOIX À MARY HUESTIS PENGILLY POUR LES ÉCRITS DE RÉCITS DE VIE ET DE RENVEDICATION.

Originnaire de Saint John au Nouveau-Brunswick, Mary Huestis Pengilly est mariée avec cinq fils et une fille. Après le grand incendie de la ville portuaire de 1877, elle se déplace au Massachusetts. Pendant son séjour aux États-Unis, elle devient tellement préoccupée à écrire un livre sur les lois de la santé qu'elle oublie de manger pendant huit jours. Étant inquiets de son état, ses fils manipulent un moyen de la ramener par train au Provincial Lunatic Asylum en 1883, où elle deviendra une patiente pendant six mois. Niant sa folie; elle passe ses journées à essayer de rendre la vie un peu plus paisible pour les autres résidents. Elle maintient fidèlement par écrit les traitements et les injustices qui l'entourent. Mary meurt en 1893. Tenant compte de sa passion pour la défense des droits dans le système psychiatrique de son époque, l'objectif de cette bourse est d'être conscient d'une telle vocation d'honneur et de poursuivre cela avec la même détermination et force.

THE SCHOLARSHIPS' PAST RECIPIENTS / RÉCIPIENDAIRES ANTÉRIEURE DE LA BOURSE

- Katherine Tapley-Milton – Mind Full of Scorpions (2006)
- Arlen Rundvall – The Bipolar Guide to the Gift (2007)
- Moncton Capitol Theatre – Diaries from the Asylum (2008)
- Jocelyn MacNeil – We Need Love Too (2009)
- Léa Chamberlain – Life is Worth Living and Destined to be Shared (2015)

P.O. Box / CP. 29004, Moncton, Nouveau / New Brunswick, E1G 4R3, CANADA
FAX / TÉLÉCOPIEUR : (506) 854-5532 EMAIL / COURRIEL : ovnvletters@nb.aibn.com
WEB : www.ourvoice-notrevoix.com AND / ET : www.imaginenb.net