



# Mental Illness Awareness Week

October 2-8, 2011



## Face-to-Face with **Harmony Brown**

Harmony is a public speaker, **mental health advocate** and non-profit housing employee in Toronto, Ontario. Her **struggles** with mental health started as a child, but it wasn't until she was 31, after **losing her father** to mental illness, that Harmony was diagnosed with **major depressive disorder** and **post-traumatic stress disorder**. Two years into her recovery, Harmony's youngest **brother** also **took his own life**. Her losses motivated her to **share her experiences**. As a **volunteer** with the Mood Disorders Association of Ontario, she participated on a committee to develop a **partnership** with the Toronto Catholic District School Board. Through this initiative, Harmony has **spoken to thousands of students**, parents, and staff about mood disorders, **stigma** and early intervention. She also spreads these messages through her own business, Phoenix Rising. Harmony credits her recovery to an **accurate diagnosis**, a good psychologist, **supportive friends**, volunteering, **faith and resilience**. Harmony is a shining example of someone who works hard every day to **break down the stigma** associated with mental illness. For Harmony, **Recovery is Possible.**

Go to [www.miaaw.ca](http://www.miaaw.ca) to get connected.

Follow us on **twitter**  @MIAWCanada



Find us on **Facebook**

Mental Illness Awareness Week is coordinated by the Canadian Alliance on Mental Illness and Mental Health, with support from all of its member organizations. CAMIMH thanks the following for their support of MIAW:





# Semaine de sensibilisation aux maladies mentales

2-8 octobre 2011



## Face-à-face avec **Harmony Brown**

Harmony est une oratrice, elle **défend la cause de la santé mentale** et travaille pour un **organisme de logement sans but lucratif** de Toronto, en Ontario. Ses **problèmes de santé mentale** ont commencé alors qu'elle était enfant mais ce n'est qu'à 31 ans, **après le décès de son père** en raison d'une maladie mentale, qu'Harmony a été diagnostiquée comme **souffrant d'un trouble dépressif majeur** et d'un état de stress post-traumatique. Deux ans après le rétablissement d'Harmony, son plus **jeune frère s'est également suicidé**. Ces deuils l'ont poussée à **partager son expérience**. En tant que bénévole avec Mood Disorders Association of Ontario, elle a participé au développement d'un partenariat avec le Toronto Catholic District School Board qui **sensibilise des milliers d'étudiants**, de parents et de membres du personnel concernant les troubles de l'humeur, la stigmatisation et l'intervention. Elle diffuse également ces messages par le biais de sa propre entreprise, Phoenix Rising. Harmony attribue son rétablissement à **un diagnostic exact**, un bon psychologue, **le soutien de ses amis**, ses activités de **bénévole, sa foi et sa résistance**. Harmony est le **parfait exemple** d'une personne qui travaille dur chaque jour pour **combattre la stigmatisation** associée à la maladie mentale. Pour Harmony, **Le rétablissement est possible.**

Visitez nos réseaux sociaux et partagez votre histoire avec nous. [www.miaw-ssmm.ca](http://www.miaw-ssmm.ca)

Suivez-nous sur **twitter**  @SSMMCanada



Trouvez-nous sur **Facebook**

La Semaine de sensibilisation aux maladies mentales est mise sur pied par l'Alliance canadienne pour la maladie mentale et la santé mentale avec l'appui de tous ses organismes membres. L'ACMMSM remercie les partenaires suivants de leur appui pour la SSMM :

