

## « J'aide sans filtre »

### Les milléniaux engagés à parler sans tabou et sans filtre sur Instagram : des acteurs d'influence en santé mentale

Québec, le 28 septembre 2018 – Clin d'œil à Instagram, « J'aide sans filtre » est l'appel lancé par les familles aux jeunes milléniaux qui soutiennent un proche dans le cadre de la Semaine de sensibilisation aux maladies mentales du 1<sup>er</sup> au 7 octobre prochain. Le Réseau Avant de Craquer mise sur Instagram et les jeunes âgés de 18 à 25 ans, les influenceurs d'aujourd'hui et de demain, pour contribuer au rétablissement d'une personne atteinte de maladie mentale.

#### Les milléniaux de 18 à 25 ans : une génération mobilisée et invitée à aider sans filtre

Les milléniaux peuvent jouer un rôle important et positif dans le rétablissement d'une personne atteinte de maladie mentale de leur entourage. Cette génération connectée est bien placée pour aider sans filtre et soutenir un proche face à la maladie mentale. Que ce soit avec un parent, un frère, une sœur, un ami, une amie, un amoureux ou une amoureuse, les jeunes de 18 à 25 ans doivent eux aussi préserver leur équilibre face à la maladie mentale qui transforme leur quotidien.

*« Chez les milléniaux, l'image, le besoin d'être aimé et d'être apprécié, prend souvent le dessus comme on le voit sur Instagram. Les jeunes utilisent le filtre d'Instagram pour présenter une image romancée de la réalité. Dans l'aide apportée à son proche atteint de maladie mentale, le geste doit venir du cœur, sans filtre. Aider sans filtre crée un impact positif dans le rétablissement de la personne atteinte. Lorsque les milléniaux de 18 à 25 ans parlent de la maladie mentale sans tabou et sans filtre, ils deviennent des influenceurs pour leur entourage et pour la personne atteinte »,* explique Jean-Philippe Dion, porte-parole du Réseau Avant de Craquer.

#### Aidersansfiltre.com et Avantdecraquer.com sur Instagram : des plateformes qui parlent de l'aide disponible

Avant de craquer, les jeunes sont invités à visiter **Aidersansfiltre.com** sur le Web et sur Instagram dans le but de mieux comprendre les maladies mentales et aussi pour en apprendre sur les ressources d'aide disponibles. La campagne du Réseau Avant de Craquer, qui regroupe 40 associations offrant des services aux membres de l'entourage d'une personne atteinte de maladie mentale, vise cette année spécifiquement les étudiants des cégeps et des universités du Québec.

*« Celui ou celle qui accompagne un proche atteint de maladie mentale ne doit pas prendre la responsabilité sur ses épaules et rester seul ou seule face à la situation. Le Réseau Avant de Craquer compte sur des intervenants qualifiés pour l'aider à comprendre la maladie et les comportements de son proche, à savoir quoi faire pour l'aider, à exprimer ce qu'il ou elle ressent et surtout à obtenir du soutien »,* ajoute René Cloutier, directeur général du Réseau Avant de Craquer.

« Ton amie, ton chum, ta collègue, ton père ou ta sœur semble déprimé(e) en ce moment ou tu trouves qu'elle a des comportements étranges? C'est le temps que tu interviennes. Cette personne a besoin de toi, plus que jamais. Cependant, comme je l'ai vécu avec ma mère, tu auras probablement à faire face à des moments d'inquiétudes, de stress, d'incompréhension et de découragement. Ne prends pas tout sur tes épaules. Le Réseau Avant de Craquer existe avec des ressources pour t'aider à composer avec les impacts de la maladie mentale, comprendre et surtout savoir quoi faire. Visite le site [aidersansfiltre.com](http://aidersansfiltre.com) ou rejoint nous sur Instagram », ajoute Jean-Philippe Dion à l'attention des milléniaux de 18 à 25 ans.

Au cours de sa vie, quatre personnes sur cinq auront un jour ou l'autre à côtoyer une personne atteinte de maladie mentale.

### **À propos du Réseau Avant de Craquer**

Actif depuis 32 ans, le Réseau Avant de Craquer regroupe 40 associations réparties dans la majorité des régions du Québec. Leur mission est d'offrir un soutien aux membres de l'entourage d'une personne atteinte de maladie mentale en offrant gratuitement une gamme de services diversifiés : rencontres individuelles, activités d'information et de formation, groupes d'entraide et mesures de répit-dépannage. Fort de son expertise unique au Québec, le Réseau Avant de Craquer demeure le seul regroupement québécois exclusivement destiné aux membres de l'entourage. Par l'entremise de ses associations membres, il répond à plus de 60 000 demandes d'aide annuellement.

- 30 -

Source : Réseau Avant de Craquer  
Renseignements : Manon Dion, Réseau Avant de Craquer  
418 687-0474 / 1 800 323-0474 | Cellulaire : 418 559-3919  
Liens : [www.aidersansfiltre.com](http://www.aidersansfiltre.com)  
[www.avantdecraquer.com](http://www.avantdecraquer.com)  
<https://www.facebook.com/avantdecraquer/>  
<https://twitter.com/avantdecraquer>  
<https://www.instagram.com/avantdecraquer/>