

## **J'aide sans filtre : les jeunes de 18 à 25 ans appelés à faire une différence face à la maladie mentale**

**Québec, le 6 octobre 2019** – Avec le passage aux études post-secondaires et l'arrivée sur le marché du travail, les millénariaux de 18 à 25 ans sont aux premières loges des impacts de la maladie mentale et peuvent eux aussi contribuer au rétablissement d'une personne atteinte. C'est le message lancé par le [Réseau Avant de Craquer](#) dans le cadre de la Semaine de sensibilisation aux maladies mentales qui se déroule du 6 au 12 octobre prochain. Ces jeunes, où qu'ils en soient dans leur parcours de vie, peuvent faire une différence et aider sans filtre une personne atteinte, tout en préservant un équilibre face à la maladie mentale.

### **J'aide sans filtre : comment les jeunes de 18 à 25 ans peuvent aider sans filtre et garder l'équilibre**

Les millénariaux, tout comme les autres générations, peuvent jouer un rôle positif et déterminant dans le rétablissement d'une personne atteinte de maladie mentale. Que ce soit par exemple avec un parent, un frère ou une sœur, un ami ou une amie, un amoureux ou une amoureuse, ces jeunes doivent aussi apprendre à préserver leur équilibre face à la maladie mentale. Côté des effets de la maladie mentale est douloureux. Rappelons que :

- Il est prouvé que la maladie mentale d'un proche a des répercussions importantes chez les membres de l'entourage.
- Les jeunes de 18 à 25 ans sont plus à risques de développer un problème de santé mentale et sont moins portés à consulter une aide professionnelle.
- Inquiétude, culpabilité, frustration, déception, tristesse, doute et anxiété sont des sentiments familiers vécus par un membre de l'entourage qui accompagne une personne atteinte d'un problème de santé mentale.
- Au cours de sa vie, 4 personnes sur cinq auront un jour ou l'autre à côtoyer un proche atteint de maladie mentale.

Le Réseau Avant de Craquer, qui regroupe 39 associations venant en aide aux membres de l'entourage d'une personne atteinte, rappelle aux jeunes de 18 à 25 ans qu'il est possible de préserver un équilibre en soutenant un proche. Les organismes du Réseau Avant de Craquer existent dans plusieurs régions du Québec et offrent une gamme de services personnalisés pour les soutenir avec des rencontres individuelles, des groupes d'entraide et des activités d'information et de formation.



Une fédération d'organismes voués au mieux-être de  
l'entourage d'une personne atteinte de maladie mentale

**T 418 687-0474** info@avantdecraquer.com  
**1 800 323-0474** www.avantdecraquer.com  
219-1990, rue Cyrille-Duquet, Québec, Québec, G1N 4K8



## **Aidersansfiltre.com et #aidersansfiltre sur Instagram : des ressources d'aide pour les jeunes de 18 à 25 ans**

Avant de craquer, les jeunes sont invités à visiter le site web [Aidersansfiltre.com](http://Aidersansfiltre.com) et le [#aidersansfiltre](https://www.instagram.com/aidersansfiltre) sur Instagram pour mieux comprendre les maladies mentales et aussi pour en apprendre sur les ressources d'aide disponibles. En étant plus accessible auprès des jeunes, le Réseau Avant de Craquer souhaite sensibiliser particulièrement les étudiants des cégeps et des universités sur les impacts de la maladie mentale et de leur rôle d'accompagnateur auprès d'une personne atteinte. La semaine dernière, des conférences avec le porte-parole Jean-Philippe Dion se sont déroulées à l'Université Laval à Québec et à l'UQAM à Montréal dans le but de sensibiliser les étudiants universitaires et le personnel de soutien des deux établissements.

« Tu as une amie chez qui tu as observé des changements de comportements? Ton père tient des propos qui te semblent préoccupants? Ton amoureuse pleure chaque jour et tu t'inquiètes de la voir s'isoler? Tu sens que tu dois faire quelque chose parce que la situation dure depuis un certain temps, mais tu ne sais pas quoi faire? Tu peux faire la différence auprès de ton proche et l'aider sans filtre, avec authenticité et sans jugement. Rappelle-toi que la maladie mentale a un impact non seulement pour la personne qui est atteinte, mais aussi pour sa famille et pour son entourage. Sache que c'est normal que tu te sentes perdu ou seul face à la maladie. Ne prends pas tout sur tes épaules et demande de l'aide en contactant le Réseau Avant de Craquer », déclare [Jean-Philippe Dion](#), porte-parole du Réseau Avant de Craquer, à l'endroit des jeunes de 18 à 25 ans.

« Accompagner une personne atteinte de maladie mentale demande du temps, de l'énergie et une bonne santé mentale car cela peut être éprouvant. Les membres de l'entourage ont souvent tendance à se culpabiliser et à se mettre de la pression, un fardeau très lourd à porter. Avant de craquer, une jeune femme ou un jeune homme doit apprendre à demander de l'aide avant qu'il ne développe lui-même un problème de santé mentale. Le Réseau Avant de Craquer regroupe dans plusieurs régions du Québec des intervenants qualifiés et prêts à soutenir les membres de l'entourage qui se trouvent démunis devant la maladie mentale d'un proche et qui ont besoin d'être écoutés et soutenus », a ajouté madame Renée Levaque, présidente du Réseau Avant de craquer.

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

Actif depuis 33 ans, le [Réseau Avant de Craquer](#) regroupe 39 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.avantdecraquer.com](http://www.avantdecraquer.com)

