

**J'aide sans filtre :
Jean-Philippe Dion lance un appel aux jeunes pour faire une
différence face à la maladie mentale**

Québec, le 4 octobre 2020 – Les jeunes de 18 à 25 ans vivent eux aussi les impacts de la maladie mentale au quotidien, une situation encore plus inquiétante avec la pandémie. Ces jeunes peuvent faire une différence face à la maladie mentale, c'est l'appel lancé par le porte-parole du Réseau Avant de Craquer, Jean-Philippe Dion. Avec le passage aux études post-secondaires et l'arrivée sur le marché du travail, les jeunes adultes peuvent jouer un rôle déterminant dans le rétablissement d'une personne atteinte de maladie mentale et doivent savoir que des ressources existent pour les aider.

J'aide sans filtre : les jeunes font partie de la solution

Dans le cadre de la Semaine de sensibilisation aux maladies mentales du 4 au 10 octobre prochain, le thème « J'aide sans filtre » fait référence à la capacité d'accompagner un proche atteint d'un problème de santé mentale dans son processus de rétablissement. Les jeunes, qui vivent au quotidien avec un proche, que ce soit un frère, une sœur, un parent, un(e) ami(e), un amoureux ou une amoureuse, peuvent préserver leur équilibre, leur propre santé, tout en l'accompagnant face à la maladie mentale.

Le Réseau Avant de Craquer, LA référence pour les membres de l'entourage, rappelle que les jeunes peuvent aller chercher de l'aide dans l'une de ses 41 associations au Québec s'ils ressentent du doute, de l'inquiétude, de la culpabilité, de la frustration et de la tristesse. Rappelons que :

- 4 personnes sur 5 côtoieront un proche atteint de maladie mentale dans leur vie.
- 14 à 26% des jeunes canadiens âgés de 12 à 25 ans ont un parent atteint de maladie mentale.
- Ces jeunes ont 7 fois plus de risques de développer un trouble majeur de santé mentale en accompagnant leur proche.

Le porte-parole Jean-Philippe Dion invite les jeunes et toute la population à se joindre en direct au lancement virtuel de la campagne *J'aide sans filtre* le lundi le 5 octobre à 17h00 (lien) pour briser les tabous et parler avec authenticité de santé mentale. Différentes initiatives seront également déployées sur Instagram, Tik Tok et Facebook pour sensibiliser les jeunes, comme *L'Escouade sans filtre* avec des jeunes influenceurs.

Citations :

« Vivre avec une personne atteinte de la maladie mentale, c'est vivre des montagnes russes au quotidien. Pour les familles et les membres de l'entourage d'une personne atteinte de maladie mentale, les défis sont encore plus nombreux avec la pandémie. Aujourd'hui, je lance un appel aux jeunes : tu peux aider et faire une différence dans le rétablissement d'une personne autour de toi qui est atteinte d'un problème de santé mentale. Si tu sens que tu en as trop sur les épaules, n'aie pas peur d'en parler et sans filtre. Avant de Craquer, va chercher de l'aide. N'hésite surtout pas à contacter l'une des associations du Réseau Avant de Craquer pour avoir une écoute et être soutenu dans cette épreuve », a déclaré Jean-Philippe Dion, porte-parole du Réseau Avant de Craquer.

« Les jeunes de 18 à 25 ans sont souvent aux premières loges de la maladie mentale et peuvent faire partie de la solution dans le rétablissement d'une personne atteinte. Nos associations peuvent aider ces jeunes femmes et ces jeunes hommes à un moment crucial de leur parcours de vie, au moment où ils en ont besoin. Nos associations ont l'expertise et les ressources nécessaires pour les écouter et les soutenir, peu importe les difficultés que ces jeunes adultes rencontrent dans leur quotidien en accompagnant leur proche », a ajouté monsieur René Cloutier, directeur général du Réseau Avant de Craquer.

À propos du Réseau Avant de Craquer

Actif depuis 34 ans, le Réseau Avant de Craquer regroupe 41 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.

Source : Réseau Avant de Craquer

Renseignements : Manon Dion

418 687-0474 / 1 800 323-0474 | Cellulaire : 418 559-3919