

CAP vers des solutions : Un nouvel outil interactif pour guider les proches dont une personne vit avec un trouble de santé mentale

Québec, le 2 octobre 2022 – L'annonce d'un diagnostic de maladie mentale peut avoir l'effet d'un tsunami dans une famille et il est normal que l'ensemble des membres en soit fortement perturbé. Chaque année, face à l'inconnu, de nombreuses familles touchées ne savent pas comment réagir, ne demandent pas d'aide ou ne connaissent pas les ressources disponibles. Pour contrer cette tendance, le Réseau Avant de Craquer lance un outil novateur pour guider les proches qui ne savent pas où, quand, comment et pourquoi aller chercher de l'aide.

Derrière chaque visage, une histoire... Devant chaque personne, une solution!

Que la personne soit un parent, un enfant, un frère, une sœur, un.e conjoint.e ou un.e ami.e d'une personne vivant avec un trouble de santé mentale, le Réseau Avant de Craquer peut l'aider à trouver des solutions adaptées à sa propre réalité dans l'une de ses 49 associations au Québec. Dans le cadre de la semaine de sensibilisation aux maladies mentales du 2 au 8 octobre prochain, le Réseau Avant de Craquer rappelle qu'une solution existe devant chaque personne. Le proche touché :

- Va réagir différemment face à la maladie mentale d'une personne
- A un parcours qui est unique
- Doit relever ses propres défis
- Doit prendre soin de sa propre santé mentale
- Doit découvrir ses solutions adaptées pour sa propre situation

À travers un parcours interactif en ligne et les histoires inspirantes racontées par Olivia, Christiane, Jade et Martin, les familles touchées peuvent mieux comprendre la maladie mentale et les solutions offertes par les associations du Réseau Avant de Craquer. L'outil *CAP vers des solutions* comprend :

- 4 témoignages percutants dans lesquels les proches touchés peuvent se reconnaître
- 12 capsules-conseils avec deux intervenants-experts du Réseau Avant de Craquer pour apprendre comment mieux réagir
- 1 banque complète de ressources pratiques avec 36 outils pratiques
- 1 heure de vidéos et de ressources pour mieux comprendre la maladie mentale

1 855

CRAQUER
(272-7837)

Une fédération d'organismes voués au mieux-être des
proches d'une personne ayant un problème de santé mentale

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

Jean Coutu

abbvie

janssen

Otsuka

Lundbeck



VIA Rail Canada

Citations :

« Comme proche, nous avons tous des façons différentes de composer avec les troubles de santé mentale de nos êtres chers. Moi, j'avais besoin de me sentir utile pour ma mère. Mais comment aider une personne qui refuse parfois qu'on l'aide? Le défi, c'est d'adapter notre soutien à la réalité de notre proche et à la capacité que nous avons à gérer la pression qui découle d'une crise ou d'une situation difficile. N'hésite pas à aller chercher de l'aide : les intervenants du Réseau Avant de Craquer peuvent t'aider à y voir plus clair. Les solutions existent devant toi! », a déclaré Jean-Philippe Dion, porte-parole du Réseau Avant de Craquer.

« Avec l'outil interactif *CAP vers des solutions*, nous voulons envoyer un signal fort aux proches d'une personne vivant avec un trouble de santé mentale qu'il existe des solutions possibles et positives. Des ressources spécialisées et des intervenants qualifiés peuvent les aider à trouver des solutions adaptées à leur propre réalité. Nos 49 associations réparties dans les régions du Québec ont comme mission de soutenir les proches et de les aider, sans qu'ils s'oublient, à accompagner la personne vivant avec une maladie mentale », a ajouté monsieur René Cloutier, directeur général du Réseau Avant de Craquer.

Lien de l'outil interactif *CAP vers des solutions* :

<http://www.capsolution.ca>

À propos du Réseau Avant de Craquer

Actif depuis 37 ans, le [Réseau Avant de Craquer](#) regroupe 49 associations dans toutes les régions du Québec. Leur mission est d'offrir un soutien aux proches des personnes ayant un problème de santé mentale, en offrant gratuitement une gamme de services : soutien psychosocial, informations, formations, groupes d'entraide et mesures de répit. Fort de son expertise unique au Québec, le Réseau Avant de Craquer demeure le seul regroupement québécois exclusivement destiné aux familles et à l'entourage en santé mentale. Ses associations membres soutiennent plus de 20 000 proches annuellement.

Réseau Avant de Craquer

Renseignements : Manon Dion

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