

## Garder le CAP : un nouveau documentaire lève le voile sur le rôle des jeunes en santé mentale

Québec, le 3 octobre 2021 – Au Québec, un jeune sur cinq côtoie un proche vivant avec un trouble de santé mentale. Pour mieux comprendre leur réalité au quotidien, le [Réseau Avant de Craquer](#) est allé à la rencontre de trois jeunes Québécois dans un documentaire dévoilé au grand public cette semaine. L'objectif : démystifier le rôle de ces jeunes qui accompagnent une personne ayant un trouble de santé mentale, tout en rappelant l'importance de demander de l'aide.

### Garder le cap : côtoyer une personne ayant un trouble de santé mentale sans s'oublier

Au Québec, des milliers de jeunes ne vivent pas leur adolescence normalement. D'autres entament le passage à la vie adulte avec un poids supplémentaire sur les épaules. Ces jeunes adultes côtoient une personne ayant un trouble de santé mentale dans leur vie : un parent, un frère ou une sœur, un ami ou une amie, un amoureux ou uneoureuse. Cette situation entraîne souvent des conséquences importantes :

- Ces jeunes traversent des difficultés qui affectent leur estime de soi, leur vie sociale, leur réussite scolaire et leurs projets d'avenir.
- Proches aidants malgré eux, ces jeunes ne vont pas pour la plupart chercher l'aide nécessaire.
- Faute d'aller consulter ou demander de l'aide, ces jeunes sont plus à risque de développer eux-mêmes un trouble de santé mentale.

Diffusé dans le cadre de la semaine de sensibilisation aux maladies mentales du 3 au 10 octobre prochain, le documentaire *Garder le CAP* fait la lumière sur la réalité des jeunes qui vivent avec une personne ayant un trouble mental et l'aide offerte par les associations-membres du Réseau Avant de Craquer. À travers l'histoire de Joany, Dave et Marie, le public découvrira le parcours inédit et la résilience de trois jeunes inspirants qui accompagnent une personne avec un trouble de santé mentale. Le documentaire sera diffusé dès le lundi 4 octobre sur la page Facebook du Réseau Avant de Craquer.

Le Réseau Avant de Craquer, LA référence pour les familles et les membres de l'entourage, rappelle que les jeunes peuvent aller chercher de l'aide dans l'une de ses 43 associations au Québec s'ils ressentent du doute, de l'inquiétude, de la culpabilité, de la frustration et de la tristesse.

## Citations :

« Je m'adresse aux jeunes qui soutiennent une personne ayant un trouble de santé mentale. Sache que c'est normal d'éprouver toutes sortes d'émotions, des émotions qui peuvent te faire vivre une grande fatigue mentale et physique. C'est normal que tu ressenties de la colère et de la tristesse. C'est important de prendre soin de toi et d'aller chercher de l'aide, comme l'ont fait Joany, Dave et Marie en gardant le cap. Ces trois jeunes résilients ont eu le courage de demander de l'aide au moment où ils en avaient besoin. Je suis convaincu que *Garder le CAP* servira de bougie d'allumage pour alimenter les discussions avec tes ami(e)s, ta famille et tes enseignants. Tu peux jouer un rôle important dans le rétablissement d'une personne vivant avec un trouble de santé mentale, mais à condition de ne pas t'oublier ! », a déclaré Jean-Philippe Dion, porte-parole du Réseau Avant de Craquer et narrateur du documentaire *Garder le CAP*.

« Le documentaire *Garder le CAP* marque un point tournant comme outil puissant de sensibilisation auprès des jeunes. En visionnant le documentaire, nous sommes convaincus que les jeunes touchés se sentiront moins seuls, se reconnaîtront dans l'histoire des participants et voudront se libérer de leurs propres tabous. Nos associations-membres 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 pour visionner la bande-annonce du documentaire *Garder le CAP* :

<https://vimeo.com/617917354>

### À propos du Réseau Avant de Craquer

Actif depuis 35 ans, le [Réseau Avant de Craquer](#) regroupe 43 associations réparties dans la majorité des régions du Québec. Leur mission est d'offrir un soutien aux proches d'une personne vivant avec un trouble de santé 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 proches en santé mentale. Ses associations répondent 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

[www.avantdecraquer.com](http://www.avantdecraquer.com)