

## Le Réseau Avant de Craquer devient CAP santé mentale

***CAP santé mentale : un nouveau nom positif, rassembleur et axé sur l'espoir regroupe maintenant 51 associations qui accompagnent les proches en santé mentale au Québec***

**Québec, le 27 novembre 2023** – Les proches qui accompagnent une personne avec un trouble mental doivent garder le CAP et ne pas s'oublier pour préserver leur propre santé mentale. C'est le message lancé par [CAP santé mentale](https://www.capsantementale.ca), le regroupement de 51 associations qui soutiennent au quotidien des milliers de proches de personnes ayant un trouble de santé mentale. Ces associations, connues auparavant sous le nom du Réseau Avant de Craquer, annoncent avec fierté le changement de la dénomination de leur regroupement pour **CAP santé mentale**, l'acronyme de la **Confédération des associations de proches en santé mentale du Québec**.

### **L'importance pour les proches de garder le CAP et de demander de l'aide**

Quand la maladie mentale apparaît dans la vie d'une personne, c'est toute la famille et l'entourage qui en sont directement affectés. Avec son nouveau nom, **CAP santé mentale** veut envoyer un message d'espoir aux proches qui vivent de la détresse psychologique et qui sont à risque de développer eux-mêmes un problème de santé mentale. Rappelons que :

- Chaque année, plus de 20 000 personnes au Québec reçoivent du soutien et de l'aide pour accompagner une personne vivant avec un trouble mental.
- Les proches aidants sont trois fois plus à risque de détresse psychologique que la population en général.
- Les jeunes proches qui aident un parent vivant avec un trouble mental sont 15 à 20 fois plus à risque de développer un problème de santé mentale.
- La majorité des proches tardent à aller chercher de l'aide, en raison des préjugés, des tabous et de la peur du jugement entourant la maladie mentale.

**CAP santé mentale** rappelle que des ressources d'aide existent pour soutenir et pour accompagner les proches. Présentes dans toutes les régions du Québec, les associations de **CAP santé mentale** offrent du soutien psychosocial pour les outiller dans leur rôle d'accompagner la personne vivant avec un trouble mental, tout en les aidant à préserver leur propre santé mentale. Avec leur approche préventive et psychoéducatrice ancrée dans la communauté, les associations de **CAP santé mentale** jouent un rôle déterminant pour soutenir les proches et contribuent à réduire la pression sur le réseau de la santé.

[info@capsantementale.ca](mailto:info@capsantementale.ca) | [www.capsantementale.ca](http://www.capsantementale.ca)

## Citations :

« Quand une personne dans ta famille ou dans ton entourage vit avec un problème de santé mentale, tu perds rapidement tes repères. Chaque jour, lorsque tu accompagnes cette personne, tu dois apprendre à garder le CAP et à ne pas développer toi-même un trouble de santé mentale. Mon message s'adresse à ceux et celles qui vivent cette situation difficile dans leur quotidien. Si tu ne comprends pas les émotions que tu vis, que tu ressens de la tristesse ou de la colère et que tu en as trop sur les épaules, demande de l'aide ! Les associations de **CAP santé mentale** peuvent t'aider à voir plus clair, à mieux comprendre tes émotions et à t'outiller pour t'aider à bien accompagner la personne vivant avec un trouble mental et sans t'oublier ! », ajoute Jean-Philippe Dion, porte-parole de **CAP santé mentale**.

« Avec le nouveau nom **CAP santé mentale**, nous voulons envoyer un signal fort que les proches peuvent garder le CAP malgré leurs défis avec la santé mentale. C'est possible comme proche d'accompagner une personne aux prises avec un trouble mental, tout en préservant sa propre santé mentale. Nos intervenants qualifiés peuvent aider les proches à trouver des solutions adaptées à leurs propres situations. Nous invitons aussi le ministre responsable des Services sociaux, Lionel Carmant, ainsi que la ministre déléguée à la Santé, Sonia Bélanger, à bonifier le soutien financier des associations de **CAP santé mentale** afin qu'elles puissent soutenir un plus grand nombre de proches et ainsi contribuer à réduire la pression sur le réseau de la santé. **CAP santé mentale** continuera de porter la voix des proches en santé mentale au Québec », a déclaré monsieur René Cloutier, directeur général de **CAP santé mentale**.

Pour en savoir plus : [capsantementale.ca](http://capsantementale.ca)

## À propos de CAP santé mentale

**CAP santé mentale** regroupe 51 associations dans toutes les régions du Québec. Leur mission est d'offrir un soutien psychosocial aux proches de personnes ayant un problème de santé mentale, en offrant gratuitement les services suivants : informations, groupes d'entraide, soutien professionnel, accompagnement, formations et mesures de répit. Fort de son expertise unique au Québec et de ses nombreux partenariats, **CAP santé mentale** 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.