

Pour moi, et ça change tout!

**Une offensive est lancée pour inciter les proches en santé mentale
à se tourner vers la bonne ressource pour demander de l'aide**

*Les proches en santé mentale peuvent contacter la ligne 1 844 POUR MOI
pour parler à quelqu'un ou visiter CAPsantementale.ca pour du soutien*

Québec, le 5 octobre 2026 – Au Québec, les proches qui accompagnent une personne vivant avec un trouble mental ne savent pas toujours vers où se tourner pour chercher de l'aide ou tardent à demander du soutien. Dans le cadre de la campagne de sensibilisation des proches en santé mentale du 4 au 10 octobre prochain, CAP santé mentale lance une offensive auprès des proches pour les inciter à reconnaître leurs besoins, oser demander du soutien et trouver la bonne ressource au bon moment.

Pour moi, et ça change tout ! : demander de l'aide plus tôt et solliciter la bonne ressource

Au Québec, environ quatre personnes sur cinq côtoient une personne vivant avec un trouble de santé mentale, que ce soit un parent, un frère, une sœur, un.e conjoint.e, un membre de la famille ou un.e ami.e. Les proches en santé mentale jouent un rôle essentiel auprès d'une personne vivant avec un trouble de santé mentale, mais leur propre bien-être peut également en être affecté. De nombreux proches se préoccupent d'abord du bien-être de la personne qu'ils accompagnent, oubliant parfois leurs propres besoins et trop souvent leur propre santé.

La campagne ***Pour moi, et ça change tout !*** a pour objectif d'inciter les proches en santé mentale à **demander de l'aide plus tôt** et non pas uniquement en réaction à une situation de crise. Le défi : **se tourner rapidement vers la bonne ressource pour obtenir du soutien**, toujours dans le respect du rythme de chacun. Pour les outiller, CAP santé mentale rappelle qu'un ensemble de services est offert selon les situations que les proches vivent au quotidien :

Parler à quelqu'un et être écouté – [1 844 POUR MOI](tel:1844444444)

Comprendre ce que je vis – capsantementale.ca

Être accompagné dans ma région – [Une association membre de CAP santé mentale](#)

Avancer à mon rythme – [CAP Mieux-être](#)

Développer mes connaissances et mes capacités – [Je suis vigie](#)

Être compris par une personne ayant vécu ma réalité – [Pairs aidants famille](#)

De l'aide adaptée aux réalités culturelles – [CAP vers l'équité](#)

De l'aide adaptée aux jeunes proches (14 à 29 ans) – [Aider sans filtre](#)

Communiqué

Citation :

« Les proches en santé mentale ont aussi le droit d’être soutenus ! Ces femmes et ces hommes vivent souvent une réalité exigeante et invisible, qui peut nuire à leur propre santé. Vers où me tourner pour demander de l’aide et quand le faire ? Avec la campagne *Pour moi, et ça change tout !*, nous voulons rappeler l’efficacité de la ligne 1 844 POUR MOI pour parler à quelqu’un. Nous offrons aussi des outils numériques sur CAPsantementale.ca, des ressources d’aide adaptées à leur réalité, peu importe la situation vécue au quotidien. Nos associations membres de CAP santé mentale demeurent la référence et possèdent l’expertise pour accompagner les proches partout au Québec. Avec cette offensive, nous voulons aider chaque proche à reconnaître ses besoins, à demander de l’aide rapidement et à trouver facilement des réponses à ses préoccupations, toujours selon sa propre réalité et à son rythme », a déclaré René Cloutier, directeur général de CAP santé mentale.

À propos de CAP santé mentale

Actif depuis 1985, [CAP santé mentale](http://CAPsantementale.ca) regroupe 55 associations dans toutes les régions du Québec offrant gratuitement un soutien psychosocial aux proches des personnes ayant un problème de santé mentale, par les services suivants : information, entraide, soutien professionnel, accompagnement, formations et répit. Fort de son expertise unique au Québec, 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 30 000 proches annuellement.