

**Santé mentale :
L'APAMM-RS lance un appel aux jeunes milléniaux**

Longueuil, le 28 septembre 2018 – Les jeunes milléniaux peuvent faire une différence face à la maladie mentale, c'est le message lancé par l'Association des parents et amis de la personne atteinte de maladie mentale – Rive-Sud (APAMM-RS) dans le cadre de la semaine de sensibilisation aux maladies mentales du 1^{er} au 7 octobre prochain. Les jeunes âgés de 18 à 25 ans peuvent eux aussi contribuer au rétablissement d'une personne atteinte de maladie mentale dans leur entourage.

Les milléniaux de 18 à 25 ans : une génération mobilisée et invitée à « aider sans filtre »

Les milléniaux peuvent jouer un rôle important et positif dans le rétablissement d'une personne atteinte de maladie mentale dans leur entourage. Clin d'œil à Instagram, cette génération connectée est bien placée pour aider sans filtre et soutenir un proche face à la maladie mentale. Que ce soit avec un parent, un frère, une sœur, un ami, une amie, un amoureux ou une amoureuse, les jeunes de 18 à 25 ans doivent eux aussi préserver leur équilibre face à la maladie mentale qui transforme leur quotidien.

« On le constate à chaque année : l'impact des jeunes est déterminant dans le rétablissement d'un proche atteint de maladie mentale. Les milléniaux doivent comprendre qu'ils peuvent eux aussi aider et surtout, aider sans filtre. Aider sans filtre crée un impact positif pour la personne atteinte et permet de parler de la maladie mentale sans tabou. Cependant, les jeunes de 18 à 25 ans, qui commencent leur vie d'adulte, ne doivent pas prendre la responsabilité de la maladie de leur proche sur leurs épaules. Pour bien soutenir la personne atteinte, ces jeunes femmes et ces jeunes hommes doivent d'abord prendre soin d'eux », explique Patricia Arnaud, directrice à l'APAMM-RS.

Aidersansfiltre.com : un site web sur la santé mentale et l'aide disponible

Cette année, la campagne du Réseau Avant de Craquer, dont l'APAMM-RS est membre, vise spécifiquement les étudiants et les jeunes travailleurs. Avant de craquer, les jeunes milléniaux sont invités à visiter le site web **Aidersansfiltre.com** dans le but de mieux comprendre les maladies mentales et aussi pour en apprendre sur les ressources d'aide disponibles. De plus, afin d'optimiser la portée de notre message, ils sont invités à utiliser les hashtags suivants pour publier des messages : #aidersansfiltre, #jefaisunedifférence, #fierdemoi, #jefaispartiedelasolution, #avantdecraquer

Les jeunes de la région ne doivent pas hésiter à contacter l'APAMM-RS pour du soutien face à la maladie mentale de leur proche, que ce soit par téléphone 450.766.0524, par courriel info@apammrs.org ou même par l'entremise de Messenger via la page Facebook/apammrs de l'organisme.

« Ton amie, ton chum, ta collègue, ton père ou ta sœur semble déprimé(e) et tu trouves qu'elle a des comportements étranges? Cette personne a besoin de toi. Ne reste pas seul face à la situation. L'APAMM-RS compte sur des intervenants qualifiés pour t'aider à comprendre la maladie et les comportements de ton proche, savoir quoi faire pour l'aider, exprimer ce que tu ressens et surtout pour obtenir du soutien », ajoute Patricia Arnaud à l'attention des jeunes milléniaux.

Au cours de leur vie, quatre personnes sur cinq auront un jour ou l'autre à côtoyer une personne atteinte de maladie mentale.

À propos de L'APAMM-RS

Membre du réseau Avant de Craquer, *l'Association des parents et amis de la personne atteinte de maladie mentale – Rive-Sud* (APAMM-RS) existe depuis 1981 au service des familles. Nous couvrons l'Agglomération de Longueuil et la MRC Marguerite-D'Youville. Nos services sont gratuits : information, consultations, formation, entraide, sensibilisation, répit-dépannage. Venez nous voir sur notre page www.apammrs.org - sur Instagram/apammrs – sur Facebook/apammrs.