

Le Réseau Avant de Craquer en bref



43 associations vouées au mieux-être des familles depuis plus de 35 ans

**Réseau
Avant de
Craquer**

Brossard • Deschambault • Saint-Jérôme • L'Assomption
1 855 CRAQUER (272-7837)

Le Réseau Avant de Craquer regroupe, représente et soutient 43 associations de familles et amis d'une personne vivant avec un trouble de santé mentale sur le territoire québécois. Environ 125 intervenants et de nombreux bénévoles sont disponibles pour offrir une gamme de services à une population de

plus de 8 millions d'habitants.

Au-delà du soutien qu'il offre à ses membres, le Réseau Avant de Craquer travaille, entre autres, à revendiquer les droits des familles auprès des instances décisionnelles, à sensibiliser la population sur les impacts des troubles de santé mentale et à développer des projets novateurs permettant d'intensifier l'action des familles, même hors des frontières.

Le mouvement de familles québécoises est fier de la place qu'il occupe sur les scènes publique et politique. Les membres de l'entourage se sont investis corps et âme pour faire connaître leurs besoins et 35 ans après sa fondation, le Réseau Avant de Craquer est respecté pour ses revendications qui visent à faire reconnaître les membres de l'entourage à titre de **Client**, d'**Accompagnateur** et de **Partenaire (CAP)**, trois mots-clés indissociables aux familles québécoises.

Le modèle CAP



C Client = Savoir prendre soin de soi pour être en mesure d'accompagner son proche dans son rétablissement.

A Accompagnateur = Offrir un soutien à son proche dans le respect de chacun.

P Partenaire = Mettre à profit son savoir expérientiel pour faire entendre la voix des familles et participer à la planification et l'organisation des services en santé mentale.

Reconnaître ses besoins personnels et sa propre détresse, accepter de ne pas prendre en charge, mais d'accompagner son proche en prenant en considération ses propres limites et ses choix, en plus de mettre à contribution son expérience au profit de ses pairs, voilà trois axes qui démontrent à quel point les familles québécoises se sont engagées et sont dévouées à leur cause.

Fort de son expertise unique au Québec, le Réseau Avant de Craquer demeure le seul regroupement québécois exclusivement destiné aux membres de l'entourage. Par l'entremise de nos associations membres, nous répondons annuellement à plus de 60 000 demandes d'aide.

Chose unique dans le secteur communautaire, la plupart des associations du Réseau Avant de Craquer ont été certifiées pour leur rigueur administrative et la qualité des services.

**Réseau
Avant de
Craquer**

Une fédération d'organismes voués au mieux-être de l'entourage d'une personne atteinte de maladie mentale

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

Faites appel à nos services, c'est GRATUIT

Les associations de familles

- Portes d'entrée pour les familles : le PASM (mesure 1.4) prévoit des mécanismes de renseignement et de référence vers les associations de familles
- 125 intervenants qualifiés
- 20 000 membres de l'entourage soutenus
- Ententes de référencement :
 - CISSS et CIUSSS
 - Corps de police
- Ligne de référence 1 855 CRAQUER (272-7837)
- Sites Web (adultes et jeunes 18-25 ans)



Nos associations-membres offrent une gamme de services qui ont pour but d'apporter à sa clientèle un soutien moral, d'améliorer leur vie familiale, de leur permettre d'acquérir des compétences pour mieux gérer les troubles de comportement de leur proche, d'améliorer leur estime de soi et de les aider à mettre en application de nouvelles stratégies d'adaptation.

Interventions psychosociales

Dans le but de développer un savoir-faire qui leur permettra de prendre soin d'eux, les intervenants des associations apportent du soutien aux membres de l'entourage pour traverser leurs difficultés. Dans une approche respectueuse et humaine, ils les aident à trouver des mécanismes d'adaptation positifs, c'est-à-dire des moyens d'établir leurs

limites, d'améliorer leur communication pour exprimer leurs besoins à leur proche, de prendre soin d'eux aux niveaux émotif, social et physique.

Activités d'information

L'ignorance est la pire des ennemies. Les associations mettent à la disposition de leur clientèle de l'information qui leur permet d'améliorer leurs compétences en augmentant leurs connaissances sur la nature du problème de santé mentale et les ressources de leur milieu, ainsi que des renseignements à caractère légal. Les membres de l'entourage sont donc mieux informés et rassurés face à la problématique.

Groupes d'entraide

Pour diminuer leur sentiment de charge et augmenter, par le fait même, leur bien-être, les groupes d'entraide permettent d'offrir un lieu d'échanges pour discuter avec des personnes qui vivent des situations similaires à la leur. Il s'agit d'une activité qui apporte un soutien moral et un lieu privilégié où l'on se sent respecté et écouté sans barrières.

Activités de formation

Afin de permettre aux membres de l'entourage d'acquérir les connaissances adéquates en lien avec les troubles de santé mentale et ainsi mieux comprendre leur proche, les programmes de formation offerts visent à transmettre les informations nécessaires sur les manifestations, les causes et les différentes formes de traitement des troubles mentaux. Il s'agit de sessions de formation accessibles et adaptées aux besoins des membres de l'entourage.

Mesures de répit-dépannage

En soutenant une personne vivant avec un trouble mental dans son quotidien, il est possible de s'essouffler. Des moments de répit ou de dépannage s'avèrent parfois essentiels pour faire le plein d'énergie. C'est pourquoi nos associations offrent des mesures adaptées qui permettent d'éviter l'épuisement émotif et physique. En fonction des besoins, des activités adaptées se grefferont, soit des activités sociales et culturelles, de développement personnel et autres.

Pour en savoir davantage, nous vous invitons à visiter notre site au www.avantdecraquer.com. En plus de découvrir notre série de balados *Cap vers l'entourage*, vous pourrez vous procurer moult publications gratuites dont le guide *Quand ton parent a un trouble mental*, coécrit par Aude Villatte et Geneviève Piché, coresponsables du laboratoire LaPProche en collaboration avec le Réseau Avant de Craquer.