

MAYBELLINE
NEW YORK



BRAVE TOGETHER

ENSEMBLE, CONTRE L'ANXIÉTÉ ET LA DÉPRESSION CHEZ LES JEUNES



DÈS LE 25 MAI 2021



SOMMAIRE

ÉDITO

CONTEXTE SOCIÉTAL & DÉFINITION

INTERVIEW DE LAURENT LEGARDEUR
EXPERT DE LA SANTÉ MENTALE DES JEUNES

LA CAMPAGNE BRAVE TOGETHER :
GÉNÈSE & OBJECTIFS

INTERVIEW DE LAURENT MATHIAS
DIRECTEUR GÉNÉRAL FRANCE DE MAYBELLINE NEW YORK & ESSIE

INTERVIEW DE MARIE-JEANNE RICHARD
PRÉSIDENTE DE L'UNAFAM

LES ACTIONS CONCRÈTES

INTERVIEW D'EMMANUEL DURAND
PDG DE SNAPCHAT FRANCE

INTERVIEWS DES AMBASSADEURS
BILAL HASSANI & AMEL BENT

CONTACTS

MAYBELLINE
NEW YORK  unafam

BRAVE TOGETHER

“ Depuis ces dernières années, l'état psychique des jeunes français se dégrade : 32 %** des 18 – 24 ans présentent un trouble de santé mentale. La crise actuelle liée à la Covid-19 ne les a pas épargnés : 2 jeunes sur 3** estiment qu'elle va avoir un impact négatif sur leur santé mentale. Il est temps d'agir !

Aux côtés des jeunes adultes et des femmes depuis plus de 105 ans, **Maybelline New York** a toujours eu pour mission de les accompagner dans leur épanouissement, leur bien-être et leur confiance. Le mal-être profond observé chez ses consommateurs pousse Maybelline New York à agir.

C'est pour lutter contre l'anxiété et la dépression chez les jeunes, aux côtés de **l'Unafam** (Union nationale de familles et amis de personnes malades et/ou handicapées psychiques) que la marque a choisi de déployer le programme **Brave Together en France sur 5 ans**.

Un programme déployé **autour d'un outil de formation digital** développé avec une psychologue de l'Unafam, permettant d'apporter des solutions concrètes à ceux qui en ont besoin : **repérer les signes – choisir les mots – trouver de l'aide**.

Le programme **Brave Together** vise à lutter contre les préjugés qui existent sur les troubles psychiques et à fournir des ressources qui permettront aux jeunes, ainsi qu'à leur entourage, d'être aidés. ”

** Enquête Ipsos/Fondamental décembre 2020



LA DÉPRESSION & L'ANXIÉTÉ CHEZ LES JEUNES : IL EST URGENT D'AGIR !

CONTEXTE SOCIÉTAL



Les jeunes adultes sont particulièrement touchés par des problèmes de santé psychique. C'est d'ailleurs majoritairement avant l'âge de 25 ans que débutent ces troubles.

Les moins de 25 ans sont en effet davantage marqués par des changements profonds, qui sont sources d'anxiété et de changements d'humeur : voir son corps se transformer, s'interroger sur son genre et sa sexualité, affirmer une identité personnelle et sociale, devenir autonome et déterminer son avenir...

La situation sanitaire est venue augmenter encore davantage ces troubles anxieux et dépressifs chez les jeunes adultes. Le confinement, l'isolement, l'inquiétude sur le manque de perspectives lié à la crise économique, les situations de chômage.... Face à cet ensemble de difficultés et d'incertitudes, tous n'ont pas la même capacité à les surmonter :

Selon l'enquête Fondamental IPSOS réalisée en décembre 2020 auprès des 18-24 ans, **40% des jeunes rapportent des troubles anxieux, et 1 sur 5, des troubles dépressifs.**

Par ailleurs, cette enquête montre également que les jeunes interrogés avouent ne pas savoir comment se faire aider :

Près d'1 jeune sur 2 ne sait pas qui consulter en cas de question sur sa santé mentale.

60% des jeunes ne savent pas comment réagir face au mal-être psychique d'un proche.



LE REPÉRAGE PRÉCOCE : UN ENJEU MAJEUR

LA DÉPRESSION & L'ANXIÉTÉ, QU'EST-CE QUE C'EST ?

Se sentir triste en raison d'évènements qui touchent tout un chacun (rupture amoureuse, problèmes relationnels avec ses amis, perte d'un être cher...) ou bien anxieux avant des examens, quand on est préoccupé par son avenir... sont des phénomènes courants.

Cependant, il existe des risques d'aggravation et une nécessité d'accompagnement et de prise en charge quand ces états anxieux et dépressifs deviennent fréquents, perturbent la capacité de la personne à réaliser ses activités quotidiennes, provoquent une détresse particulièrement importante et surviennent alors qu'aucune raison objective ne peut être mise en évidence.

Ces troubles sont difficiles à repérer d'autant plus chez les jeunes où la crise d'adolescence peut parfois masquer un mal-être plus profond.

Les conséquences de ces troubles peuvent se matérialiser par un repli sur soi, une perte de confiance dans l'avenir ou envers son entourage et peuvent amener à des pensées suicidaires.

LAURENT LECARDEUR
EXPERT EN SANTÉ MENTALE DES JEUNES



QUELLES SONT LES CAUSES DE L'ANXIÉTÉ ET DE LA DÉPRESSION CHEZ LES JEUNES FRANÇAIS ?

« Elles sont nombreuses et liées à l'environnement et au contexte socioculturel dans lequel la personne vit.

Comme pour les adultes, vivre une situation exceptionnelle (accident, maladie, rupture) peut provoquer l'apparition de symptômes anxieux et/ou dépressifs.

Mais il y a des situations plus spécifiques aux jeunes adultes qui peuvent également être sources de ces états anxieux/dépressifs : tout ce qui concerne la pression liée à la formation et aux cours, le fonctionnement au sein du cocon familial, les relations amoureuses...

Enfin, il peut s'agir de facteurs générationnels comme les rumeurs in real life ou sur les réseaux (dévoilement de photos privées, gossips...), la perte de notoriété sur les réseaux (flammes, followers, partages), le vécu quant à son orientation sexuelle et à son genre... »

QUELS SONT LES SYMPTÔMES ? QU'EST-CE QU'ON RESSENT ?

« Se sentir triste en raison d'événements qui touchent tout un chacun (rupture amoureuse, problèmes relationnels avec ses amis...) ou bien anxieux (avant des examens, quand on est préoccupé par son avenir...) est un phénomène normal.

Par contre, il y a des raisons d'être inquiet :

quand ces états anxieux/dépressifs deviennent fréquents et/ou durables,

quand ces états anxieux/dépressifs perturbent la capacité de la personne à réaliser ses activités de la vie quotidienne comme d'habitude,

quand ces états anxieux/dépressifs provoquent une détresse de l'individu particulièrement importante,

et/ou quand ces états anxieux/dépressifs surviennent alors qu'aucune raison objective peut être mise en évidence.

Il est fréquent que les troubles anxieux et dépressifs soient présents chez une même personne au cours d'une même période. »

COMMENT LES AIDER ? COMMENT IDENTIFIER ET DÉTECTER ?

« Détecter précocement les premiers signes d'anxiété et de dépression est fondamental. Si une personne se trouve dans une situation comme celles-ci, il y a de grandes chances pour qu'elle aille mal (qu'elle développe des états anxieux/dépressifs, mais pas toujours). Il ne faut pas la laisser seule. On peut apporter de l'aide à cette personne rien qu'en lui apportant attention et soutien.

Cependant, cela reste un exercice complexe. Il faut aider la personne à s'exprimer en posant de bonnes questions, tenter de ne pas penser, de ne pas ressentir à sa place. Et lui proposer de chercher ensemble les ressources les plus adaptées pour trouver l'aide dont elle a besoin (sites, applis, lignes d'écoute, rencontre avec un professionnel).

Ces attitudes s'apprennent facilement. Si on donne les ressources aux jeunes, ils sauront devenir aidants. »

QUELS CONSEILS DONNERIEZ-VOUS À L'ENTOURAGE D'UNE PERSONNE DÉPRESSIVE ?

« Quand l'inquiétude pour un proche est là, il faut l'amener à consulter et lui proposer de l'accompagner s'il est réticent.

De nombreuses ressources peuvent venir en aide aux jeunes qui ne vont pas bien comme les Points Accueil Ecoute Jeunes (PAEJ) et les Maisons Des Adolescents (MDA). Des services dédiés aux étudiants existent également.

De plus, l'état a mis en place le forfait psy pour les jeunes âgés de 3 à 17 ans : 10 séances de psychologues de ville prises en charge à 100%. »

Y A-T-IL URGENCE ?

« Oui, car la situation de privation de libertés, de limitation des situations de contacts sociaux réels, d'absence de perspectives est particulièrement propice à ce que les jeunes aillent mal.

De plus, il a été montré que près d'1 jeune sur 2 ne sait pas qui consulter en cas de question sur sa santé mentale. Donc les jeunes ont besoin d'aide pour trouver des solutions.

Et il y a urgence à promouvoir un rôle valorisant de celui qui aide, ces actions ne sont pas assez reconnues et mises en valeur. »



BRAVE TOGETHER, UN PROGRAMME POUR SENSIBILISER, FORMER & AIDER.



GENÈSE DE LA CAMPAGNE



Face au constat alarmant de l'état psychique des jeunes femmes et hommes ces dernières années, partout dans le Monde, et parce que la jeunesse doit être considérée et son mal être, entendu, il est nécessaire d'informer et de sensibiliser le plus grand nombre, car nous sommes tous concernés.

Brave Together est un programme mondial, qui a été lancé il y a plus de deux ans par le siège de Maybelline New-York aux Etats-Unis dans le but de lutter activement contre la stigmatisation de l'anxiété et de la dépression chez les jeunes et de faciliter l'accès à l'aide.



CIBLES & OBJECTIFS

1^{ÈRE} CAMPAGNE NATIONALE INITIÉE PAR UNE MARQUE INTERNATIONALE, QUI MET EN LUMIÈRE CE SUJET ENCORE TABOU EN FRANCE.

En France, Maybelline New York s'associe à l'Unafam (Union Nationale de Familles et Amis de personnes Malades et/ou handicapées psychiques) pour lancer une initiative commune de sensibilisation et de formation qui s'articule autour d'une approche en 3 temps : **repérer les signes – choisir les mots – trouver de l'aide et des solutions concrètes telles qu'un outil de formation digital et une ligne d'écoute.**

La force de cette association Maybelline New York et l'Unafam est d'apporter les moyens de visibilité nécessaires pour toucher les jeunes, à travers une campagne qui se déploiera notamment sur 2 plateformes en ligne partenaires, prisés par les jeunes, un outil de formation digital qui leur est dédié, ainsi qu'une ligne d'écoute mise en place par l'Unafam.

Ensemble, Maybelline New York et l'Unafam œuvreront ainsi pendant 5 ans, grâce au projet de long terme Brave Together afin de sensibiliser 20% de la population française dont 75% (9M) des jeunes français entre 15 et 30 ans.

Maybelline New York a, par ailleurs, pour objectif d'**investir 10 millions de dollars** sur 5 ans dans la recherche et dans des organisations œuvrant pour la **santé mentale au niveau international.**

MAYBELLINE[®]
NEW YORK



LAURENT MATHIAS

DIRECTEUR GÉNÉRALE FRANCE
DE MAYBELLINE NEW YORK & ESSIE

POURQUOI AVOIR CHOISI DE VOUS ENGAGER EN FAVEUR DE LA LUTTE CONTRE LES TROUBLES ANXIEUX ET DÉPRESSIFS CHEZ LES JEUNES ?

« Il faut savoir que près d'une personne sur trois en France est confrontée à des problèmes d'anxiété ou de dépression, et c'est encore plus vrai chez les jeunes. Ce phénomène s'est amplifié ces dernières années, avec comme point d'orgue le covid.

Maybelline New York est aux côtés des jeunes et des femmes depuis plus de 100 ans. Nous les accompagnons chaque jour, pour les aider à se sentir épanouis, confiants et bien dans leur peau.

Parce que nous sommes à leur côté, notre responsabilité est d'aider à la prise de conscience, sur les sujets de l'anxiété et de la dépression, en informant, en sensibilisant et en apportant de l'aide, pour lever les freins qui empêchent les jeunes d'affronter sereinement certaines étapes importantes de la vie.

C'est ainsi que nous aidons l'Unafam à mettre en lumière cette problématique de société pour laquelle ils s'investissent depuis plus de 60 ans, au travers de l'initiative Brave Together, pour guider et aider les jeunes concernés mais aussi sensibiliser leur entourage, car nous sommes tous concernés. »

QU'EST-CE QUI VOUS A AMENÉ À FAIRE APPEL À L'UNAFAM POUR DÉFENDRE CETTE CAUSE ?

« L'Unafam est une association reconnue d'utilité publique depuis plus de 60 ans, experte de la santé mentale et des troubles psychiques, qui a contribué à la reconnaissance du handicap psychique dans la loi française.

Afin de défendre cette cause, il était important pour nous d'unir nos forces avec une association reconnue dans ce domaine, et qui avait aussi besoin de nous, pour donner un maximum de visibilité aux troubles psychiques, encore tabou en France.

Il s'agit d'un partenaire de choix, qui aide les familles concernées par la maladie psychique à retrouver la force d'avancer. Aujourd'hui l'Unafam regroupe 15 000 adhérents et met à disposition 300 points d'accueil répartis partout en France.

L'Unafam bénéficie de connaissances poussées sur le sujet de la Santé Mentale et bénéficie de ressources telles qu'une ligne d'écoute pour l'entourage et la famille des malades ainsi que d'experts – des psychologues qui nous viennent également en aide sur le projet. »



MARIE-JEANNE RICHARD
PRÉSIDENTE DE L'UNAFAM

POURQUOI AVOIR RÉPONDU POSITIVEMENT À L'APPEL DE MAYBELLINE NEW YORK POUR MENER UNE CAMPAGNE DE SENSIBILISATION ?

« La santé mentale des jeunes est un point qui nous préoccupe depuis quelques années. Il s'agit d'un enjeu de société important, ils sont l'avenir, nous devons les préserver. Il faut détecter le plus précocement possible le mal-être et pouvoir y répondre en prenant en charge et en accompagnant le jeune. Dans les cas les plus graves, ces troubles peuvent conduire à une tentative de suicide. C'est dramatique, il est impératif d'agir en amont.

Tout l'intérêt de cette campagne réside dans la sensibilisation et la formation de l'entourage, lui donner la capacité d'identifier des changements d'habitudes ou d'attitudes qui pourraient cacher une souffrance psychique. **Repérer ces signes est la première étape pour ouvrir le dialogue avec le jeune et l'accompagner vers une prise en charge.**

Cette campagne est une opportunité pour nous de sensibiliser de nouveaux publics : les jeunes, les frères et les sœurs, les parents, les professeurs d'éducation physique, l'école dans son ensemble et plus largement tous ces lieux où les jeunes sont présents. La force de frappe de cette campagne est un atout pour nous, elle va permettre une sensibilisation à grande échelle, de parler et d'agir auprès de différents publics sous différentes formes. »

QUELS SONT LES OBJECTIFS DU PROGRAMME À LONG TERME ?

« L'objectif est de faire connaître les troubles anxieux et dépressifs et leurs conséquences réelles, de faire changer le regard porté sur ces maladies, ne plus les stigmatiser.

Une blessure physique, quelle qu'elle soit, est prise en charge, elle est soignée. On ne laisse pas la personne blessée sur le bord de la route avec sa souffrance, c'est fait naturellement, sans préjugés.

C'est plus compliqué de se mettre à la place d'une personne qui souffre de troubles psychiques. Cette souffrance est le plus souvent invisible pour les autres si la personne ne la partage pas. Elle est pourtant bien réelle. Elle doit être prise en compte.

Brave Together donnera des clés pour repérer ce mal-être psychique chez les jeunes, ouvrir le dialogue avec eux et leur proposer un accompagnement adapté. Cette campagne contribuera à lever les préjugés sur la santé mentale pour que les jeunes osent en parler et que leur entourage sache comment agir. »

QUELLES SONT LES MISSIONS DE L'ASSOCIATION ?

« La mission première de l'Unafam est de soutenir l'entourage des personnes atteintes de troubles psychiques. C'est accompagner cet entourage grâce à de l'information, de la formation et de l'entraide entre pairs. C'est lui donner la force d'avancer, lui donner les moyens d'amener son proche vers une prise en charge pour une meilleure santé mentale.

Une autre des missions de l'Unafam, qui n'est pour autant pas la moins importante, est la lutte contre les préjugés. Les personnes doivent pouvoir s'exprimer librement, sans jugement, sur leur santé mentale. C'est en parlant, en expliquant ce que sont les troubles psychiques que l'on arrivera à libérer la parole, tant celle de ceux qui souffrent que celle de ceux qui les accompagnent.

L'Unafam soutient également activement la recherche et l'innovation dans les pratiques de soins et d'accompagnement.

Voilà quelques-unes de nos missions, elles ont toutes les mêmes objectifs, (re)donner le courage d'avancer et redonner de l'espoir. En agissant tous ensemble, une meilleure qualité de vie est possible pour ces personnes en souffrance et pour leurs proches. »

QUEL EST LE BÉNÉFICE DE CE PARTENARIAT POUR VOUS, ET CONCRÈTEMENT A QUOI VONT SERVIR LES FONDS ?

« L'Unafam porte beaucoup d'action, a beaucoup de projets. Plus concrètement, nous réfléchissons actuellement à améliorer et renforcer notre service d'écoute téléphonique pour pouvoir répondre toujours à un plus large public. Nous réfléchissons également à accueillir des pairs aidants patients qui pourraient proposer un accompagnement adapté aux personnes en difficultés. Ce nouveau service viendrait logiquement compléter l'accompagnement que nous proposons déjà à l'entourage.

Ce partenariat avec Maybelline New-York est important, il se construit dans la durée, sur cinq ans. Nous allons pouvoir mettre en œuvre et faire aboutir plusieurs projets, au service des familles et de leurs proches, nous les en remercions sincèrement. »

ET POUR AGIR CONCRÈTEMENT, ON FAIT QUOI ?



ACTIONS DÉPLOYÉES

La campagne Brave Together repose sur une approche en 3 temps permettant d'apprendre à :



Deux grandes prises de parole sont prévues en 2021 : l'une dès le 25 mai et l'autre en octobre (à l'occasion de la semaine de la Santé Mentale) afin de sensibiliser et de former un maximum de personnes en France.

Un **Film manifesto** sera diffusé en digital dès le 25 mai sur Youtube, Instagram et Facebook, et via de l'affichage dynamique dans plus de 2389 écrans digitaux dont Paris et sa banlieue et Marseille, dans les métros, gares, centres commerciaux et rues (en mai, juin et octobre).

Un **outil de formation digital** a été développé afin d'apprendre à repérer les signes, choisir les mots et trouver de l'aide face à l'anxiété et la dépression : un serious game hébergé sur une page dédiée www.maybelline.fr/bravetogether.

La **ligne d'écoute de l'Unafam** a été ouverte aux jeunes en souffrance psychique : 01 42 63 03 03.

L'initiative Brave Together est également soutenue par deux plateformes en ligne prisées des jeunes et sensibles au sujet de la Santé Mentale : **Snapchat, qui soutient la Cause en mettant à disposition un filtre et une lens à l'effigie du programme sur les mois de mai et juin et Tiktok, qui accompagne Brave Together avec la création d'un challenge sur-mesure prévu en octobre.**

Le programme sera également amplifié par des opérations spéciales mises en place avec Madmoizelle, Konbini et une série de podcasts.

La campagne Brave Together sera par ailleurs soutenue par des porte-paroles engagés et concernés par le sujet : **Amel Bent** et **Bilal Hassani**.



EMMANUEL DURAND
PDG SNAPCHAT FRANCE



POURQUOI AVOIR CHOISI DE VOUS ENGAGER EN FAVEUR DE LA LUTTE CONTRE LES TROUBLES ANXIEUX ET DÉPRESSIFS CHEZ LES JEUNES ?

« Nous nous sommes concentrés sur la création d'un produit à impact positif où les gens se sentent libres d'être eux-mêmes et pas seulement beaux ou parfaits. C'est pourquoi Snapchat est une plateforme centrée sur la communication avec de vrais amis, sans commentaires publics ni autres fonctionnalités qui peuvent mettre mal à l'aise les utilisateurs et se sentir jugés.

Nous prenons très au sérieux notre responsabilité envers nos jeunes utilisateurs. Snap est profondément attaché au bien-être de sa communauté et à mis en place des équipes, des technologies, des politiques et des partenariats pour assurer la sécurité, la santé et l'information de notre communauté.

Nous avons lancé courant 2020 une fonctionnalité, *Here for You*, afin d'apporter un soutien préventif aux Snapchatters au sein même de l'application. Notre partenaire *Here for You* en France est *e-Enfance*. Grâce à l'expertise d'*e-Enfance*, l'Association de référence pour la protection des mineurs sur Internet, ce partenariat permettra aux Snapchatters à la recherche de soutien liés à la santé mentale, en difficulté ou simplement à la recherche d'information sur le bien-être mental d'être soutenus et accompagnés en cas de détresse.

De plus, Snapchat a été la première plateforme à soutenir la députée L. Avia pour son projet de loi contre le discours haineux en ligne et nous pensons que ces efforts sont très importants pour protéger les utilisateurs des plateformes comme la nôtre. »

PENSEZ-VOUS QUE LES RÉSEAUX SOCIAUX SONT UNE DES CAUSES ?

« Snapchat a été délibérément conçu comme un antidote aux médias sociaux et est fondamentalement différent des autres plateformes : Nous supprimons tout par défaut

Nous n'avons aucune métrique de vanité (par exemple, les likes, les partages et les commentaires)

Il est donc important de faire la distinction entre un temps d'écran sain et pouvant atteindre le bien-être des utilisateurs. Nous sommes heureux de promouvoir une communication positive entre les amis proches et la famille, considérant ce type d'interaction sociale comme sain.

Nous avons souvent été confondu avec un réseau social alors que Snapchat n'appartient pas à la catégorie des réseaux sociaux. Snapchat est aujourd'hui, la façon la plus rapide de communiquer avec ses vrais amis, avec un cercle plus restreint mais qui donne aussi aux utilisateurs une plus grande liberté, notamment dans la manière créative de communiquer avec les autres. Ce qui permet aux utilisateurs d'être plus sereins dans leur utilisation de la plateforme. »

QUELLES DÉRIVES OBSERVEZ-VOUS ? AVEZ-VOUS QUELQUES CHIFFRES À NOUS PARTAGER ? QUE METTEZ-VOUS EN PLACE POUR Y REMÉDIER ?

« Une étude menée l'année dernière par Snapchat pour mieux comprendre comment ses utilisateurs perçoivent la santé mentale, a montré que les utilisateurs sont profondément affectés par les problèmes de santé mentale et de bien-être, en particulier le stress, la dépression et l'anxiété. Conformément à de nombreuses études, ils ont confirmé que leurs amis étaient les premières personnes vers lesquelles ils souhaitaient se tourner pour relever ces défis. Nous avons également appris que de nombreux jeunes sont profondément intéressés à mieux comprendre ces problèmes et comment ils peuvent soutenir des amis qui font face à ces difficultés ou qui en souffrent.

D'où la naissance de *Here For You* qui offre une assistance dans l'application aux Snapchatters qui peuvent être confrontés à une crise de santé mentale ou émotionnelle, ou qui pourraient être curieux d'en savoir plus sur ces problèmes et comment ils peuvent aider les amis qui sont confrontés à ces problèmes. »

POURQUOI VOUS ASSOCIER À CETTE CAMPAGNE ET COMMENT ?

« Compte tenu de notre portée auprès des jeunes, nous pensons que Snapchat que nous avons une réelle opportunité d'avoir un impact positif sur la vie des personnes qui utilisent nos produits. Avec comme priorité le bien-être de nos utilisateurs la campagne "Brave Together" est comme un écho à la voix que nous portons à ce sujet et il nous semblait naturel d'apporter notre soutien à *Maybelline New York* pour sensibiliser les jeunes contre l'anxiété et la dépression chez les jeunes en France. »

INTERVIEW AVEC SNAPCHAT



BILAL HASSANI



AMEL BENT

INTERVIEW EXCLUSIVE DE BILAL HASSANI

POURQUOI VOUS ENGAGEZ-VOUS AUPRÈS DE MAYBELLINE ET L'UNAFAM ?

« La santé mentale est un sujet tellement nouveau et encore tabou que c'est important pour moi de parler de ce sujet là à mon public et aux parents de mes jeunes fans. De plus, mon expérience avec l'anxiété et certains troubles psychologiques me permettent de pouvoir utiliser mon vécu comme exemple et de ce fait je peux prouver qu'on peut être radieux et heureux avec certaines faiblesses et qu'il n'y a aucune honte à ça. »

RACONTEZ-NOUS EN QUELQUES MOTS VOTRE EXPÉRIENCE ?

« J'ai toujours été un peu étrange et anxieux, je sais que mes petites particularités m'ont apportées beaucoup de jugement d'autrui et surtout de l'incompréhension. J'ai du apprendre à me défendre seul et cela m'a beaucoup fait souffrir durant l'adolescence.

J'ai ensuite vécu la grande exposition en lançant ma carrière dans la musique et en devenant

vedette du jour au lendemain.

Cela aussi a été dur à accepter mentalement et à certains moments je me sentais très très mal.

Désormais je vais bien et je reste attentif à mes pensées, même quand elles sont moins joyeuses, je ne les ignore pas. »

QUEL MESSAGE SOUHAITEZ-VOUS ADRESSER AUX JEUNES ?

« Le message le plus important c'est qu'il ne faut pas avoir honte! Il faut le oser parler quand ça va mal, les amis la famille et quand il le faut des professionnels seront toujours là pour écouter. »

S'IL Y AVAIT UNE SEULE CHOSE À DIRE, UN CONSEIL À DONNER, LEQUEL SERAIT-IL ?

« Extérioriser d'une manière ou d'une autre (parler, écrire, peindre...) est toujours le meilleur outil pour guérir des peines qu'un humain peut ressentir. »

INTERVIEW EXCLUSIVE DE AMEL BENT

POURQUOI VOUS ENGAGEZ-VOUS AUPRÈS DE MAYBELLINE ET L'UNAFAM ?

« Je veux profiter de ma notoriété et de la lumière que m'offrent Maybelline et l'association Unafam pour aider des jeunes qui traversent l'existence de manière un peu plus compliquée que d'autres et qui n'ont ni les outils ni les réflexes pour détecter, comprendre et sortir de leur dépression. »

RACONTEZ-NOUS EN QUELQUES MOTS VOTRE EXPÉRIENCE ?

« J'étais une enfant très anxieuse très angoissée. Venant d'une famille où la communication pouvait être un peu pudique, je n'avais pas forcément les clés pour me comprendre et surtout aller mieux. »

S'IL Y AVAIT UNE SEULE CHOSE À DIRE, UN CONSEIL À DONNER, LEQUEL SERAIT-IL ?

« Il faut en parler, en parler avec le plus de détails possibles pour que l'entourage se rende compte que ce n'est pas quelque chose d'anodin, il ne faut pas avoir honte de demander de l'aide. Et par expérience je pense qu'il faut aussi diriger un maximum son esprit et sa sensibilité sur quelque chose qui vous fait du bien, qui vous apaise. Trouver une activité qui est comme un refuge. »

MAYBELLINE
NEW YORK

x



BRAVE TOGETHER

**ENSEMBLE, CONTRE L'ANXIÉTÉ
ET LA DÉPRESSION CHEZ LES JEUNES.**

CONTACTS PRESSE

SERVICE COMMUNICATION MAYBELLINE NEW YORK

CAROLINE SKORA – CAROLINE.SKORA@LOREAL.COM

WILLIAM BONNIN – WILLIAM.BONNIN@LOREAL.COM

JULIETTE DE LA FRESNAYE – JULIETTE.DELAFRESNAYE@LOREAL.COM

AGENCE ELAN EDELMAN

LAURE DE LINARES – LAURE.DELINARES@EDELMAN.COM

AUDREY PRADINES – AUDREY.PRADINES@EDELMAN.COM

AURELIE ROLLAND – AURELIE.ROLLAND@ZENOGROUP.COM

www.maybelline.fr/bravetogether

www.presseprivee.com