

OCÉANE DEMANDE DE L'AIDE

Et si elle ne
va pas mieux?

Est-ce que je
suis la seule?

Qu'est-ce
que je peux
faire?



L'APOGÉE
SANTÉ MENTALE

LA MÈRE D'OCÉANE TRAVERSE
UN ÉPISODE DÉPRESSIF EN CE
MOMENT.



ELLE DORT PLUS QUE
D'HABITUDE, ELLE
PLEURE SOUVENT,
ELLE NE SORT PLUS
ET A DU MAL À FAIRE
LES CHOSES QU'UN
PARENT FAIT
D'HABITUDE.

OCÉANE S'INQUIÈTE BEAUCOUP
POUR SA MÈRE.

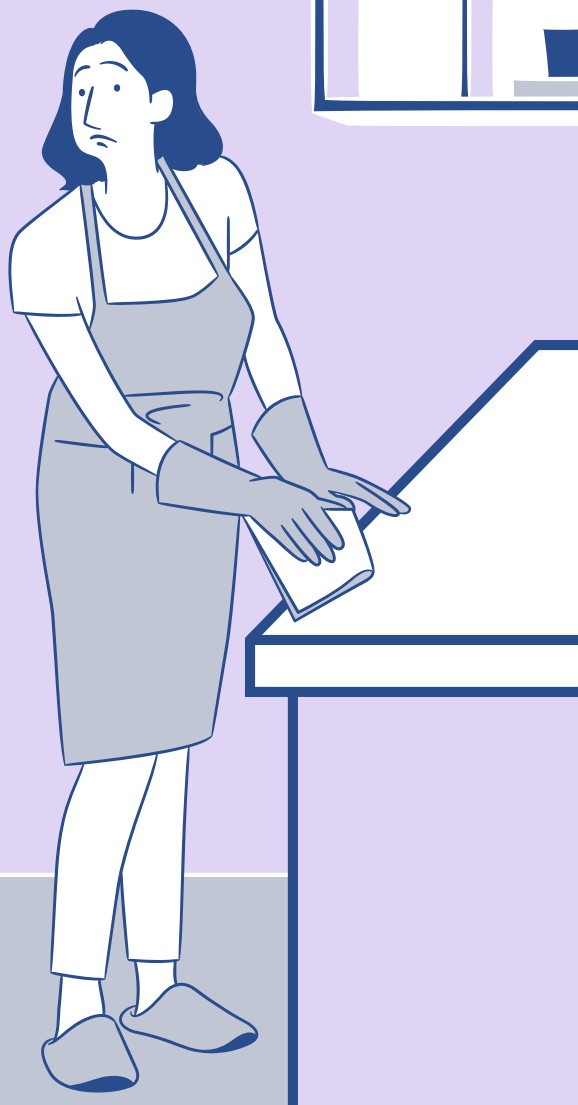


Je me demande
si maman a bien
mangé ce matin...

ELLE PASSE
SOUVENT LES
BESOINS DE SA
MÈRE AVANT
LES SIENS.



ELLE PREND UN RÔLE
QUI NE LUI
APPARTIENT PAS.
C'EST COMME SI
ELLE ÉTAIT
DEVENUE LE PARENT
DE SA MÈRE.



Océane se sent
seule. Elle ne
sait pas à qui
elle pourrait
parler de ce
qu'elle vit.



ELLE SE
RAPPELLE QU'ELLE
FAISAIT PARTIE
D'UNE ÉQUIPE DE
BASKETBALL
AVANT DE
DÉMÉNAGER. ELLE
SE DIT QUE ÇA
POURRAIT PEÛT-
ÊTRE ÊTRE BIEN
DE JOINDRE
L'ÉQUIPE DE SA
NOUVELLE ÉCOLE.



C'EST LÀ QU'ELLE
FAIT LA RENCONTRE
DE JULIE.



ELLES SE SENTENT VITE
CONFORTABLES L'UNE
AVEC L'AUTRE ET
DEVIENNENT AMIES.



ELLES SE METTENT À PARLER DE CE QUI
EST IMPORTANT POUR ELLES ET AUSSI DE
CE QUI EST DIFFICILE.



JULIE PARTAGE À OCÉANE QUE SA SŒUR VIT
AVEC LE TROUBLE DE PERSONNALITÉ LIMITE
ET QUE CE N'EST PAS TOUJOURS FACILE
POUR ELLE.

Je comprenais jamais si j'avais fait
quelque chose de mal ou non...
c'était vraiment mélangeant.





QUAND OCÉANE
LUI PARLE DE
SA MÈRE, JULIE
LUI PARTAGE
ÊTRE ALLÉE
CHERCHER DE
L'AIDE POUR
PARLER À
QUELQU'UN PAR
RAPPORT À SA
SOEUR.

ELLE
ENCOURAGE
OCÉANE À Y
ALLER ELLE
AUSSI.

LES RENCONTRES AVEC L'INTERVENANTE
PERMETTENT À OCÉANE DE COMPRENDRE :

CE QU'EST LA
DÉPRESSION

QU'ELLE N'A PAS À
SAUVER SA MÈRE

QUE LA DÉPRESSION DE
SA MÈRE N'EST PAS DE
SA FAUTE

QU'ELLE N'A PAS À
REMPHIR LE RÔLE
D'ACCOMPAGNATEUR SEULE

QUE D'ÊTRE VULNÉRABLE AVEC SA
MÈRE, PARLER DE SES ÉMOTIONS ET
DE SES BESOINS, PEUT RENFORCER LE
LIEN ENTRE ELLES

QUELQUES JOURS PLUS TARD,
OCÉANE A RENDEZ-VOUS AVEC
UNE INTERVENANTE DE L'APOGÉE.

• SALLE 304 → •

• L'APOGÉE •

• LOCAL 305 → •

QU'ELLE PEUT
ACCOMPAGNER SA MÈRE À
ALLER CHERCHER DE
L'AIDE EN LUI EXPLIQUANT
LES BIENFAITS DES
DIFFÉRENTS TRAITEMENTS
EXISTANTS



L'INTERVENANTE REMET DES PAMPHLETS À OCÉANE POUR L'ACCOMPAGNER ET POUR CONNAÎTRE LES RESSOURCES EXISTANTES POUR SA MÈRE.



ELLE INVITE AUSSI OCÉANE À S'INSCRIRE À UN GROUPE DE SOUTIEN POUR ADOLESCENTS COMME ELLE.

LES CONSEILS REÇUS SONT PRÉCIEUX POUR OCÉANE QUI A MAINTENANT UNE MEILLEURE IDÉE DE COMMENT ACCOMPAGNER SA MÈRE ET COMMENT L'AMENER À ALLER CHERCHER DE L'AIDE.



Je crois que je suis prête à en parler avec maman.

OCÉANE RENTRE CHEZ ELLE ET S'ASSEOIT AVEC SA MÈRE. ELLE LUI EXPLIQUE COMMENT ELLE SE SENT.



Je m'inquiète pour toi maman...



ELLES REGARDENT LES DIFFÉRENTES
RESSOURCES PROPOSÉES PAR L'APOGÉE ET,
ENSEMBLE, ELLES DÉTERMINENT QUELLE
EST LA MEILLEURE SOLUTION.

Tu as raison... ça
fait un moment que
c'est plus difficile...

Je vais
essayer
de trouver
de l'aide
pour aller
mieux



Océane et Julie décident de
s'inscrire à un groupe de soutien
pour adolescent.es qui ont un
proche qui vit avec un trouble de
santé mentale à l'Apogée.

SE RETROUVER AVEC DES GENS QUI
ONT UNE RÉALITÉ SEMBLABLE À LA
SIENNE FAIT UN BIEN FOU À Océane.



Océane sent qu'elle a un poids
de moins sur les épaules, et
qu'elle peut enfin se concentrer
sur ses intérêts et ses projets.



L'APOGÉE
SANTÉ MENTALE

92, boul. St-Raymond, bureau 304
Gatineau (Québec) J8Y 1S7
819-771-6488