

4. Émilie dit : « J pense que c'est normal de ne pas savoir quoi faire, de ne pas savoir c'est quoi, comme la... la bonne réponse quand quelqu'un a besoin d'aide. »

a) Quelle est, selon elle, la chose la plus importante à faire?

b) Pourquoi penses-tu que c'est important? De quelle(s) manière(s) cela peut-il aider une personne aux prises avec des difficultés de santé mentale?

Olivier & Emilie - Montre que tu tiens à la personne

Olivier: Moi je m'appelle Olivier Lépine.

Emilie: Moi je m'appelle Emilie.

On s'est rencontré au bac en première année, puis maintenant on est des colocs.

Olivier: On savait déjà qu'on connectait bien. On a tellement fait de projets ensemble. On en a fait, autant des projets académiques que des projets personnels. On s'est investi dans certains projets en dehors de l'école, puis on savait qu'on avait beaucoup aussi de trucs en commun. Ça fait qu'on... par exemple, les deux on joue de la musique, ça fait que souvent on fait des jams à l'appartement ou des trucs comme ça.

Emilie: Puis aussi, un moment donné Olivier avait eu une période difficile, puis y'était resté une semaine avec mon chum puis moi. Puis ça s'est bien passé à trois dans notre petit 3½, donc ça a été quand même un bon indice que y' avait du potentiel pour une cohabitation prolongée.

Olivier: La période difficile qu'on parlait c'était celle où je terminais une relation avec mon ex. Ça faisait trois ans qu'on était ensemble, puis là on était rendu où est-ce qu'on habitait ensemble, puis on venait juste d'emménager dans un nouvel appartement. Puis c'était comme une fin de relation qui était un peu difficile, parce que ça se prolongeait un peu sur quelques semaines. Ça se terminait pas vraiment, mais c'était comme un peu un flou, puis c'était... ça fait que c'est ça, c'est une période un peu difficile psychologiquement de ce côté-là, mais c'était aussi quand même difficile parce que c'était une période de transition. Ça fait que dans le fond, quand ça c'est terminé avec mon ex, j'me suis comme ramassé un peu où est-ce que je devais me trouver un autre appartement super rapidement. Puis quelques semaines après, je commençais ma thèse doctorale. Fallait que j'aie mes idées, fallait que je travaille au bureau, il fallait que je fasse plein de choses. Ça

fait que beaucoup de stress, beaucoup d'anxiété, beaucoup de responsabilités à gérer. Des... plein de paperasse, plein de choses comme ça. J'me rappelle c'est quand même un moment où c'était pas facile. J'avais de la misère à parler, puis tout, puis je l'ai appelé, puis je lui ai dit : y faut que je me trouve un autre endroit où habiter. Elle puis son copain Mathieu sont venus me... j'me rappelle t'es venue me chercher à l'appartement. Pour être sûr que je puisse me rendre, puis que je me rende bien, puis que ça se passe bien, puis y m'ont hébergé.

Emilie: J'pense que de sentir que t'as des gens avec qui tu peux parler quand t'as envie de parler, pas parler quand t'as pas envie de parler c'est toujours sécurisant. Donc on pouvait parler n'importe quand de la situation, mais en même temps on pouvait aussi juste se distraire, laisser ça de côté, puis passer des moments agréables. Ça fait que j'pense que ce côté-là aussi ça aidait.

Olivier: Je savais que si pendant un moment y'avait quelque chose qui se passait, puis je ressentais le besoin de me retourner vers vous, puis dire : ça va pas en ce moment, je le ressens que j'ai un sentiment qui est pas positif ben...

Emilie: J'pense que c'est normal de pas savoir quoi faire, de pas savoir c'est quoi, comme la... la bonne réponse quand quelqu'un a besoin d'aide, mais l'important c'est de laisser beaucoup d'opportunités pour que la personne exprime ses besoins, ses difficultés. Puis de pas forcer les choses, mais de vraiment faire sentir que y' a de la place pour parler, ou pas, puis que c'est très flexible.

Olivier: C'est un soutien qui a été tout au courant, puis c'est une amitié qui a été tout au courant, ça fait que merci pour ça.