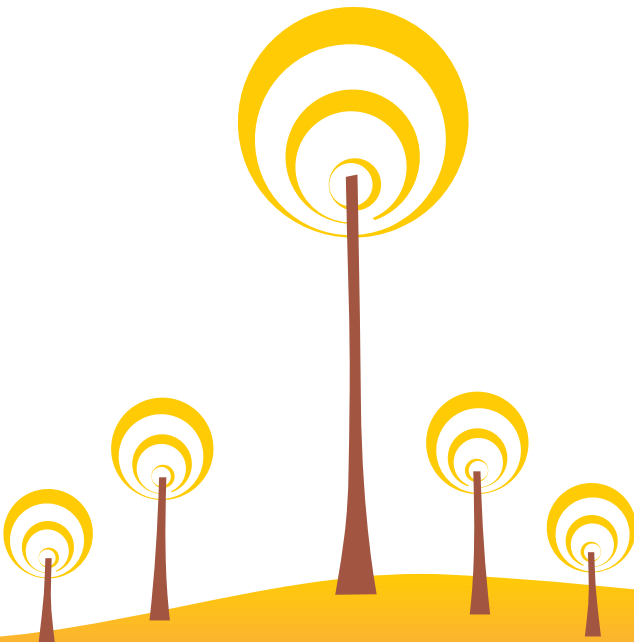


# Parlons

Raconter son **histoire**  
en tant que **patient**



En tant que personne ayant des expériences de soins de santé personnelles, (soit vos propres expériences ou celles d'un être cher), vous êtes en mesure d'offrir des renseignements qui permettront aux autres d'obtenir une certaine compréhension des soins de santé. En même temps, il est important de considérer attentivement les effets possibles que votre message peut avoir sur les autres, ainsi que sur votre bien-être personnel. Une personne qui raconte son histoire peut se sentir exposée, vulnérable ou émotionnellement perturbée. Voici des stratégies pour vous aider à raconter votre histoire de façon authentique tout en protégeant votre bien-être personnel. Que vous racontiez votre histoire durant une entrevue, par écrit ou devant un public, voici quelques suggestions qui pourront vous être utiles.



## Rappelez-vous de la raison de votre témoignage

Avant de raconter votre histoire, examinez attentivement ce qui vous motive à le faire. Bien qu'il puisse être personnellement gratifiant d'être honnête et franc à l'égard de votre expérience, n'oubliez pas que votre auditoire représente une occasion importante pour vous. Assurez-vous de communiquer à votre auditoire que les témoignages et les expériences des patients sont un élément essentiel de toutes les décisions prises en matière de soins de santé.

## Soyez prêt

Les détails sont importants. Il est essentiel de savoir qui sera dans la salle, combien de temps est accordé à votre histoire, la disposition physique de la salle, si vous pouvez apporter des objets personnels, etc. N'ayez pas peur de poser des questions à l'organisateur avant d'accepter de participer et ne craignez pas de demander des choses qui vous faciliteront la tâche. Par exemple, voulez-vous avoir quelqu'un avec qui vous pourrez discuter après? Plus de détails vous avez à

l'avance, plus vous pourrez vous concentrer sur votre récit quand vous arrivez sur les lieux.

## Soyez conscient de vos limites

Raconter votre histoire est quelque chose de très personnelle. On comprend et on prévoit que vous manifesterez des émotions, mais vous devez aussi savoir si vos émotions vous empêcheront de raconter votre histoire efficacement. Répéter votre histoire à l'avance ou l'écrire pour que vous puissiez la lire peut vous aider. Attendez-vous à ce que votre auditoire manifeste aussi des émotions en vous écoutant.

## Sachez ce que vous voulez ou ne voulez pas raconter

Ce n'est pas parce que vous avez décidé de raconter votre histoire que vous devez révéler chaque aspect de votre expérience. Soyez fidèle à vous-même et ne révélez pas ce qui vous met mal à l'aise. Dotez-vous de phrases, telles que « Je ne suis pas prêt à vous parler de cela » ou « Je crois que vous avez une bonne compréhension de cela sans en parler \_\_\_\_\_. » Cela vous aidera à vous protéger, si on vous pose des questions qui vous mettent mal à l'aise.

## Soyez prêt pour des hypothèses, questions ou commentaires.

Rappelez-vous que l'étendue des connaissances et de la préparation variera considérablement entre les auditoires. Même avec les meilleures intentions, les gens peuvent dire des choses qui peuvent être interprétées comme blessantes ou trop personnelles. Ne vous sentez jamais obligé de répondre aux commentaires qui vous mettent mal à l'aise. Si vous préférez ne pas répondre à certaines questions, prévenez l'organisateur à l'avance.

## Demandez à un conjoint ou un ami de vous accompagner

Avoir quelqu'un qui attend avec vous et qui s'assoit à côté de vous pendant votre témoignage et avec qui vous pourrez discuter après, peut être extrêmement utile. Assurez-vous que la personne qui vous accompagne a entendu votre histoire à l'avance dans son intégralité afin qu'elle ne soit pas bouleversée.



**COORDONNÉES :**  
**Facilitatrice communautaire**  
T 204-326-6411 poste 2218  
[www.southernhealth.ca](http://www.southernhealth.ca)

Nous remercions particulièrement le Groupe locale de participation en matière de santé axé sur l'expérience du patient pour sa participation à la rédaction de ce document

*Adapté des conseils de la National Eating Disorders Association sur la façon de partager votre histoire de façon responsable*