

Raconter ton histoire en préservant ta santé mentale et celle de ton public

BIENVENUE! Le présent document s'appuie sur de nombreuses ressources de Jack.org qui visent à former de jeunes leaders et à les habiliter à promouvoir la santé mentale partout au Canada. Nous sommes ravi.e.s de pouvoir diffuser nos connaissances avec le monde grâce à ce document. * À noter que celui-ci va de pair avec *Raconter ton histoire*.

Objectifs :

- Comprendre la portée que comporte le fait de raconter une histoire personnelle de santé mentale et apprendre à choisir les histoires que tu es prêt.e à partager avec les autres.
- Apprendre à parler de tes expériences personnelles en préservant ta santé mentale et celle de ton public.

QUOI DIRE ET NE PAS DIRE?

- Tes histoires ne doivent pas être un compte rendu complet et détaillé de ta vie et des nombreuses expériences que tu as vécues.
- Souviens-toi que tes difficultés ne sont qu'une partie de ton identité.
- Pendant la rédaction de ton histoire, évite les détails qui ne servent pas ton propos.
- Ne dévoile pas des détails qui te rendent mal à l'aise ou vulnérable. Assure-toi d'avoir une certaine distance par rapport aux expériences que tu partages avec le public.

QUELS SONT LES MESSAGES À RETENIR?

Tu devrais pouvoir résumer le contenu de toute présentation en quelques messages clés. Dans le cadre des Présentations Jack, les conférencier.ère.s sont encouragé.e.s à prendre connaissance des messages clés ci-dessous, puis à en choisir un ou deux.

- La stigmatisation est néfaste. Nous devons mettre fin au silence qui entoure la santé mentale.
- TOUT le monde a une santé mentale.
- Tout le monde peut avoir des difficultés avec sa santé mentale.
- Il est normal de parler de santé mentale et de demander de l'aide.
- La maladie mentale est réelle et le rétablissement est possible.
- Il est important de savoir aider les autres et s'aider soi-même.

Dans toutes tes histoires, tu dois expliquer la façon dont tu as appris un ou deux de tes messages clés, en illustrant un problème et en montrant que le changement est possible.

Tu dois chercher à te rapprocher de ton public et à lui présenter un nouveau point de vue. En général, le meilleur moyen est de décrire la façon dont une problématique pertinente (comme la stigmatisation ou le manque de connaissances en matière de santé mentale) t'affectait. Le

public aura alors tendance à compatir et à se dire : « Oui, c'est horrible. La situation doit changer! »

CE QU'IL FAUT ÉVITER

- Ne t'écarte pas du sujet et ne donne pas trop de détails, surtout s'ils ne servent pas ton propos. Choisis bien chaque élément de ton histoire.
- Évite les longueurs. Une histoire ne doit pas durer plus de cinq minutes.
- N'essaie pas de transmettre trop d'idées à la fois. Le message doit être simple et clair.
- Évite de t'étendre sur ton cheminement personnel en santé mentale (sentiment de détresse, symptômes, traitement, rétablissement, etc.). Concentre-toi plutôt sur l'impact de la stigmatisation, du silence et d'autres facteurs plus larges et parle des choses qui t'ont aidé.e et qui ont conduit à des changements positifs.
- Évite les mots et les descriptions anxiogènes.
 - N'entre pas dans les détails quand tu parles d'une tentative de suicide, d'une expérience traumatisante, de symptômes de détresse, etc.
 - Dis-en juste assez pour que le public comprenne l'essentiel et saisisse la gravité.
 - Exemple : « Je ressentais un si grand désespoir que j'ai essayé de me suicider. C'est après que j'ai réalisé que j'avais besoin d'aide. »
 - Mauvais exemple : « J'ai pensé à toutes les façons dont je pourrais me suicider et j'avais prévu le faire [comme suit]. »
 - Cette directive est très importante pour préserver la santé mentale de ton public et la tienne. Ça ne devrait jamais être difficile ou traumatisant pour toi de raconter une tranche de ta vie! Si c'est le cas, choisis une autre histoire tirée de tes expériences.

Ne te sens pas obligé.e de tout raconter sur toi et ta vie dans une présentation... à moins que ce soit le lancement de ton autobiographie! Rappelle-toi que c'est une occasion de communiquer des messages importants à travers des expériences de la vie réelle.

DERNIÈRES REMARQUES

En racontant sur scène une histoire tirée de tes expériences personnelles, tu fais preuve de bravoure et de vulnérabilité. Il se peut que tu aies seulement partagé ces expériences avec des proches, en privé. Mais quand tu montes sur scène, ces expériences deviennent publiques. C'est pourquoi tu dois bien choisir les éléments de ton histoire et seulement raconter ce que tu veux que les autres sachent. Tes expériences servent à donner vie à la présentation, et non à te rendre mal à l'aise. Avec de l'entraînement et de la préparation, tu arriveras à maîtriser les messages que tu veux communiquer et à faire de ton histoire une expérience positive pour le public et toi.

DEVOIR – Prépare une histoire centrée sur un message de promotion de la santé mentale!

À l'aide des conseils pour raconter ton histoire et tout ce que tu as appris ici, rédige une histoire centrée sur un message clé pour promouvoir la santé mentale. Selon ta facilité à t'exprimer, rédige un plan détaillé ou un script complet. N'oublie pas de suivre les directives et les conseils que nous venons de te donner. Maintenant, c'est à toi de jouer : filme-toi, regarde la vidéo,

montre-la à un.e ami.e et continue à travailler sur ton histoire jusqu'à ce qu'elle soit sûre et efficace!