

Fiche-conseil sur le partage stratégique :

Conseils pour partager votre histoire de manière sécuritaire et efficace

Si vous avez vécu et surmonté un certain type d'adversité, vous pourriez être très bien placé pour prendre la parole au nom d'autres personnes vivant une situation semblable. Devenir un porte-parole et partager vos expériences – à la fois vos défis et vos réussites – est un effort qui en vaut la peine et qui comporte sa part d'avantages évidents. Parmi les principales raisons de raconter votre histoire, il y a notamment :

Éduquer les autres. En partageant votre histoire, vous enseignez quelque chose à votre auditoire – non au sens académique, mais davantage au sens spirituel. Vous lui offrez une fenêtre ouverte sur la réalité des enfants, des jeunes et des familles qui accèdent aux soins, les aidant ainsi à comprendre ce que c'est que d'être à votre place. Ce type de connaissance peut être tout aussi puissant que n'importe quel enseignement formel, sinon plus.

Promouvoir le changement positif. Votre histoire est un outil pour aider à humaniser l'expérience de l'utilisateur du système; elle ajoute une composante humaine et personnelle à ce que les gens pourraient autrement ne considérer que comme des faits anodins. Ne sous-estimez pas à quel point cela peut être percutant. Après avoir entendu votre histoire, les membres de votre auditoire sont beaucoup plus susceptibles de se lever, de prendre des mesures et de provoquer le changement puisqu'ils peuvent réellement voir l'espoir du changement en vous.

Acquérir une autonomie renforcée. Partager votre histoire est une chose que vous pouvez également faire pour vous-même. Parler des expériences que vous avez vécues peut s'avérer être une source de guérison – à plus forte raison lorsque vous utilisez vos expériences pour éduquer et aider les autres. Incarner le rôle de porte-parole est un moyen d'affirmer votre identité et de revendiquer votre place dans le monde, contribuant ainsi à renforcer votre confiance en vous, votre auto-efficacité et vos compétences en matière de leadership.

Voici ce que vous pouvez faire pour accroître votre incidence et tirer le meilleur parti de votre expérience tout en atténuant les risques liés au travail de porte-parole. Cette fiche-conseil vous présentera les éléments à prendre en compte pour partager votre histoire de la manière la plus efficace et sécuritaire possible.

1. Raconter une histoire de manière efficace. Le secret de la réussite lorsqu'on est porte-parole est de raconter une histoire qui aura un impact fort. Apprendre à raconter votre histoire de manière percutante vous aidera et aidera votre public à tirer le meilleur parti de cette expérience de partage. Prenez en considération ces conseils pour être un porte-parole efficace :

- **Connaissez votre auditoire.** Pour optimiser votre utilisation du temps et accroître la pertinence de vos propos, assurez-vous de savoir à quel auditoire vous vous adressez et quelle information lui est pertinente et importante. Restez attentif à la façon dont les membres de votre auditoire reçoivent ou interprètent votre histoire en fonction de leur bagage culturel, social et professionnel.
- **Connaissez votre événement.** Gardez à l'esprit les objectifs de l'événement et la façon dont votre histoire s'y rattache.
- **Mettez en évidence les aspects importants.** Dénichez les *pépites de savoir* de votre présentation – les parties de votre histoire qui attireront l'attention de votre auditoire, trouveront écho chez lui et *resteront gravées dans la mémoire* de ses membres. Vous pouvez dire clairement à votre auditoire à quelles parties de votre histoire il serait utile ou important qu'ils prêtent attention.
- **Laissez parler les données.** Bien que ce soit le récit de votre histoire personnelle et authentique qui ait la plus grande incidence, vous pouvez en augmenter la pertinence et la crédibilité en ayant recours à

des résultats de recherche ainsi qu'à des statistiques afin d'étayer certains arguments que vous souhaitez défendre.

2. Protéger vos relations. Bien qu'il soit tout naturel que votre histoire fasse intervenir différentes personnes, parler ouvertement d'elles et de la façon dont elles vous ont touché peut être une chose difficile et délicate. Prenez en compte ces conseils pour protéger vos relations :

- **Parlez-en.** Dans la mesure du possible, informez les personnes que vous désirez mentionner dans votre histoire. Renseignez-vous sur ce qu'elles acceptent que vous partagiez et ce qu'elles préfèrent que vous ne mentionniez pas ou que vous gardiez confidentiel.
- **Respectez la confidentialité.** À moins que les personnes concernées ne vous accordent la permission, ne mentionnez ni leur nom ni leur rôle professionnel. Par exemple, ne divulguez pas le nom de votre intervenant, des membres de votre famille ou de vos collègues, même si ce que vous souhaitez partager à leur sujet est positif.
- **Concentrez-vous sur les forces.** Vous pourriez avoir tendance à parler des personnes que vous estimez avoir eu une incidence négative sur vous. Bien qu'il puisse être important de mentionner ces relations négatives afin de défendre un argument, ne les laissez pas éclipser votre but dans le cadre de ce partage. Trouvez des façons d'équilibrer les aspects négatifs avec des éléments positifs. Concentrez-vous sur l'aide ou les choses positives que les gens ont faites pour vous ainsi que sur les relations transformatrices que vous avez établies.
- **Choisissez vos mots de manière judicieuse.** Évitez de parler des gens de manière accusatoire ou passive agressive. De simples changements de formulation permettent souvent d'éviter tout conflit.

3. Minimisez votre exposition à la stigmatisation. Nous ne pouvons pas lutter contre la stigmatisation si nous avons peur de nous approprier nos propres expériences; et par conséquent, d'une certaine manière, partager son histoire *équivaut* à se rendre vulnérable. Cela dit, vous pouvez établir un juste équilibre pour vous protéger. Prenez en considération les conseils suivants pour minimiser votre exposition à la stigmatisation :

- **Fixez vos limites.** Décidez de l'information que vous vous sentez à l'aise de dévoiler – rien ne vous oblige à raconter toute l'histoire. Bien que certaines personnes se sentent à l'aise de transmettre des détails très personnels et délicats, vous pouvez certainement choisir de les passer sous silence et demeurer un porte-parole efficace.
- **Choisissez votre auditoire.** Certains auditoires pourraient être plus ou moins réceptifs ou porter des jugements en ce qui a trait à ce que vous choisissez de dévoiler. Choisir votre auditoire peut vous aider à contrôler les réactions et les attitudes auxquelles vous devrez faire face.

4. Veillez à votre bien-être émotionnel. Partager votre histoire peut raviver des souvenirs douloureux et ainsi susciter des émotions négatives. Il importe d'apprendre à gérer ces émotions afin d'offrir une présentation efficace qui attire l'attention sur ce que vous *dites*, plutôt que sur ce que vous *ressentez*. D'ailleurs, votre bien-être émotionnel devrait toujours être votre principale priorité. Prenez en compte ces conseils pour vous aider à maîtriser vos émotions de manière plus efficace :

- **Répétez votre présentation.** Ne laissez pas le bouleversement émotionnel vous frapper d'un seul coup le jour de votre présentation. Répétez votre présentation au moins à quelques reprises, seul ou devant des personnes en qui vous avez confiance. Cela vous aidera à vous désensibiliser et à vous habituer au contenu chargé d'émotions.
- **Cernez vos points faibles.** Tentez de cerner les déclencheurs potentiels (c.-à-d. les parties de votre histoire qui pourraient vous causer de la tristesse, de la détresse, de la colère, etc.). Limitez le nombre

de détails dévoilés à ce chapitre – ou évitez d’en parler en même temps – jusqu’à ce que vous soyez prêt.

- **Parlez-en à quelqu’un.** Parlez à un ami ou à un professionnel de la santé mentale en qui vous avez confiance avant de partager votre histoire, ou après l’avoir partagée. Cela pourrait contribuer à soulager tout bouleversement émotionnel ou toutes émotions négatives que vous éprouvez. De plus, vous pouvez communiquer tout problème prévisible à l’intervenant responsable de votre présentation avant celle-ci.
- **Élaborez un plan de sécurité.** Un plan de sécurité est un processus mis en place pour faire face à une situation de malaise. Par exemple, vous pouvez préparer quelques mots à dire à votre auditoire si vos émotions vous submergent au cours de la présentation. Prenez note de quelques numéros de téléphone à composer après la présentation (par exemple Jeunesse, J’écoute, Allo J’écoute, un ami en qui vous avez confiance, un conseiller), et de quelques stratégies concrètes pour vous aider à soulager les émotions négatives (par exemple, des techniques de respiration profonde, des activités de relaxation qui vous plaisent).

5. Répondre aux questions difficiles. Au cours d’une présentation, votre auditoire pourrait vous poser des questions difficiles que vous estimez être inappropriées ou qui vous mettent mal à l’aise. Prenez en considération ces stratégies pour composer avec les questions difficiles :

- **Réorientez la discussion vers l’objectif établi.** Si vous estimez qu’une question s’éloigne trop de la portée de votre message ou de l’objectif du partage, envisagez d’y répondre à peu près en ces termes « Merci pour vos commentaires. Il y a tant à dire! Concentrons-nous sur l’objectif de notre rencontre aujourd’hui qui est... » et passez à autre chose.
- **Recentrez le débat sur l’enjeu général.** Si l’on vous pose une question que vous estimez être trop personnelle, vous pouvez l’utiliser pour recentrer la discussion sur un enjeu plus général. Envisagez l’explication suivante : « Plusieurs jeunes, comme moi, ont vécu cela à un certain moment de leur vie. Nous pouvons changer cela en... » et enchaînez avec des faits plus généraux.
- **Redirigez la question vers l’auditoire.** Si on vous pose une question à laquelle vous ne pouvez tout simplement pas répondre, vous pouvez inviter votre auditoire à y répondre. Pensez à dire quelque chose comme « Excellente question. Voyons ce que d’autres ont à dire à ce sujet. Est-ce que quelqu’un a un point de vue en cette matière? ». Cette stratégie donne à l’auditoire la chance de se mettre à votre place pour un instant, ce qui peut s’avérer être très efficace.
- **Refusez poliment.** Vous n’avez pas à répondre à une question si vous ne le voulez pas. Si l’on vous pose une question qui vous met mal à l’aise, vous pouvez dire quelque chose comme « Il s’agit d’une chose dont je préfère ne pas parler. » ou « Il s’agit d’une chose que je veux garder confidentielle. Merci de votre compréhension. Une autre question? ».
- **Tournez-vous vers le responsable de l’événement.** Normalement, l’une des personnes responsables de l’événement vous appuiera tout au long de votre présentation, en qualité de coprésentateur, de modérateur ou d’hôte. Vous pouvez toujours signaler à cette personne que vous pourriez avoir besoin de soutien au cours de la période de questions.

6. Compte rendu de l’événement. Après chaque événement, dressez avec les services de soutien clinique sur place ou avec l’hôte de l’événement un compte rendu de la présentation. C’est l’une des choses les plus bénéfiques que vous puissiez faire pour vous-même en tant que porte-parole. C’est l’occasion d’avoir une réflexion structurée et de recevoir la rétroaction des intervenants, laquelle peut vous apporter un soutien à la fois émotionnel et informationnel et vous aider à mieux vous préparer à la prochaine présentation. Voici une

liste de contrôle de questions que vous pouvez explorer durant la période consacrée au compte rendu de l'événement :

- Y a-t-il eu des enjeux d'ordre logistique (p. ex. trouver le lieu de l'événement, les déplacements, l'hôtel, les honoraires)?
- Avez-vous l'impression que vos objectifs ont été atteints?
- Est-ce que quelque chose vous a surpris?
- Y a-t-il quelque chose qui a mal tourné?
- Y a-t-il quelque chose que vous souhaiteriez améliorer?
- Aviez-vous suffisamment de soutien sur place?ⁱ

Références

- Building Bridges Initiative (n.d.) Peer youth advocates in residential programs. Disponible à l'adresse : <http://www.buildingbridges4youth.org/sites/default/files/BBI%20Peer%20Youth%20Advocate%20Handbook%20FINAL.pdf>
- Casey Family Programs & Foster Care Alumni of America. (n.d.) Strategic Sharing. http://www.hunter.cuny.edu/socwork/nrcfcpp/info_services/download/StrategicSharing.pdf
- Davidson, L., Bellamy, C., Guy, K., & Miller, R. (2012). Peer support among persons with severe mental illnesses: a review of evidence and experience. *World Psychiatry, 11*(2), 123-128.
- Lulow, E., & Federation of Families for Children's Mental Health. (2012). Strategic Sharing Workbook: Youth Voice in Advocacy. Portland, OR : Research and Training Center for Pathways to Positive Futures.
- Repper, J., & Watson, E. (2012). A year of peer support in Nottingham: lessons learned. *The Journal of Mental Health Training, Education and Practice, 7*(2), 70-78.
- SAMHSA (2005) Building a foundation for Recovery. A Community Education guide on Establishing Medicaid funded Peer Support Services and a Peer Trained Workforce. Rockville, MD: Center for Mental Health Services, Substance Abuse and Mental Health Services Administration.
- Shepherd, G., Boardman, J., Rinaldi, M., & Roberts, G. (2014). 8. Supporting recovery in mental health services: Quality and Outcomes. *Implementing Recovery Through Organisational Change, London*.
- Walker, J. S., Geenen, S., Thorne, E., & Powers, L. E. (2009). Improving outcomes through interventions that increase youth empowerment and self-determination. *Focal Point : Research, Policy, and Practice in Children's Mental Health, 23*(2), 13-16.