



## Raconter son histoire, en toute sécurité

Raconter une histoire personnelle concernant la santé mentale peut nourrir des sentiments comme la force intérieure, la résilience et la détermination. Mettre en récit son expérience est également l'un des plus puissants outils de lutte contre la stigmatisation et la honte. C'est aussi une manière d'inspirer d'autres personnes dans une situation similaire à tenter de s'en sortir.

Cependant, le fait de raconter son histoire est une décision personnelle importante qui, sans les précautions adéquates, risque d'affecter le bien-être de la personne qui témoigne comme celui des personnes qui la liront ou l'écouteront. Il est tout aussi important de protéger sa santé mentale que de partager son vécu.

Il est par ailleurs essentiel de reconnaître que certaines personnes ne se sentiront peut-être jamais suffisamment à l'aise pour raconter leur histoire publiquement ou n'en auront jamais envie et nous devons respecter cela. Le racisme, la misogynie, l'homophobie, la transphobie et les préjugés personnels et institutionnels sont partout présents et peuvent affecter la capacité d'une personne à témoigner en se sentant en sécurité.

Si vous décidez de raconter votre histoire, voici quelques points à considérer.

### **Trouvez le moment qui vous convient**

Prenez votre temps pour prendre votre décision. Vous êtes la seule personne à savoir si c'est le bon moment pour vous de raconter votre histoire. Si vous avez besoin d'aide pour prendre cette décision, pensez à consulter un professionnel ou une professionnelle de la santé mentale ou une personne proche en qui vous avez confiance.

### **Assurez-vous de vous sentir en sécurité**

Lorsque vous vous sentirez prêt ou prête à raconter votre histoire, assurez-vous de vous sentir en sécurité et d'avoir le soutien dont vous avez besoin. Vous pourriez, par exemple, demander à des proches d'être disponibles pour vous appuyer ou avoir votre animal de compagnie avec vous au moment de raconter votre histoire. Vous pouvez également



choisir de raconter certaines parties de votre histoire et d'en laisser d'autres de côté. Réfléchissez aux détails que vous vous sentez à l'aise de partager et respectez vos limites.

### **Réfléchissez au lieu et à la façon**

Parler publiquement de votre histoire peut se faire de plusieurs façons. Il se pourrait que vous préféreriez l'intimité d'un petit groupe d'amis et d'amies ou encore l'anonymat d'internet ou d'un groupe de personnes que vous ne connaissez pas. Vous pourriez préférer raconter votre histoire sur les médias sociaux, dans une vidéo ou sur un blogue. Rappelez-vous que ce n'est ni la plateforme ni la taille de l'auditoire qui compte, mais le sentiment de force et de liberté que vous apportera votre témoignage.

### **Pensez aux personnes qui font partie de l'histoire**

Bien que votre histoire vous appartienne, il est important de tenir compte des autres protagonistes qui en font peut-être partie, car leur conception de la confidentialité pourrait être différente de la vôtre. Racontez votre histoire selon votre propre point de vue et votre propre vécu et évitez de divulguer des informations qui permettraient d'identifier d'autres personnes sans avoir obtenu leur consentement préalable.

### **Pensez à votre auditoire**

Même si un témoignage peut contribuer à créer un lien entre la personne qui le livre et celles qui le reçoivent, il est crucial de tenir compte de son incidence potentielle. Si vous révélez des détails sur des traumatismes passés, gardez à l'esprit la façon dont votre auditoire pourrait être affecté. Par exemple, même si le suicide, l'automutilation et les traumatismes font partie du cheminement vers le mieux-être de beaucoup de gens, un récit détaillé pourrait exercer un attrait sur les personnes qui pensent actuellement à mettre fin à leurs jours. C'est pourquoi nous vous recommandons de ne pas donner de précisions quant aux lieux ou aux méthodes ayant trait au suicide, à l'automutilation ou aux traumatismes. De plus, si votre histoire parle de suicide, d'agression sexuelle, de violence ou d'autres événements traumatisants, pensez à faire une mise en garde afin de réduire les préjudices potentiels sur votre auditoire.



**Si vous vivez de la détresse, veuillez contacter :**

- Suicide.ca (par téléphone au 1 866 277-3553 ou par texto au 535353) si vous êtes au Québec ou Parlons suicide Canada (par téléphone au 1-833-456-4566 ou par texto au 45645) partout ailleurs au pays
- Jeunesse, j'écoute (par téléphone au 1 800 668-6868 ou en textant « PARLER » au 686868)
- Espace Mieux-être (par téléphone au 1 866 585-0445; ou [visitez le site web pour obtenir des ressources](#))
- [L'ACSM de votre région](#)

Sources :

[How to tell a story safely](#) par Jack.org

[Partagez votre récit de façon sécuritaire](#) par la Commission de la santé mentale du Canada

[How to tell your mental distress or illness story safely](#) par la the Mental Health Foundation of New Zealand

[Toolkit: Sharing your personal journey for public speaking and/or advisory engagement](#) par Support House