

Être à l'aise de raconter une histoire

À considérer

- L'histoire ne doit pas être un compte rendu complet et détaillé de votre vie et des nombreuses expériences que vous avez vécues.
- Pendant la préparation de votre histoire, évitez d'y inclure de l'information non pertinente à votre propos.
- Évitez les détails ou les expériences qui vous rendent mal à l'aise ou vulnérable.
- Assurez-vous d'avoir un certain recul émotif par rapport aux expériences que vous partagez.

À essayer

- Résumez le contenu de votre présentation en quelques messages clés.
- Expliquez comment vous avez appris un ou deux de vos messages clés.
- Répondez aux questions : Quel est le problème? Comment pouvons-nous changer les choses?
- Rapprochez-vous de votre auditoire en lui présentant un nouveau point de vue.
- Décrivez comment une difficulté (p. ex. la stigmatisation) vous a affecté et vous a inspiré à changer les choses.

À éviter

- Les détails trop nombreux et les digressions.
- Les réflexions trop nombreuses.
- Les détails personnels.
- Les termes ou les descriptions anxiogènes, comme entrer dans les détails d'une surdose ou d'une tentative de suicide.
- Votre histoire ne devrait rendre mal à l'aise ni vous ni votre public.

Parler d'une expérience personnelle en public, comme lors d'un congrès, demande de faire preuve de courage et de vulnérabilité. Ne racontez que ce que vous voulez que les autres sachent sur vous. Avec de l'entraînement et de la préparation, vous arriverez à maîtriser les messages que vous voulez passer et à faire de votre histoire une expérience positive pour le public et vous.

Adaptation du document [Raconter ton histoire en préservant ta santé mentale et celle de ton public](#), avec l'autorisation de [Jack.org](#).