THE CATALYST

Pleins feux sur une méthode courante d’AC : la narration

Storytelling is a tool used in many different contexts, like when a teacher shares a story during a lesson at school or a grandfather shares a story about family traditions.

By: Caroline Ostrom | Posted: August 26, 2020

La narration est un outil servant à de nombreux contextes, par exemple quand un enseignant raconte une histoire pendant une leçon à l’école ou quand un grand-père raconte une histoire sur les traditions de la famille.

Il y a des chances qu’à un moment ou un autre de votre vie, vous avez raconté une histoire. La narration est un outil servant à de nombreux contextes, par exemple quand un enseignant raconte une histoire pendant une leçon à l’école ou quand un grand-père raconte une histoire sur les traditions de la famille. La narration est l’une des formes les plus vieilles d’enseignement et d’échange, il n’est donc pas surprenant qu’il s’agisse d’une méthode populaire d’application des connaissances.

Qu’est-ce donc que la narration? C’est un moyen efficace de partager un message, une expérience ou une leçon. Elle peut servir sous différents formats : en personne, par vidéo, en livre audio ou baladodiffusion, ou sous forme de texte. Les exemples ci-dessus soulignent comment la narration peuvent servir dans la vie de tous les jours. Dans les domaines de la santé mentale et des dépendances, nous voyons souvent la narration utilisée quand une personne qui a du vécu raconte son histoire.

La narration est populaire pour une raison : les histoires sont percutantes parce qu’elles sont personnelles et qu’elles donnent vie à l’information, ce qui aide la personne qui écoute à trouver du sens dans l’information et à l’appliquer. Les histoires peuvent aussi détruire les obstacles et encourager des changements d’attitude et de comportement en accroissant l’empathie et la compréhension de la personne qui écoute l’histoire. Les histoires émeuvent les personnes au-delà des conclusions de recherche et permettent à la personne qui écoute d’établir un lien et de s’immerger dans l’histoire, ce qui déclenchera une réaction empathique. Elles aident aussi à retenir l’information plus facilement et sont accessibles pour de nombreuses personnes. Enfin, les histoires sont susceptibles d’être retenues et partagées avec d’autres personnes.

Si vous pensez utiliser la narration comme méthode pour votre projet d’application des connaissances, n’oubliez pas les conseils suivants pour raconter votre histoire efficacement et en toute sécurité :

- **Veillez à être prêt à raconter votre histoire**

Votre histoire pourrait entraîner des louanges, des critiques, des questions ou d'autres opportunités. Veillez à être dans une situation où vous acceptez ces différentes réactions et pouvez travailler avec elles.

- **Connaître votre public**

Vous n'avez pas besoin de donner tous les détails de votre histoire si cela ne semble pas le bon moment pour les personnes à qui vous parlez. Par exemple, les détails que vous donnez à un groupe d'adultes seront peut-être différents de ceux que vous donnerez à un groupe de jeunes adultes.

- **Concentrez-vous sur l'éducation des autres**

Déterminez ce que vous souhaitez obtenir en racontant votre histoire. Que voulez-vous que les personnes apprennent? Quel est le message que vous souhaitez faire passer?

- **Cherchez à insuffler l'espoir, ou concentrez-vous sur les points positifs**

Cela ne veut pas dire que votre histoire ne doit pas comprendre les coups durs ou les expériences négatives, mais n'oubliez pas que certains détails de votre histoire peuvent être des éléments déclencheurs pour les autres et pourraient être omis. L'élément central de votre histoire doit être ce qui est sorti de ces expériences négatives et ce qui vous y a amené.

- **Respectez la confidentialité des autres dans votre histoire**

Il ne fait aucun doute que votre histoire fera intervenir d'autres personnes, mais évitez d'utiliser leur véritable nom ou des facteurs pouvant les identifier, peu importe si elles ont eu des répercussions positives ou négatives sur votre vie. Si vous pensez qu'il serait bénéfique d'inclure de l'information (comme le nom d'un médecin qui vous a vraiment aidé), demandez la permission de la personne.

- **Envisagez de mentionner que votre histoire est la vôtre**

Nous avons tous un parcours différent. Votre public doit savoir que c'est correct si leur expérience est différente de la vôtre.

- **Soyez créatif (si vous le voulez)**

Il n'y a pas de règles strictes à suivre pour raconter votre histoire. Vous pourrez trouver cela difficile de la raconter par ordre chronologique, ou bien de vous concentrer sur une thématique à la fois. Pensez au message que vous essayez de transmettre et à la meilleure façon de le faire.

- **Soyez authentique… soyez vous-même!**

Racontez votre histoire à votre façon, avec votre voix et votre personnalité (mais n'oubliez pas votre public). Cela vous aidera à établir un lien avec votre public. Si vous racontez votre histoire sous forme textuelle, vous pouvez avoir un style informel. Un vocabulaire simple attirera les personnes et vous séparera des textes scolaires ou formels.

16. un outil pratique, consultez la ressource de la CSMC ci-dessous intitulée "Racontez votre histoire", qui a été créée pour les personnes impliquées dans les soins aux personnes, qui font la promotion des lignes directrices pour les aidants et les recommandations. Bien que

le tableau utilisé soit spécifique à l'objectif de ce projet, il peut facilement être modifié selon l'objectif de votre propre histoire.

Lien : https://mentalhealthcommission.ca/resource/appendix-8-telling-your-story/?lang=fr

Bibliographie

Hajric, Emil. « Storytelling. » *Knowledge Management Tools*, 2018, www.knowledge-management-tools.net/storytelling.php.

Wende, Erik, et coll. « Exploring Storytelling as a Knowledge Transfer Technique in Offshore Outsourcing. » *Thirty Fifth International Conference on Information Systems*, 2014, pdfs.semanticscholar.org/149b/97578731d35563254a6d879ee4623219b140.pdf.

« Headstrong. » *LA TÊTE HAUTE*, 2020, headstrongyouth.ca/.

Caroline Ostrom *est diplômée de l'Université d'Ottawa avec une maîtrise d'éducation spécialisée en aide psychologique, ainsi qu'un baccalauréat de psychologie et éducation. Avant de se joindre à la Commission de la santé mentale du Canada (CSMC), Caroline a notamment travaillé en aide psychologique en cas de crise, aide psychologique organisationnelle, soutien académique, création de formation et animation de l'apprentissage pour des programme d'aide aux employés. Caroline est gestionnaire de programme pour la mobilisation des connaissances à Changer les mentalités, à la CSMC, depuis 2019. L'enseignement la passionne, ainsi que le fait de soutenir ceux qui créent un changement important dans le secteur de la santé mentale et des dépendances.*

Auteure: Caroline Ostrom

is a graduate of the University of Ottawa with a Master of Education degree specializing in Counselling, as well as Bachelor degrees in Psychology and Education. Prior to joining the Mental Health Commission of Canada (MHCC), Caroline's professional experiences included crisis counselling, organizational counselling, academic support, EAP training development and learning facilitation. Caroline has been the Program Manager for Knowledge Mobilization, Opening Minds at the MHCC since 2019, and is passionate about teaching and supporting others as they create valuable change in the mental health and addictions sectors.

Mental Health Commission of Canada
https://mentalhealthcommission.ca/
350 Albert Street, Suite 1210 Ottawa ON K1R 1A4
Tel: 613.683.3755 | Fax: 613.798.2989
mhccinfo@mentalhealthcommission.ca