



PARTAGEZ VOTRE RÉCIT DE FAÇON SÉCURITAIRE

Partager un récit personnel à propos d'une maladie mentale, d'un traumatisme ou d'une expérience bouleversante peut renforcer les sentiments de force, de résilience et de persévérance. Il s'agit également de l'un des plus puissants outils de lutte contre la stigmatisation et la honte. Mais, il est tout aussi important de protéger votre bien-être mental que de partager votre vécu. Alors, avant de prendre la plume ou de relater votre expérience devant un groupe, tenez compte des conseils suivants afin de vous assurer que vous êtes prêt à franchir le cap.

1 Prenez votre temps

Rien ne presse, et il n'y a pas de « bon moment » pour raconter votre histoire. Demandez conseil à un professionnel de la santé mentale, à un pair aidant ou à un ami de confiance pour déterminer si le moment est bien choisi pour prendre la parole. Et si vous décidez que le moment n'est pas propice, il n'y a aucun problème! Il est important de promouvoir la santé mentale, mais y prêter votre voix ne devrait pas vous causer du tort.

2 Réfléchissez aux conséquences pour les autres

Si raconter votre histoire passe par relater des traumatismes passés ou divulguer des renseignements concernant vos proches, sachez que les autres pourraient avoir des perspectives ou des sentiments différents concernant la vie privée. Bien que votre histoire vous appartienne, il est important de tenir compte de l'effet que vos révélations pourraient avoir sur les gens qui vous entourent. Rappelez-vous que vous pouvez seulement contrôler le récit, et non la réaction à celui-ci.

3 Choisissez la tribune et la portée de votre récit

La publication de votre récit peut prendre la forme d'un petit gazouillis de 280 caractères ou d'un long article d'opinion dans un média national. Que vous préférerez l'intimité d'un petit groupe d'amis ou l'anonymat d'une salle remplie d'étrangers, vous contrôlez quand et comment vous partagez votre expérience. Ce n'est pas la portée de votre révélation qui compte, mais la liberté et l'affranchissement qu'elle vous procure.

4 Soyez prêt à écouter

La divulgation peut être contagieuse - et c'est en partie ce qui fait d'elle un outil aussi efficace dans la lutte contre la stigmatisation. Partager votre expérience, particulièrement à grande échelle, peut inciter des amis et des étrangers à faire leur propre confession. Lorsqu'une personne entend ou lit le récit authentique d'une histoire qui ressemble à la sienne, ceci peut lui donner la force qui lui manquait pour raconter sa propre expérience. Si vous êtes ouvert au partage, soyez aussi disposé à écouter.

5 Envisagez de consulter des experts en la matière

Si votre histoire comporte une tentative de suicide, une agression sexuelle ou d'autres détails pouvant déclencher certaines émotions chez les gens qui vous entourent, songez à consulter des experts en la matière. Ils pourraient vous aider à ajuster vos révélations afin de réduire les préjudices potentiels sur les lecteurs ou les auditeurs vulnérables. Quoi que vous partagiez, préconisez un langage porteur d'espoir.



6 Nommez des ressources précises en santé mentale

Lorsque vous racontez votre expérience, mentionnez des ressources précises de santé mentale si possible. Une personne qui entend votre message pourrait avoir besoin d'une aide supplémentaire. Si un outil, un site Web ou un organisme en particulier vous a aidé dans votre cheminement, faites savoir aux gens comment trouver ceux-ci.

Les ressources pour des conversations sécuritaires contenues dans les trousseaux d'outils de la Commission de la santé mentale du Canada (CSMC) destinées aux [personnes qui ont été touchées par une tentative de suicide](#) et aux [personnes qui ont été touchées par une perte par suicide](#) s'appliquent aussi à la santé mentale et à la maladie mentale de façon plus globale. N'hésitez pas à les utiliser et à les partager avec votre famille et vos amis.

Pour obtenir des conseils et des ressources sur une série de sujets liés à la santé mentale, visitez le [Carrefour de ressources de la CSMC](#).

