

# HOP! Honnête, Ouvert, et Prêt !

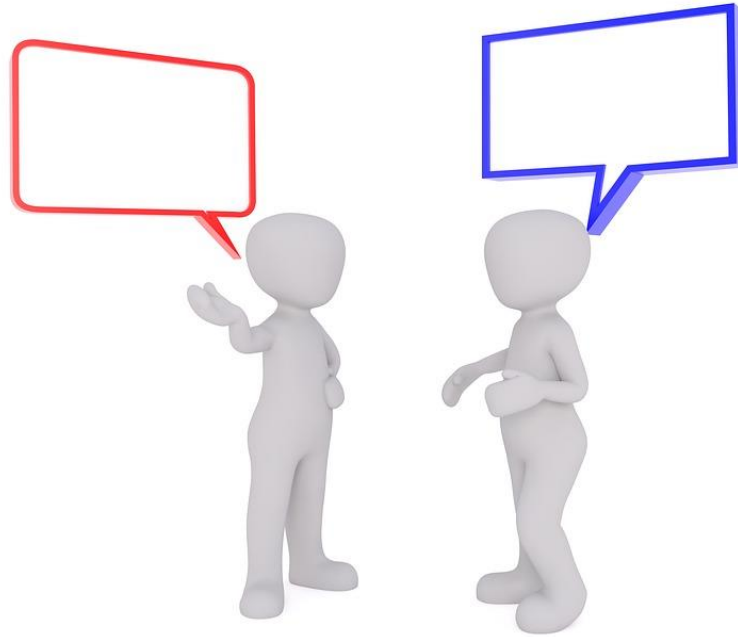


**PARCE QUE LA MALADIE PSYCHIQUE N'EST PAS UNE HONTE**

# SESSION 3

---

Comment raconter votre histoire?

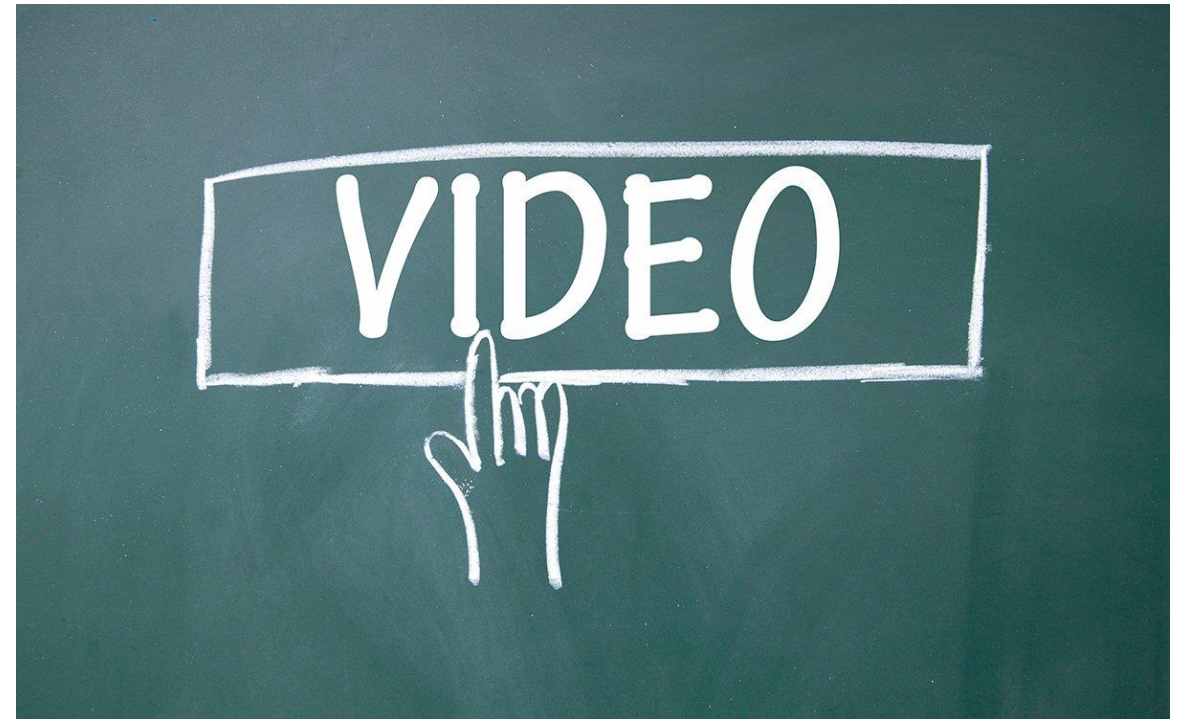


# Activité 1. Comment parler de votre expérience?

---

Témoignage de Luc

<https://youtu.be/ZqZgpNVBzeg>



# Que retenir-vous ?

---

- Quels mots sont utilisés ?
- Quels exemples sont donnés ?
- Quelles émotions sont transmises ?

# L'importance du contexte

---

- ❖ La manière de raconter votre histoire sera différente selon que vous décidez de le faire auprès de vos amis ou à des personnes que vous ne connaissez pas
- ❖ Votre but sera aussi certainement différent, tout comme les éléments de votre histoire que vous choisirez de partager

# Attention !

---

- ❖ Ne parlez pas de choses qui vous mettent mal à l'aise
- ❖ Ne vous sentez pas obligé de dire ce que vous n'avez pas envie de dire
- ❖ Vous ne devez pas TOUT dire de vous, souvenez-vous de votre BUT

# Echanges d'expériences

---

- ❖ Qui a déjà fait l'expérience de se dévoiler ?
- ❖ Pourquoi l'avez-vous fait ?
- ❖ Comment vous y êtes-vous pris ?
- ❖ Feriez-vous différemment aujourd'hui ?
- ❖ Quelles ont été les réactions ?

# Passons à l'action !

---

- ❖ Prenez un moment pour remplir la fiche d'activité 3.1 (p. 10-11)
- ❖ Puis formez des groupes de deux pour raconter votre histoire en vous basant sur les éléments de la fiche d'activité 3.1 que vous aurez retenu
- ❖ Remplissez la fiche d'activité 3.2 (p.13)
- ❖ Echangeons tous ensemble sur cette expérience



# Activité 3: HOP en résumé

---

- ❖ Qu'avez-vous appris sur la stigmatisation et le dévoilement dans ce programme ?
- ❖ Quels sont les coûts et bénéfices que vous apporterait votre dévoilement ?
- ❖ Est-ce que vous allez vous dévoiler dans certains contextes ? Si oui lesquels ?
- ❖ Qu'est ce qui pourrait marcher pour vous en terme de dévoilement ?

# HOP en résumé

---

- ❖ A qui vous pourriez vous dévoiler ?
- ❖ Comment vous sentez-vous par rapport aux réponses stigmatisantes des autres ?
- ❖ Que pensez-vous de votre récit ? Comment pourriez-vous l'améliorer ?
- ❖ Qu'auriez envie de faire pour vous dévoiler dans le futur?

# Bilan de votre décision

---

❖ Appréhensions?

❖ Impatience?

❖ Réflexions?

---

Traduction et adaptation : Caroline Suter, Joanie Pellet & Jérôme Favrod 2019

Institut et haute école de la Santé La Source

Avenue Vinet 30

1004 Lausanne

