

HOP! Honnête, Ouvert, et Prêt !



PARCE QUE LA MALADIE PSYCHIQUE N'EST PAS UNE HONTE



La Source.

Institut et Haute
Ecole de la Santé

SESSION DE RAPPEL

Objectifs:

- ❖ Revenir sur vos expériences du dévoilement 1 mois après la fin du programme HOP
- ❖ Comment s'est passée cette expérience?
- ❖ Qu'est ce qui a changé?
- ❖ Comment abordez-vous l'avenir avec cette question du dévoilement?

Avez-vous eu l'intention de vous dévoiler ?

➡ A qui? Quand ? Où? Qu'attendiez-vous de ce moment?

Et si vous n'aviez pas l'intention de vous dévoiler, pourquoi?

Echangez sur ces différents points avec votre voisin



Si vous vous êtes dévoilé, comment cela s'est-il passé?

- ❖ Quel était votre but?
- ❖ Qu'avez-vous dit?
- ❖ Quelle fut la réaction de la (les) personne(s)?
- ❖ Avez-vous été satisfait de cet échange?
- ❖ Qu'est ce qui a fonctionné ou non?

Qualité de l'expérience

- ❖ A quel point vous êtes-vous senti grandit après avoir raconter votre histoire?
- ❖ Était-ce thérapeutique?
- ❖ Etiez-vous anxieux avant de le faire?
- ❖ Était-ce positif?

Avantages / Inconvénients

- ❖ En réfléchissant aux avantages / inconvénients à se dévoiler ou non évoqués dans HOP il y a un mois, est-ce que certaines choses ont changé?
- ❖ Est-ce qu'aujourd'hui vous pensez à de nouveaux avantages ou inconvénients?
- ❖ Comment expliquez-vous ces changements?

Si vous décidez de vous dévoiler à l'avenir à certaines personnes...

- ❖ Quel but auriez-vous à le faire? Est-ce que cet objectif a changé?
- ❖ Quels seraient les éléments de votre récit à ajouter ou à supprimer?

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

Institut et haute école de la Santé La Source

Avenue Vinet 30

1004 Lausanne

