



5 trucs pour répondre à une invitation à partager un récit de vie

Il y a des trucs pour les patients et proches aidants qui sont invités à partager leurs récits de vie ou leurs expériences dans un groupe informel ou dans le cadre d'une conférence.

1. Réfléchissez sur vos expériences

Vous sentez-vous prêt émotionnellement à partager un récit de vie? Demandez-vous – suis-je trop en colère, trop angoissé pour percevoir les apprentissages contenus dans mon expérience – si oui, il est peut-être trop tôt. Sentez-vous libre de décliner une invitation.

Pouvez-vous identifier les principaux éléments d'apprentissage contenus dans vos expériences? Savez-vous ce qui a bien fonctionné, ce qui a mal fonctionné, et ce qui aurait pu mieux fonctionner? Êtes-vous en mesure d'en apprendre plus sur ce qui s'est passé en parlant avec les personnes impliquées ou en faisant de la recherche? Cherchez à apprendre le plus possible sur vos expériences.

2. Identifiez quels sont vos récits

Il est possible que vos expériences de vie contiennent plusieurs récits. Quels sont ces récits? Pouvez-vous identifier les principaux apprentissages contenus dans vos récits? Quelle est la durée de chacun de vos récits? Quel est leur niveau de complexité? Pouvez-vous les simplifier afin de passer des messages clairs?

3. Obtenez l'information pratique sur l'audience, la chronologie et le format

Quelle est la composition et la taille de votre audience? Siégerez-vous sur un panel avec d'autres personnes? Êtes-vous l'orateur principal sur un podium équipé d'un microphone? Débuterez-vous une rencontre? Est-ce que quelqu'un vous questionnera pendant une rencontre alors que vous siégerez autour d'une table?

De combien de temps disposez-vous pour partager votre récit? Avez-vous besoin de diapositives pour appuyer le partage de votre récit? Devrez-vous fournir des diapositives à l'avance? Des questions seront-elles posées? Êtes-vous à l'aise avec la technologie utilisée, par exemple, des microphones ou un logiciel de webinaire?

4. Choisissez votre récit afin de répondre à l'objectif

Pourquoi vous demande-t-on de partager votre récit? Qui écoutera votre récit? Quel est l'objectif de l'événement ou du groupe?

Quels apprentissages souhaitez-vous transmettre par votre récit? Quels changements souhaitez-vous générer au sein de votre audience par le partage de votre expérience?

Informez-vous sur votre audience et comprenez le contexte afin de maximiser l'impact de votre récit.



5. Préparez-vous et pratiquez à l'avance

Rédigez votre histoire en fonction du temps alloué en vous assurant que vous savez précisément quels éléments clés (1 à 3) vous souhaitez transmettre à votre audience. Les gens qui écouteront votre récit ne retiendront pas plus de trois éléments clés.

Pratiquez-vous jusqu'à ce que vous vous sentiez à l'aise et que vous ayez bien intégré les éléments que vous souhaitez exprimer ainsi que leur ordre. Assurez-vous de respirer calmement et d'insérer des pauses régulières afin de permettre à votre audience de bien absorber votre récit. La préparation ne réduit en rien l'authenticité de votre expérience et de vos perspectives; bien au contraire, cela peut vous permettre d'avoir un plus grand impact.