

Vous êtes la personne la mieux placée pour parler des raisons pour lesquelles vous voulez faire de la mobilisation et contribuer à la mise en œuvre des *Directives*. Les récits personnels contribuent à illustrer les changements qui s'imposent et peuvent vous aider à établir des liens avec votre auditoire; les gens se souviennent souvent mieux des récits personnels que des données.

Pour être efficace, votre récit doit revêtir de la pertinence pour l'auditoire et être bien réfléchi. Faites vos devoirs. Si vous demandez à l'auditoire d'adopter une mesure en particulier, assurez-vous que votre récit illustre la nécessité de cette mesure et comment elle peut être mise en œuvre.

Conseils :

- > Réfléchissez au récit que vous voulez faire et couchez-le sur papier au préalable. Il peut être utile de noter quelques points importants et de les avoir avec vous le jour de l'exposé.
- > Assurez-vous que votre récit suit un ordre logique – un début, un milieu et une fin.
- > Que votre récit soit bref et précis; gardez à l'esprit la raison pour laquelle vous racontez cette histoire.
- > Décrivez les faits et la situation le plus clairement possible, puis expliquez ce que vous et les membres de votre famille avez ressenti. Ne blâmez personne.
- > Essayez de vous concentrer sur les aspects positifs ou les leçons apprises. Même une situation négative peut avoir des conséquences positives si des enseignements peuvent en être tirés.

### **QUELQUES QUESTIONS À PRENDRE EN CONSIDÉRATION QUAND VOUS RACONTEREZ VOTRE HISTOIRE**

1. Pourquoi racontez-vous cette histoire? Qu'espérez-vous accomplir? Votre récit représente-t-il un argument convaincant en faveur de la mise en œuvre d'une recommandation en particulier?
2. D'après votre expérience, par quels moyens pensez-vous pouvoir atteindre votre but? Qu'est-ce que vous avez bien fait et où des améliorations s'imposent-elles?
3. Selon vous, qui doit être impliqué dans la mise en œuvre de ce changement? Votre récit les interpellera-t-il?
4. D'après votre expérience, quelqu'un vous a-t-il aidé, vous ou votre famille, de manière mémorable? Les gestes que cette personne a posés peuvent-ils être répétés, voire améliorés, pour favoriser la mise en œuvre d'une recommandation en particulier?

## AVANT DE RACONTER VOTRE HISTOIRE

La première étape consiste à coucher vos idées initiales sur le papier. Le gabarit qui suit vous aidera à mettre de l'ordre dans vos idées. Considérez-le comme une version préliminaire et ne vous souciez pas trop de formulation à ce stade. Une fois rempli, il représentera une ébauche de vos expériences passées et ce sera l'occasion de réfléchir à ces expériences et à ce que vous avez ressenti à l'époque.

Pourquoi la prestation de soins compte-t-elle pour vous? Êtes-vous un proche aidant/une proche aidante? Travaillez-vous avec des proches aidants? Avez-vous une relation avec un proche aidant/une proche aidante?

Racontez une expérience qui a fait que vous désirez faire la promotion des *Directives*. Que s'est-il passé? Quel a été votre rôle?

Comment auriez-vous souhaité que cette expérience initiale se déroule?

Quel est le changement que vous souhaitez le plus? Quelle recommandation des *Directives* permettrait d'opérer ce changement?

Pouvez-vous penser à la personne qui vous a aidé(e) le plus ou d'une façon mémorable?

Qu'est-ce qui s'est révélé utile pour soutenir vos efforts en faveur du rétablissement?