



Mental Health
Commission
of Canada

Commission de
la santé mentale
du Canada

LA TÊTE HAUTE

Faire part de son expérience personnelle

GUIDE DE L'ORATEUR



**PRENEZ COURAGE
TENDEZ LA MAIN
DITES-LE**

À PROPOS DE CE GUIDE

Ce guide est destiné à vous aider à acquérir les compétences et les connaissances nécessaires pour vous aider à raconter votre parcours empreint d'espoir vers le rétablissement.

Si vous êtes un proche aidant ou si vous côtoyez une personne de la famille atteinte de maladie mentale, les initiatives de lutte à la stigmatisation doivent pouvoir compter sur des personnes comme vous qui racontent leur expérience. Lorsque vous aurez terminé la formation, nous pensons que vous comprendrez à quel point votre récit pourrait contribuer à lutter contre la stigmatisation.

À PROPOS DE CHANGER LES MENTALITÉS

En 2007, Santé Canada a créé la Commission de la santé mentale du Canada. Celle-ci s'est vu confier le mandat, échelonné sur dix ans, d'être le moteur de l'amélioration des systèmes de santé mentale et de l'éradication de la stigmatisation associée à la maladie mentale. La Commission a inauguré l'initiative Changer les mentalités en 2009 pour s'attaquer de front au problème de la stigmatisation.

Sept millions de Canadiens seront aux prises avec un problème de santé mentale ou une maladie mentale cette année. Aussi, la plupart d'entre nous connaîtront quelqu'un ayant un problème de santé mentale. Néanmoins, la stigmatisation associée à la maladie mentale continue de sévir et ses effets sont perturbants et frustrants. Pour bon nombre de ses victimes, la stigmatisation est plus astreignante et invalidante que la maladie en soi. Elle pose aussi un obstacle considérable à la recherche d'aide.

En 2001, l'Organisation mondiale de la santé a jugé que la stigmatisation constitue l'obstacle le plus important à surmonter. Au cours des cinq dernières années, Changer les mentalités a entrepris une démarche systématique – la plus importante jamais déployée au Canada – visant à combattre la stigmatisation associée aux problèmes de santé mentale et à la maladie mentale. Changer les mentalités est aussi la seule initiative de lutte à la stigmatisation au monde pouvant compter sur un si vaste appui des chercheurs.

Cinq ans ont mené à des études approfondies, si bien que le Canada fait dorénavant figure de modèle en matière de recherche sur la stigmatisation. L'inauguration de l'initiative de lutte à la stigmatisation chez les jeunes marque une transition : la phase de recherche fait maintenant place à la mise en route, partout au pays, de programmes de lutte à la stigmatisation fondés sur des données probantes dans des collectivités et des établissements d'enseignement.

REMERCIEMENTS

Cette trousse d'outils s'inspire travail de nombreuses personne : Heather Stuart, de l'Université Queen's, qui a été chercheuse principale lors de l'initiative de recherche Changer les mentalités sur des projets de lutte contre la stigmatisation pour les jeunes au Canada, et dans le cadre de la coalition T.A.M.I. de Durham (Talking About Mental Illness) qui a permis de créer un programme sur lequel se fonde le sommet LA TÊTE HAUTE. Nous sommes reconnaissants que la coalition T.A.M.I. de Durham et ses partenaires des conseils scolaires nous aient permis de partager leurs travaux avec le reste du Canada. L'initiative Changer les mentalités et le sommet LA TÊTE HAUTE bénéficient également de l'expérience de personnes aux prises avec une maladie ou un problème associé à la santé mentale qui partagent volontairement leurs récits d'espoir et de rétablissement.

Ces équipes souhaitent également reconnaître le travail des collectivités suivantes et des organismes et partenaires locaux qui ont aidé à présenter les sommets LA TÊTE HAUTE :

St. John's (T.-N.-L.)	Sudbury (Ontario)
Halifax (N.-É.)	Région de York (Ontario)
Comté de Pictou (N.-É.)	Winnipeg (Manitoba)
Cap-Breton (N.-É.)	Thompson (Manitoba)
Antigonish (N.-É.)	Brandon (Manitoba)
Montréal (Québec)	Calgary (Alberta)
Québec (Québec)	Edmonton (Alberta)
Dolbeau-Mistassini (Québec)	Stony Plain (Alberta)
Ottawa (Ontario)	Lethbridge (Alberta)
Cornwall (Ontario)	Taber (Alberta)
Toronto (Ontario)	Vancouver (C.-B.)
Région de Peel (Ontario)	Victoria (C.-B.)
Hamilton (Ontario)	Yellowknife (T.N.-O.)

Nous sommes impatients d'ajouter de nouvelles collectivités de l'ensemble du Canada à cette liste.

Table des matières

Qu'est-ce que la stigmatisation?	2
Pourquoi un programme de lutte à la stigmatisation chez les jeunes	2
À titre d'orateur	3
Qu'attendons-nous de vous	4
Soutien durant la formation	5
Je souhaite faire part de mon expérience personnelle	6
Abordez la rédaction	7
Techniques de présentation	16
Composer avec l'anxiété	17
Guide pour les présentateurs chevronnés	18

Qu'est-ce que la stigmatisation?

La stigmatisation naît de comportements négatifs et répréhensibles exprimés à l'endroit de personnes présentant un trouble mental ou une maladie mentale.

La stigmatisation a un effet destructeur. Elle marque du sceau de la honte ses victimes qui, sous son emprise, se sentent différentes et exclues socialement. Elle pose un obstacle majeur au rétablissement. Chez les jeunes, la stigmatisation souvent associée aux troubles mentaux et à la maladie mentale peut mener à de l'intimidation et, dans des situations extrêmes, conduire au suicide. Avoir une expérience positive avec quelqu'un qui s'est rétabli, ou qui est en train de se rétablir, d'un trouble mental ou d'une maladie mentale peut faire évoluer les perceptions et abolir les stéréotypes.

Pourquoi un programme de lutte à la stigmatisation

CHEZ LES JEUNES?

Dans l'ensemble, 70 p. 100 des adultes aux prises avec une maladie ou un problème associé à la santé mentale indiquent que les premiers symptômes sont apparus à l'adolescence. Si les symptômes ne sont pas décelés et gérés dès le début, les problèmes de santé mentale qui se déclarent à l'adolescence peuvent empêcher les jeunes de réussir à l'école et avoir un important impact sur leurs aspirations et leurs rêves au niveau postsecondaire.

- La crainte de la stigmatisation retarde souvent l'arrêt du diagnostic et le début du traitement, bien que les interventions précoces soient déterminantes pour la qualité de vie.
- Malheureusement, seulement un jeune sur quatre (enfants et adolescents) au Canada qui a besoin de soins en santé les obtient. (ACSM, 2017)
- Dans une proportion de 40 p. 100, les parents avouent qu'ils tairaient le fait, même à leur médecin, qu'ils ont un enfant présentant un trouble mental ou une maladie mentale.

D'un point de vue positif, c'est durant cette période du développement que sont posées les bases qui peut détermineront les attitudes et les croyances à l'âge adulte et qui, si elles sont positives, pourraient prévenir un futur comportement de stigmatisation.



POURQUOI METTRE EN PLACE DES MESURES DE LUTTE À LA STIGMATISATION EN MILIEU SCOLAIRE

Nous savons que bon nombre de jeunes commencent à ressentir les symptômes d'une maladie ou d'un problème associé à la santé mentale pendant leurs études secondaires. Pourtant, en raison de la stigmatisation et du manque de compréhension et d'éducation, beaucoup d'élèves ne savent pas vers qui se tourner pour obtenir de l'aide, sont mal à l'aise ou ont peur de parler de leurs sentiments.

Vous vous rappelez sans doute votre passage au secondaire. Plusieurs orateurs nous ont répété qu'ils auraient bénéficié de formations en santé mentale qui auraient abordé le thème de la stigmatisation au secondaire. Selon eux, leurs récits sont un message d'espoir indiquant que les personnes ayant un trouble mental ou une maladie mentale peuvent effectivement se rétablir. Ils affirment aussi qu'en s'adressant aux étudiants du secondaire, ces derniers ainsi qu'eux-mêmes accomplissent des pas de géant. Ils combattent la stigmatisation et créent des communautés en milieu scolaire misant sur l'acceptation et l'inclusion.

En faisant part de votre cas, vous deviendrez un professeur respecté qui inspirera les étudiants et d'autres personnes. Grâce à vous, ils entreprendront les démarches nécessaires pour changer leur vie et celles de leurs proches.

À titre d'orateur

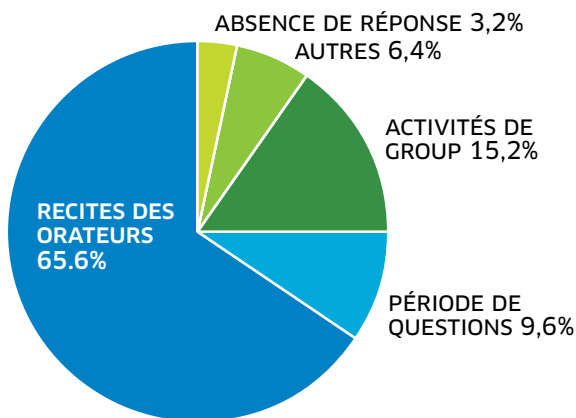
VOTRE RÔLE EST PRIMORDIAL

Si vous vous êtes rétabli et que vous réussissez à composer avec un trouble mental ou une maladie mentale, vous pouvez contribuer grandement à combattre la stigmatisation. L'espoir et le rétablissement qui colorent votre parcours pourraient changer la perception qu'ont les jeunes des troubles mentaux et de la maladie mentale. Ils pourraient aussi réagir différemment et traiter autrement les personnes présentant une maladie mentale. Si vous êtes un proche aidant ou une personne éprouvant un trouble mental ou une maladie mentale, vous aussi pouvez jouer un rôle important à titre d'orateur dans le cadre d'un programme de lutte à la stigmatisation.

- **Les orateurs, qui ont un savoir expérientiel, sont les personnes les plus importantes des programmes de lutte à la stigmatisation.**
Les études montrent que quand des jeunes entendent le récit d'un rétablissement teinté par l'espoir, les barrières au sujet des troubles mentaux et de la maladie mentale tombent et les attitudes et les comportements évoluent. Cette forme d'éducation par communication directe (basée sur le contact) est, selon les recherches, la plus efficace.
- **Votre récit peut inciter des jeunes à demander de l'aide.**
La stigmatisation peut dissuader des jeunes de demander de l'aide. L'un des grands objectifs des programmes de lutte à la stigmatisation est d'inciter les jeunes éprouvant un trouble mental ou une maladie mentale de se dégager de l'emprise de la stigmatisation pour parler à quelqu'un en qui ils ont confiance.
- **Vous pourriez sortir grandi de cette expérience.**
Il faut du courage pour écrire votre récit puis le présenter devant un auditoire. L'expérience montre que les orateurs trouvent cet exercice gratifiant et qu'ils en ressortent grandis. Cela devient aussi une composante de leur rétablissement.
- **Les orateurs, populaires auprès des jeunes.**
Une évaluation consécutive à un sommet indique que plus de 65 p. 100 des participants ont jugé que les orateurs représentaient la meilleure partie de l'événement. (Un sommet réunit, durant une journée, des étudiants et du personnel de diverses écoles. On y parle de troubles mentaux, de maladies mentales et de moyens de combattre la stigmatisation.)

PRÉFÉRENCES DES PARTICIPANTS AU SOMMET

(Tous les participants n=103)



Qu'attendons-nous de vous

À TITRE D'ORATEUR?

Vous devrez vous adresser à des étudiants du
secondaire (habituellement âgés de 14 à 18 ans).

Bien que les programmes de lutte à la stigmatisation
diffèrent d'une communauté à l'autre, voici ce que l'on
pourrait exiger de vous :

1. Rédiger un récit de 12 à 15 minutes racontant
votre expérience des troubles mentaux ou de
la maladie mentale (avec l'aide d'un formateur de
l'orateur et des orateurs actuels) et qui insiste sur
le fait que l'on PEUT se rétablir.
2. Présenter votre récit devant des groupes de
vingt personnes ou plus.
3. Répondre à des questions au sujet de votre trouble
mental ou de votre maladie mentale et de votre
expérience de façon positive et appropriée.
4. Être sur les lieux à l'heure prévue et, si vous
n'êtes pas en mesure de vous présenter, en
informer les organisateurs dès que possible
pour que l'on puisse trouver un remplaçant.
5. Porter des vêtements appropriés à une
présentation faite en classe.
6. Vous engager à éduquer des personnes au sujet
des troubles mentaux et de la maladie mentale
en veillant à combattre la stigmatisation associée
aux troubles mentaux et à la maladie mentale.



* Un formateur d'orateur pourrait être un leader communautaire de la santé mentale ou désigner.



Soutien

DURANT LA FORMATION

Durant votre formation, vous rencontrerez des personnes compatissantes de votre région qui vous aideront, vous accueilleront et vous diront que votre participation dans l'équipe de lutte à la stigmatisation est importante. D'autres orateurs vous aideront aussi.

Habituellement, en cours de formation, un formateur de l'orateur aide les nouveaux orateurs à peaufiner leur récit. Le formateur peut aussi aider à composer avec l'anxiété associée au fait de parler devant un public. On ne vous demandera pas de parler devant un public d'étudiants tant que vous ne vous sentirez pas prêt.

Nous accordons la priorité à la santé de chacun. Il se peut que, malgré le désir impérieux de raconter votre récit, vous ne sentiez que ce n'est pas le moment de le dévoiler au public. Si, pour quelque raison que ce soit vous souhaitez mettre fin au processus, ou s'il est établi que vous n'en tirez pas de bienfaits, vous pouvez vous retirer du programme et le réintégrer à tout moment par la suite.



Je souhaite faire part de mon expérience personnelle

QUE DOIS-JE FAIRE MAINTENANT?

Vous avez déjà rempli la première étape pour devenir orateur en remplissant une demande pour devenir orateur.

Remplissant une demande pour devenir orateur.

On vous a remis ce guide parce que vous avez déjà participé à une rencontre avec votre formateur d'orateur. Vous avez maintenant une idée plus précise de votre rôle et des attentes en tant qu'orateur ainsi que des objectifs du programme de lutte à la stigmatisation. Vous connaissez le rôle de votre formateur d'orateur et êtes en mesure d'utiliser ce guide pour vous aider à rédiger votre récit.

1. Commencez à rédiger votre récit :

Utilisez les grilles et les renseignements qui figurent dans la partie Abordez la rédaction de votre récit (pages 6 à 14).

2. Première rencontre :

Sitôt votre ébauche terminée, communiquez avec votre formateur d'orateur pour planifier un rendez-vous. Celui-ci relira votre récit et vous indiquera comment le peaufiner.

3. Deuxième rencontre :

À la deuxième rencontre, le formateur d'orateur vous invitera à raconter votre récit à voix haute et vous donnera des conseils.

4. Présentation aux organisateurs du programme :

Quand votre formateur d'orateur et vous-même sentirez que le moment est venu, vous serez invité à présenter votre récit devant les organisateurs du programme de lutte à la stigmatisation. Par la suite, ils vous poseront des questions similaires à celles qu'ont déjà posées des étudiants. Ils vous donneront ensuite des conseils qui vous aideront à améliorer la façon de présenter votre récit de manière convaincante. Si le leader de la communauté a jugé que l'orateur était professionnel et très expérimenté, l'orateur peut fournir un clip vidéo au comité organisateur et recevoir des commentaires et des recommandations.

5. Observation :

Si cela est possible, vous assisterez à la présentation d'un orateur pour mieux apprécier le rôle de l'orateur et le processus. Voir un orateur expérimenté en action vous permettra d'accroître votre assurance et de cerner les parties de votre récit qui pourraient être améliorées.

6. Période de questions :

Si cela est possible, vous assisterez à la présentation d'un autre orateur pour rencontrer un groupe d'étudiants et participer à la période de questions. On ne vous demandera pas de présenter votre récit à cette étape mais vous aurez un meilleur aperçu des questions potentielles et l'occasion de répondre aux questions des étudiants. Cela vous aidera aussi à vous préparer à présenter votre récit.

7. Première présentation dans une école :

Quand vous vous sentirez prêt, on vous offrira de présenter votre récit devant un groupe d'étudiants.



COMPTE RENDU

À chaque présentation, au moins un membre organisateur du programme de lutte à la stigmatisation vous accompagnera. Après chaque présentation, vous recevrez des commentaires utiles. Ils vous aideront par exemple à perfectionner votre récit ou à vous sentir plus à l'aise en tant qu'orateur.

À ce moment, vous pourrez discuter de vos impressions au sujet de la présentation et discuter des préoccupations possibles. L'orateur tient un rôle central dans le processus d'éducation basé sur la communication directe. N'hésitez pas à demander de l'aide au besoin. Votre formateur d'orateur et les membres du programme sont là pour vous aider.

Abordez la rédaction

DE VOTRE RÉCIT

ÉLABORER VOTRE RÉCIT | 4 ÉTAPES

La première étape vers la rédaction de votre récit consiste à jeter vos idées sur papier. La grille ci-dessus vous aidera à préciser vos idées dans le but de vous aider à raconter votre parcours vers le rétablissement. Comme il s'agit d'un premier jet, ne vous préoccupez pas de faire de jolies phrases. La grille, une fois remplie, contiendra les grandes lignes de votre expérience personnelle. Elle vous permet de réfléchir aux événements que vous avez vécus ainsi qu'à ce que vous avez ressenti dans ces occasions.

ÉTAPE 1 | IDÉES PRINCIPALES

Les questions ci-dessous orienteront le développement de votre récit. Notez vos premières idées sous forme de listes à puces.

De quel trouble mental ou de quelle maladie mentale vous rétablissez-vous?

Comment étiez-vous avant l'apparition de votre trouble mental ou maladie mentale?

(Talents exploités, formation, travail, loisirs, relations, etc.)

Quels ont été les signes et les symptômes de votre maladie?

Quel a été l'effet de votre trouble mental ou maladie mentale sur votre vie?

(Éducation, travail, relations, famille, participation aux activités, croyances spirituelles, attitude envers la vie, etc.)

Selon vous, quels facteurs sont associés avec votre trouble mental ou votre maladie mentale?

Qu'avez-vous éprouvé quand les premiers symptômes sont apparus?

Pourquoi avez-vous décidé de chercher de l'aide?

Comment ont réagi vos proches et vos amis quand ils ont appris que vous aviez un trouble mental ou une maladie mentale?

Auriez-vous aimé qu'ils réagissent autrement?

Qu'est-ce qui vous a aidé à cheminer vers le rétablissement?

Quelles sont vos stratégies d'adaptation? Comment gérez-vous votre condition?

Qu'est-ce qui vous procure de la joie?

À quoi ressemble votre vie maintenant?

Qu'est-il survenu de positif durant votre rétablissement?

Qu'avez-vous appris?

Quand avez-vous commencé à éprouver de l'espoir?

Selon vous, que devraient faire les étudiants pour éliminer la stigmatisation?

ÉTAPE 3 | MESSAGES CLÉS DU RÉCIT

Pour qu'une présentation contribue efficacement à combattre la stigmatisation, elle doit transmettre un message d'espoir et faire comprendre que le rétablissement est possible. Ne vous attardez pas trop sur les expériences négatives qui pourraient renforcer les stéréotypes et la stigmatisation.

En rédigeant votre récit, assurez-vous qu'il comporte les quatre messages clés suivants :

1. Il y a de l'espoir – on peut se rétablir d'un trouble mental ou d'une maladie mentale et on y parvient
2. On ne définit pas les personnes par leur trouble mental ni par leur maladie mentale
3. Ceux qui présentent un trouble mental ou une maladie mentale peuvent mener une vie heureuse et satisfaisante et y parviennent
4. Tout le monde a le potentiel de faire une démarche pour combattre la stigmatisation



REMARQUE AU SUJET DU LANGAGE ET DE LA STIGMATISATION

A-t-on besoin de préciser à quel point les mots peuvent faire mal? Nous savons tous que les qualificatifs tels que « retardé », « malade mental », « psychotique » et « fou dangereux » causent un tort immense aux personnes atteintes d'un trouble mental ou d'une maladie mentale qui ont besoin d'aide. Ces qualificatifs peuvent même dissuader certaines personnes de chercher de l'aide. Quand un enfant grandit dans un milieu où on lui répète qu'il est « nul », il finit par se dire « Pourquoi devrais-je consulter? Est-ce que j'en vaud la peine? »

Les personnes qui ont un cancer, qui se battent pour leur vie et pour leur santé, sont souvent perçues comme des « battantes » et des modèles. Que devrions-nous faire, en tant que société, pour que l'on décrive dans des termes similaires le parcours des personnes aux prises avec une maladie mentale? Votre récit sera le point de départ de cette discussion avec des étudiants. Le message que vous livrez pourrait produire l'étincelle nécessaire pour que les jeunes passent à l'action, pour qu'ils combattent la stigmatisation et aident ceux qui ont entrepris un parcours vers le rétablissement.



ÉTAPE 4 | COMMENCEZ À RÉDIGER VOTRE RÉCIT

En vous servant des idées que vous avez développées à la première étape et des messages clés de la troisième étape, suivez les directives ci-dessous pour rédiger votre récit. Celui-ci devrait durer de 12 à 15 minutes.

Votre récit doit contenir trois parties : l'introduction, le corps et la conclusion. Voici un conseil qui vous aidera à démarrer :

INTRODUCTION

Je me présente :

J'aimerais faire part de mon expérience personnelle parce que :

Quand j'avais votre âge, je (j'ai) :



CONSEIL

Une bonne introduction donne le ton du récit et prépare le terrain pour ce qui vient ensuite. Il faut donc commencer avec une partie qui attire l'attention. Reproduisez une citation, parlez de l'actualité, racontez un fait rigolo ou racontez un événement que vous avez vécu et avec lequel votre auditoire pourra faire des liens.

CORPS DU RÉCIT

Les premiers signes et symptômes :



CONSEIL

Il peut être préférable d'organiser le corps de votre récit en ordre chronologique (du passé au présent).

Comment ma vie a été affectée :

Ce que j'ai ressenti ou perçu :

Ce qui m'a poussé à chercher de l'aide :

L'aide que j'ai reçue (comment, de qui, quand, où et sous quelle forme) :

CORPS DU RÉCIT... SUITE

Mon expérience de la stigmatisation.

Comment j'ai appris à composer avec mon trouble mental ou ma maladie mentale, les revers que j'ai vécus, les stratégies d'adaptation. Comment j'ai appris à composer avec la stigmatisation.

Maintenant je suis (j'ai) :

Mes plans d'avenir :

Mes conseils pour vous aider à combattre la stigmatisation :

Techniques de présentation

Votre récit étant maintenant écrit, il est temps de vous exercer à le présenter oralement. Peut-être avez-vous déjà fait des présentations, peut-être est-ce une expérience toute nouvelle pour vous. Peu importe, voici quelques conseils qui vous aideront à vous sentir plus en confiance devant un groupe et à assurer l'efficacité de la présentation.

CONTACT VISUEL

Le contact visuel traduit la sincérité et l'intérêt de l'orateur envers son auditoire et ses réactions. Il n'est pas nécessaire de regarder chaque personne dans les yeux mais le fait de regarder l'auditoire durant 3 à 5 secondes à la fois suffit. Si vous êtes nerveux à cette idée, regardez de temps à autre une seule personne qui vous semble empathique (le représentant de l'organisme, votre formateur d'orateur ou l'enseignant).

GESTES

- Les gestes peuvent donner plus d'emprise aux mots. Par exemple, si vous dites que trois choses vous ont aidé à vous rétablir, soulevez la main en montrant trois doigts. Si vous mettez l'accent sur une phrase à l'aide d'un geste, l'auditoire la remarquera.
- Évitez les gestes qui pourraient déranger : gesticuler, faire sonner la monnaie dans votre poche ou appuyer sans relâche sur le bouton-poussoir de votre stylo. Ces gestes ont pour effet de distraire l'auditoire et affaiblissent la portée du message.
- Soyez vous-même et faites les gestes qui vous sont naturels.

SE PLACER ET BOUGER

Savoir où vous placer et comment bouger devant un auditoire aide à gérer la poussée d'adrénaline que ressentent plusieurs orateurs quand ils commencent à parler. Dans une classe ou dans une salle de conférence, pensez à l'endroit où vous vous tiendrez. Devant un grand auditoire, vous disposerez probablement d'un lutrin sur lequel vous pourrez poser vos notes et d'un microphone. Dans une classe, vous vous tiendrez probablement debout devant les étudiants sans disposer de lutrin.

- **Comment vous tenir :**
Adoptez une posture neutre, laissez retomber les épaules, placez-les le long du corps et placez vos pieds à la largeur des épaules. Vous vous sentirez ainsi plus détendu et à l'aise. Faites face à votre auditoire.

- **Où vous tenir :**

Au début de votre présentation, placez-vous devant votre auditoire et au centre de la « scène » pour que tout le monde puisse vous voir.

- **Comment bouger :**

Bougez un peu à l'avant de la scène si vous ressentez de la nervosité et pour rendre votre présentation plus attrayante visuellement. Déplacez-vous un peu à gauche et à droite pour établir un contact visuel avec différents membres de l'auditoire.

VOIX

Soignez la qualité de votre voix pour assurer votre crédibilité. Le volume, le ton et le débit peuvent bonifier ou briser une présentation. Servez-vous de votre voix pour souligner certains points, transmettre votre enthousiasme et communiquer un message émotif ou humoristique. Il est rare que l'on demande aux orateurs de parler plus doucement. La plupart du temps, les gens se plaignent du fait qu'ils ne parlent pas assez fort. Si vous avez une voix douce, assurez-vous que vous parlez assez fort pour que l'on vous entende du fond de la salle. Pour vous aider, projetez votre voix vers le fond de la classe. Dans certains cas, on prête un micro aux orateurs quand l'auditoire est plus grand.

Si vous lisez votre présentation mot à mot sans regarder personne, ou si vous parlez sur un ton monotone, vous perdrez l'attention de votre auditoire et vous ne partagerez rien de votre expérience personnelle avec eux. Plus vous vous exercerez à présenter votre récit, plus vous vous sentirez à l'aise et plus vous capterez l'attention de l'auditoire. Faites varier le ton de votre voix pour maintenir l'intérêt de l'auditoire et pour qu'il vous écoute. Assurez-vous aussi d'avoir un débit qui permet de comprendre ce que vous dites. Peut-être devrez-vous parler plus lentement que d'habitude.

La nervosité provoque un resserrement des muscles entourant les cordes vocales qui fait que la voix se brise. Avant une présentation, certains orateurs relaxent grâce au moyen d'exercices de respiration.

Composer avec l'anxiété

Certaines personnes s'épanouissent devant un auditoire alors que d'autres, et c'est le cas pour la plupart d'entre nous, deviennent anxieux. Il est tout à fait normal de se sentir nerveux avant une présentation, surtout les premières fois. Voici quelques conseils pour vous aider à gérer l'anxiété :

1. Arrivez tôt sur les lieux de la présentation.

Vous aurez ainsi le temps de vous familiariser avec l'environnement et de rencontrer ceux qui ont commandé la présentation. Demandez de voir la salle où vous raconterez votre récit et familiarisez-vous avec l'aménagement. Si vous le souhaitez, demandez un verre d'eau que vous pourrez boire quand vous parlerez aux étudiants.

2. Soyez organisé pour que tout se déroule sans anicroche.

Amenez vos notes et le matériel que vous jugez important. Certains orateurs gardent sur eux des pastilles à la menthe qu'ils prennent quand ils ont la bouche sèche. Plus vous serez organisés, moins vous serez nerveux.

3. Respirez lentement et profondément pour relaxer les muscles, ralentir votre rythme cardiaque et apaiser votre esprit.

Vous vous sentirez plus calme.

4. Fermez les yeux et répétez mentalement votre présentation avant de commencer.

Imaginez que vous avez du plaisir et que vous réussissez.

5. Pendant la présentation, soyez positif et souriez.

6. Aucune présentation n'est parfaite et l'auditoire ne se rend pas compte des petits accrochages.

Si vous vous trompez, poursuivez.

7. Ne craignez pas les moments de silence qui signifient souvent que votre message a atteint son but.

8. Soyez vous-même et appréciez le moment présent!



Guide pour les présentateurs chevronnés



En tant que présentateur chevronné, vous êtes un atout extrêmement précieux pour le sommet LA TÊTE HAUTE. Votre histoire inspirera les jeunes participants au sommet à lutter contre la stigmatisation et à devenir des leaders en santé mentale dans leurs écoles et leurs collectivités. Examinez attentivement cette section de la trousse d'outils qui a été préparée pour vous aider à adapter votre histoire au sommet LA TÊTE HAUTE. Le leader en santé mentale de la collectivité ou la personne désignée vous aidera à vous préparer pour l'événement.

L'éducation fondée sur l'interaction est l'élément le plus important de la réduction de la stigmatisation du sommet LA TÊTE HAUTE. Les recherches et les évaluations effectuées par l'équipe de l'initiative Changer les mentalités de la Commission de la santé mentale du Canada (CSMC) montrent que les récits d'expériences réelles ne réussissent pas tous à accroître l'empathie et à réduire la stigmatisation. Il est essentiel que les récits d'expériences véritables pour un sommet LA TÊTE HAUTE soient fidèles aux lignes directrices énoncées afin de maximiser l'impact positif sur le public. Il en est ainsi pour les expériences réelles des présentateurs qui sont doués pour raconter leur histoire et qui ont déjà fait une présentation lors d'autres événements ou pour d'autres organismes. Bien qu'il puisse sembler inutile de restructurer l'histoire ou de former une personne qui a raconté son histoire avec une grande habileté pendant longtemps, d'importantes preuves démontrent que l'orientation très précise d'un sommet LA TÊTE HAUTE nécessite le respect strict des lignes directrices de formation des présentateurs. Si vous avez des inquiétudes ou des questions sur les lignes directrices relatives aux récits des présentateurs pour un sommet LA TÊTE HAUTE, communiquez avec le leader en santé mentale de votre collectivité ou l'équipe de LA TÊTE HAUTE de la CSMC à l'adresse latetehaute@commissionsantementale.ca.

EN TANT QUE PRÉSENTATEUR, VOUS DEVEZ :

1. vous adapter facilement aux lignes directrices énoncées;
2. préparer votre présentation LA TÊTE HAUTE. Elle doit durer de 12 à 15 minutes et préciser que le rétablissement est possible et attendu;
3. présenter votre histoire en personne, soit en direct ou par vidéo, aux membres du comité organisateur et recevoir leurs recommandations;
4. avoir confiance en vous, être positif et répondre de façon appropriée aux questions du public;
5. arriver à l'heure pour chaque présentation. Si vous n'êtes pas en mesure de vous présenter, vous devez informer les organisateurs le plus tôt possible afin qu'un remplaçant soit nommé;
6. vous habiller convenablement pour chaque présentation.

SOUTIEN EN TANT QUE PRÉSENTATEUR CHEVRONNÉ

En tant que présentateur expérimenté, vous pourriez être en mesure d'offrir du soutien aux nouveaux présentateurs en partageant des conseils sur la façon d'interpeller le public et de gérer leur anxiété à l'égard de leur présentation.

En plus de présenter votre expérience, vous pourriez être appelé à participer à un groupe de présentateurs ou à participer à d'autres activités comme des séances de groupe pendant le sommet. Si vous avez des inquiétudes à cet égard, communiquez avec le leader en santé mentale de votre collectivité le plus tôt possible.

Même si vous avez une grande expérience de la présentation de votre histoire, le leader en santé mentale de votre collectivité ou le formateur des présentateurs est là pour vous appuyer tout au long du processus de préparation et pour le sommet.

ADAPTER VOTRE HISTOIRE AU SOMMET LA TÊTE HAUTE

Vous avez déjà établi un récit que vous racontez lors de vos présentations. Vous pouvez l'utiliser comme base pour votre présentation au sommet LA TÊTE HAUTE, mais sachez que des renseignements différents pourraient être nécessaires pour cette présentation en particulier. Examinez votre histoire à l'aide des points de préparation ci-après.

Rappelez-vous que les participants au sommet LA TÊTE HAUTE sont des élèves de la 7^e à la 12^e année. Les renseignements doivent donc être présentés d'une façon appropriée pour le groupe d'âge.

Vous remarquerez que la présentation porte intentionnellement sur l'espoir d'un rétablissement. Aussi, il est important de suggérer des mesures simples que les élèves peuvent prendre pour réduire la stigmatisation et apporter du soutien aux personnes qui sont aux prises avec une maladie ou un problème associé à la santé mentale. Cette orientation découle des preuves abondantes qui démontrent l'efficacité de cette approche pour réduire la stigmatisation et accroître l'acceptation.

QUELLE EST LA PROCHAINE ÉTAPE?

Une fois que vous avez examiné votre histoire et l'avez adaptée s'il y a lieu, partagez-la avec le leader en santé mentale de votre collectivité ou le formateur des présentateurs pour obtenir une rétroaction. Cette personne pourrait vous demander de peaufiner ou de développer certaines parties de votre histoire et vous aidera à faire en sorte qu'elle respecte les lignes directrices relatives à une présentation LA TÊTE HAUTE tout en conservant une voix unique et une expérience inestimable.

Le formateur des présentateurs pourrait vous demander de faire une présentation devant les membres du comité de planification ou d'autres présentateurs qui sont en formation.

LORS DE LA PREMIÈRE JOURNÉE DU SOMMET LA TÊTE HAUTE

Vous pouvez assister à tous les événements de la journée, mais si vous êtes dans l'impossibilité de le faire, veuillez arriver au moins 30 minutes avant votre présentation. Annoncez votre présence à un bénévole dès votre arrivée afin d'obtenir de l'aide.

MERCI de votre importante contribution à la lutte contre la stigmatisation et au partage de l'espoir! Votre histoire inspirera les élèves et les motivera à devenir des leaders du changement positif.



Mental Health
Commission
of Canada

Commission de
la santé mentale
du Canada

LA TÊTE HAUTE

RENSEIGNEMENTS:

Commission de la santé mentale du Canada,
Changer les mentalités

350, rue Albert, bureau 1210
Ottawa (Ontario) Canada K1R 1A4

T 613.683.1867

c latetehaute@commissionsantementale.ca



**PRENEZ COURAGE
TENDEZ LA MAIN
DITES-LE**