

Comment partager votre expérience d'aidante ou aidant consultant

Le rôle de l'aidante ou aidant consultant consiste à apporter à l'équipe la perspective d'une personne ayant une expérience vécue, de manière à contribuer à l'élaboration de soins de qualité et à créer des changements positifs. Il importe de garder à l'esprit qu'**informer et raconter une expérience*** sont deux choses différentes; la narration est axée sur le récit d'un parcours personnel tandis que le fait d'informer consiste à présenter votre point de vue, en tant qu'aidante ou aidant naturel, sur un sujet ou un enjeu d'intérêt.

La communication de vécu

Il existe des lieux et des occasions où les aidantes et aidants naturels sont invités à partager des récits francs et réels sur leur expérience personnelle et celle de leurs proches en matière de soins de santé mentale. Lorsqu'on vous demande de raconter une expérience, l'objectif doit être clairement exposé dans l'invitation à prendre la parole. Cette communication aura souvent la forme d'une présentation préparée à l'avance. Pour un complément d'information sur ces possibilités, veuillez consulter : https://www.ipfcc.org/resources/Sharing_Your_Story.pdf (en anglais).

Voici quelques éléments à prendre en compte lorsque vous partagez votre point de vue en tant qu'aidante ou aidant consultant :

- Offrez une nouvelle perspective ou une nouvelle façon d'envisager une situation de manière respectueuse.
- Soyez prêt(e) à considérer les différents points de vue des autres.
- Restez dans le sujet pour augmenter l'impact de vos contributions.
- N'ayez pas peur de poser des questions ou de vous exprimer.
- Bien que votre voix soit la bienvenue, évitez de monopoliser les échanges. Il importe que toutes les voix soient entendues dans le temps imparti. Portez attention au langage corporel des autres, et limitez-vous à des interventions brèves et pertinentes.
- Le fait de partager des expériences difficiles dans le but d'illustrer peut avoir du poids lorsque vous donnez votre point de vue; cependant, il importe de ne pas inclure des griefs personnels. Concentrez-vous uniquement sur les leçons à retenir qui sont en lien direct avec le sujet abordé.
- En tant que porte-parole des aidantes et aidants naturels, vous pouvez juger opportun d'inclure les expériences d'autres personnes en rapport avec un sujet particulier. Ce faisant, assurez-vous que la confidentialité de ces personnes est préservée en vous abstenant d'utiliser leurs noms ou des détails qui permettraient de les identifier. N'oubliez pas de respecter la confidentialité des informations relatives à la santé et à l'identité du proche dont vous vous occupez, à moins d'avoir l'autorisation expresse de les divulguer.
- Rappelez-vous constamment que les expériences personnelles peuvent être particulièrement pénibles, et qu'un certain sujet pourrait déclencher une réaction émotionnelle intense de façon inattendue. Dans ces circonstances, prenez un moment pour réfléchir à la meilleure façon de vous exprimer avant de partager.
- Il peut parfois être pertinent d'inclure des recommandations basées sur ce qui a été utile ou qui aurait pu être amélioré à partir de vos expériences.
- N'hésitez pas à proposer des ressources ou des pratiques provenant d'autres organismes ou de la recherche pour éclairer les discussions.
- Sentez-vous bien à l'aise de souligner les principes reconnus des soins axés sur le patient et la famille dans les établissements de santé, dans la mesure où ils s'appliquent aux travaux en cours.

