

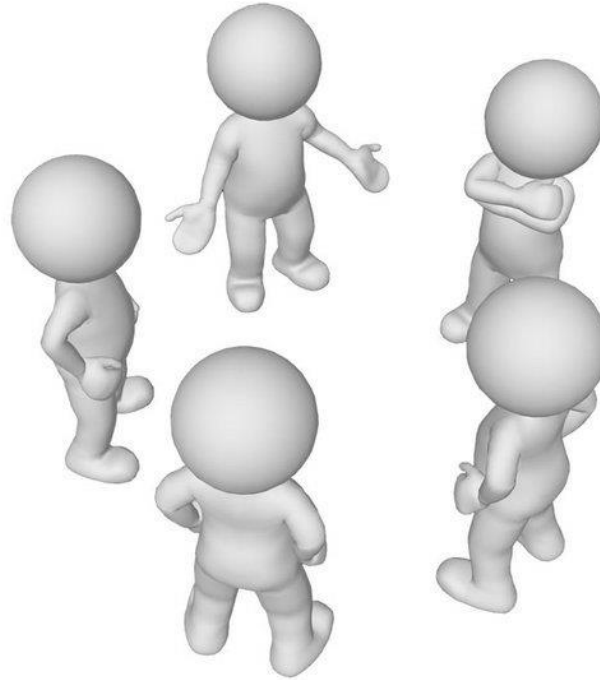
HOP! Honnête, Ouvert, Prêt !



PARCE QUE LA MALADIE PSYCHIQUE N'EST PAS UNE HONTE

SESSION 2

Comment parler de sa maladie et à qui?



Activité 1. Différentes manières de se dévoiler

Contenu:

- ❖ Il y a différentes manières de révéler sa maladie psychique
- ❖ Il y a des avantages et inconvénients à ces 5 façons de se dévoiler
- ❖ Les avantages/inconvénients varient selon les contextes

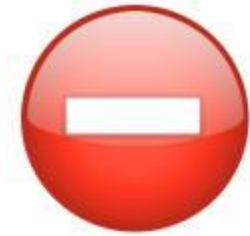
1. Evitement social

- Ne parler à personne de votre maladie
- Eviter les situations où les gens pourraient découvrir votre secret
- Donc vivre/travailler dans des environnements protégés
- Avoir contact uniquement avec d'autres personnes ayant des maladies psychiques

Avantages / Inconvénients



- ne pas devoir affronter des gens malveillants
- ...?



- passer à côté de gens qui pourraient être aidants
- ...?

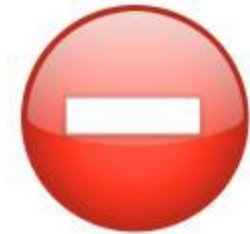
2. Le secret

- Etre intégré dans la société, participer à des activités, se rendre à des fêtes
- Avoir une activité professionnelle ou de bénévolat
- MAIS tout en gardant votre secret

Avantages / Inconvénients



- pouvoir aller au travail, se rendre à des fêtes
- ...?



- passer à côté de gens qui pourraient être aidants
- se sentir coupable de cacher un secret
- ...?

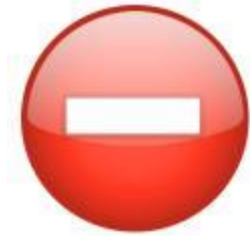
3. Le dévoilement sélectif

- Dévoiler sa maladie à certaines personnes mais pas à tout le monde
- Exemples?

Avantages / Inconvénients



- s'entourer d'un petit groupe de personnes qui apportent leur soutien
- ...?



- certains pourraient utiliser cette information contre vous
- difficile de se souvenir de qui est au courant ou non
- ...?

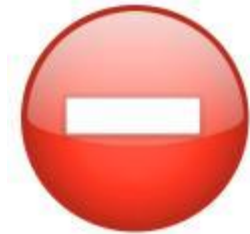
4. Le dévoilement indifférencié

- Décider de ne plus cacher sa maladie
- Ne signifie pas pour autant tout raconter à tout le monde

Avantages / Inconvénients



- ne pas s'inquiéter de qui est au courant ou non
- rencontrer des gens soutenant
- ...?



- certains pourraient utiliser cette information contre vous
- ...?

5. Diffuser son expérience

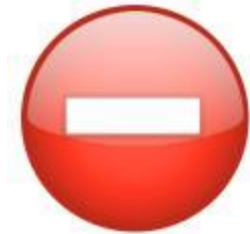
- Rechercher activement à sensibiliser les gens à ce que c'est de vivre avec une maladie psychique



Avantages / Inconvénients



- ne pas s'inquiéter de qui est au courant ou non
- avoir du pouvoir sur ce qui se passe dans notre vie
- lutter contre les stéréotypes
- ...?



- certains pourraient utiliser cette information contre vous
- certains vont vous reprocher d'en parler publiquement
- ...?

Que voulez-vous partager?

- ❖ Vous seul pouvez décider ce que vous voulez partager de votre passé
- ❖ Vous ne devez pas tout dire
- ❖ Vous ne devez pas raconter des choses qui vous mettent mal à l'aise

Le but est de montrer que malgré la maladie, vous pouvez vivre normalement

Activité 2. A qui en parler?

Contenu:

- ❖ Quelle est la personne idéale?
- ❖ Comment la reconnaître?

La personne idéale

= celle qui réagira positivement à ce que vous lui raconterez, qui va vous soutenir



Quelles seraient les qualités d'une personne idéale à qui se dévoiler, comment la reconnaître ?



Entraînons-nous avec un jeu de rôle !

(voir fiche d'activité 2.2, p. 7-8 du cahier d'exercices)

Activité 3. Comment les autres vont-ils réagir?

Contenu:

- ❖ Le dévoilement aura forcément un impact sur les gens autour de VOUS
- ❖ Les gens réagiront de différentes manières à votre dévoilement
- ❖ Réfléchir aux différentes manières dont les gens vont réagir à votre dévoilement.

RÉACTION ÉMOTIONNELLE

Positive



Négative

Compréhension

« Cela doit être dur de vivre avec ta maladie et ce secret »

Soutien interpersonnel

« Je suis là pour toi si tu as besoin de parler à quelqu'un »

Assistance

« Est-ce que je peux te déposer chez le médecin ? »

Irrespect

« Je ne veux pas d'un cinglé comme toi par ici »

Mépris

« Je ne vous donnerai aucun congé spécial sous prétexte que vous avez une maladie psychique »

Représailles

« Je vais te faire virer. Je ne veux pas travailler à côté d'un fou comme toi »

Peur/Évitement

« Tu es dangereux. Je me tiens à l'écart »

Ragots

« He, tu as entendu parlé de Joe ? Il a été interné dans un asile »

Reproche

« J'ai le même genre de problèmes que Jean mais je ne fais pas le tour de tout le monde pour en parler »

**Quelles réactions avez-vous déjà
rencontrées en parlant de votre maladie?**

Conclusion

Se dévoiler ne signifie pas que vous devez tout dire, vous gardez votre vie privée et vous ne devez pas vous sentir obligé de partager des choses qui vous gênent.

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

Institut et haute école de la Santé La Source

Avenue Vinet 30

1004 Lausanne

