



RACONTER VOTRE HISTOIRE POUR MAXIMISER VOTRE IMPACT

Exemple : Le témoignage de Martha

1. Présentation

Conseil : *Présentez-vous en donnant votre nom au complet et votre ville. C'est une façon de créer un lien avec votre auditoire.*

Bonsoir. Merci beaucoup d'être avec nous pour cette séance d'information sur la santé cardiaque des femmes. Je m'appelle Martha. J'ai décidé de m'impliquer dans cette campagne de sensibilisation parce que j'ai moi-même des problèmes de cœur. J'ai fait une crise cardiaque. Permettez-moi de vous expliquer rapidement comment tout ça a commencé.

Il y a deux ans, je courais tout le temps. J'avais un emploi stressant, très exigeant. Il ne me restait pas beaucoup de temps pour me reposer et décompresser. Il me semblait donc normal d'être si fatiguée et d'avoir mal partout. Mon mari, qui me trouvait plus mal en point que d'habitude, a insisté pour que j'aille chez le médecin. J'ai pris un rendez-vous. (Partie « Ma vie avant » de la ligne du temps de Martha)

2. Les événements

Conseil : *Racontez très brièvement ce que vous avez vécu avant de recevoir l'aide dont vous aviez besoin. Il suffit de résumer les grandes lignes en 30 secondes.*

Quelques jours plus tard, à la fin de ma journée de travail, j'ai ressenti un malaise. J'avais des sueurs froides, je n'avais plus de force, j'étais essoufflée. Une de mes collègues m'a vue, mais je lui ai dit de ne pas s'en faire. Elle a quand même appelé l'ambulance. J'étais gênée et je me sentais coupable de les déranger pour rien. À l'urgence, ils ont fait quelques tests. Ils m'ont dit que j'avais fait une crise cardiaque. (Partie « Les événements » de la ligne du temps de Martha)

3. Ce qui a aidé

Conseil : *Dites ce qui a contribué à votre rétablissement.*

J'étais incrédule. Comment était-ce possible? Il m'a fallu un certain temps pour me faire à l'idée que j'étais maintenant cardiaque. Au début, je pensais qu'il suffirait de quelques endoprothèses et de médicaments pour que mon cœur revienne à la normale. J'ai rapidement compris, en me renseignant sur la maladie du cœur, qu'elle ne se guérit pas. Une fois qu'on l'a, c'est pour toujours. J'avais peur et je me sentais isolée. Ma famille me traitait différemment.

J'ai suivi le programme de réadaptation cardiaque et je me suis inscrite à un groupe de soutien pour femmes cardiaques, ce qui m'a beaucoup aidée, physiquement et mentalement. J'ai changé beaucoup de choses. (Partie « Ma vie maintenant » de la ligne du temps de Martha)

4. Ce qui a changé

Conseil : *Dites ce qui a changé en mieux dans votre vie ou comment vous vivez la convalescence.*

Avant, je ne prenais pas soin de moi et j'ai fini par en payer le prix. Aujourd'hui, je suis fière de dire que mon mode de vie est plus sain et que je m'en porte beaucoup mieux. J'ai fait les changements nécessaires pour prendre ma santé cardiaque en main. Parce qu'il y a beaucoup de choses qu'on peut faire.

5. Votre message

Conseil : *Utilisez votre témoignage comme pont vers le message que vous voulez transmettre à votre public.*

Ce genre d'épreuves a le don de vous faire revoir vos priorités. Moi qui ai l'habitude de me fendre en quatre pour tout le monde, j'ai finalement compris que sans ma santé, je ne peux rien faire.



6. Appel à l'action

Conseil : *Dites aux gens ce qu'ils peuvent faire pour aider. N'oubliez pas de les remercier!*

Alors aujourd'hui, j'essaie de convaincre les femmes de prendre soin d'elles et de leur santé. Vous n'avez pas à vous sentir coupable de prendre soin de vous. Vous méritez de vivre votre vie à fond. Merci d'avoir écouté mon histoire.