



RACONTER VOTRE HISTOIRE POUR MAXIMISER VOTRE IMPACT

Exemple : Le témoignage de Simon

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.*

Bonjour. Merci beaucoup d'être avec nous pour cette séance d'information sur la santé cardiaque des femmes. Je m'appelle Simon. J'ai décidé de m'impliquer dans cette campagne de sensibilisation à cause de ma femme, Cheryl. Permettez-moi de vous expliquer rapidement comment la maladie du cœur a affecté notre vie.

Cheryl et moi avons une belle vie ensemble. Nous étions heureux au travail et nous aimions beaucoup recevoir et voyager. Notre mode de vie était très sain : beaucoup d'exercice, une bonne alimentation, pas trop de stress. (Partie « Ma vie avant » de la ligne du temps de Simon)

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.*

Chaque dimanche, Cheryl et moi partions en randonnée. Ce dimanche-là, elle se sentait essoufflée et étourdie. Nous avons décidé d'arrêter pour boire un peu, et de ralentir le pas. Quelques minutes plus tard, elle s'est plainte d'une drôle de sensation dans sa poitrine. Au lieu de continuer, nous sommes rentrés à la maison. Cheryl est allée s'étendre à l'étage. Quand je suis monté la voir quelques heures plus tard, je n'ai pas pu la réveiller. J'ai fait le 911. À l'hôpital, ils m'ont dit qu'elle était morte d'une dissection spontanée de l'artère coronaire, une déchirure dans la paroi des artères qui peut freiner ou bloquer la circulation sanguine et causer une crise cardiaque ou une mort subite. (Partie « Les événements » de la ligne du temps de Simon)

3. Ce qui a aidé

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

Ce jour-là, ma vie a changé à tout jamais. Cheryl était le centre de mon univers. J'étais furieux. Je n'arrivais pas à comprendre pourquoi ma femme, pourtant en santé, était morte si subitement. Je me suis beaucoup appuyé sur mes proches, et à ce jour, ma guérison se poursuit. Mais j'avais encore besoin de comprendre comment une jeune femme en santé pouvait mourir ainsi. Je me suis promis d'en apprendre plus sur la maladie du cœur. Ce faisant, j'ai vu que la santé cardiaque des femmes était encore une cause méconnue. (Partie « Ma vie maintenant » de l'histoire de Simon)

4. Ce qui a changé

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

Aujourd'hui, je comprends mieux la maladie du cœur et comment l'histoire de ma femme peut aider d'autres personnes. Mon travail de sensibilisation m'aide à transformer ma peine en motivation. Cheryl aurait été heureuse que son histoire aide d'autres personnes.



5. Votre message

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

Je ne veux pas que d'autres femmes subissent le même sort que Cheryl. Je sais maintenant que les femmes font souvent fi de leurs symptômes ou ne font pas le lien avec la maladie du cœur. Certaines tardent à consulter par peur, par gêne ou parce qu'elles ne veulent pas déranger. Je regretterai toujours de ne pas avoir amené Cheryl directement à l'hôpital ce jour-là.

6. Appel à l'action

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

Ce n'est pas parce que vous êtes jeune et en santé que vous êtes à l'abri. Renseignez-vous sur la maladie du cœur, et en cas de doute, vérifiez! Au pire, ce sera une fausse alerte. Merci d'avoir écouté mon histoire.