



RACONTER VOTRE HISTOIRE POUR MAXIMISER VOTRE IMPACT

Exemple : Le témoignage de Sophie

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 Sophie. J'ai décidé de m'impliquer dans cette campagne de sensibilisation parce que bien des femmes ne savent même pas que la maladie du cœur les menace. Or, s'informer, c'est se donner les moyens d'agir. Permettez-moi de commencer en vous expliquant ce qui m'amène ici.

Je n'ai pas connu mes grands-parents. Ils sont tous morts jeunes de problèmes cardiaques. Dans ma famille, c'est presque normal de mourir d'une maladie du cœur, mais je n'ai jamais trop compris pourquoi. (Partie « Ma vie avant » de la ligne du temps de Sophie)

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.*

Quand j'étais enceinte de mon deuxième enfant, j'ai reçu un diagnostic de prééclampsie, c'est-à-dire de l'hypertension durant la grossesse. Mon médecin m'a dit que c'est un facteur de risque qui peut doubler le risque de maladie du cœur et d'AVC chez les femmes dans les 5 à 15 années qui suivent une grossesse. En tant que jeune maman, j'étais terrifiée. J'avais déjà perdu beaucoup de membres de ma famille à cause de la maladie du cœur. (Partie « Les événements » de la ligne du temps de Sophie)

3. Ce qui a aidé

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

En tant que femme « à risque », j'étais décidée à tout faire pour voir mes enfants grandir. Mon médecin, qui m'appuyait, m'a recommandé un programme de prévention qui m'a beaucoup aidée à comprendre ce que je pouvais faire pour réduire mon risque de maladie du cœur.

Je suis ici aujourd'hui parce que je veux donner l'exemple à mes enfants et aussi pour faire comprendre aux gens que les jeunes femmes ne sont pas à l'abri de la maladie du cœur. (Partie « Ma vie maintenant » de la ligne du temps de Sophie)

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 ne vois plus la maladie du cœur comme un problème futur ou le problème des autres. C'est quelque chose dont je dois m'occuper maintenant si je veux être grand-mère un jour.

5. Votre message

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

Notre santé future dépend des gestes qu'on pose aujourd'hui. La maladie du cœur n'apparaît pas d'un seul coup.

6. Appel à l'action

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

Prenez votre santé cardiaque en main : posez des questions, informez-vous et passez le mot! Nous pouvons tous être des exemples. Merci d'avoir écouté mon histoire.