

Faire entendre sa voix

Guide sur l'art de parler en public pour les personnes ayant un vécu des problèmes liés aux analgésiques sur ordonnance

camh
Centre de toxicomanie et de santé mentale

Faire entendre **sa VOIX**

Guide sur l'art de parler en
public pour les personnes ayant
un vécu des problèmes liés aux
analgésiques sur ordonnance

Faire entendre sa voix : Guide sur l'art de parler en public pour les personnes ayant un vécu des problèmes liés aux analgésiques sur ordonnance

ISBN : 978-1-77114-135-2 (VERSION IMPRIMÉE)

ISBN : 978-1-77114-136-9 (PDF)

ISBN : 978-1-77114-137-6 (HTML)

ISBN : 978-1-77114-138-3 (ePUB)

Copyright © 2013 Centre de toxicomanie et de santé mentale

Le présent guide peut être reproduit et distribué librement. En vertu de la loi sur le droit d'auteur, la source doit être citée.

Site Web : www.camh.ca/fr

Le présent guide a été produit par la Section de l'appui à l'innovation et de l'accès au savoir de CAMH.

Remarque : Les termes de genre masculin utilisés pour désigner des personnes englobent à la fois les femmes et les hommes. L'usage exclusif du masculin ne vise qu'à alléger le texte.

Remerciements

Le présent guide a vu le jour grâce au soutien, à la créativité et au travail acharné de plusieurs personnes. Nous remercions les personnes suivantes :

Luciana Rodrigues (co-chef de projet)

Sylvie Guenther (co-chef de projet)

Margaret Kittel Canale (rédactrice)

Tom Regehr (formateur)

Betty-Lou Kristy (formatrice)

Sean LeBlanc (formateur)

MEMBRES DU GROUPE CONSULTATIF DU OPIOID PEER EDUCATION NETWORK (OPEN)

Christina Agawa, N'Swakamok Native Friendship Centre, Sudbury

Debbie Bang, Centre de soins de santé St-Joseph de Hamilton

Karin Grewal, Punjabi Community Health Service, Mississauga

Sylvie Guenther, Programme de soutien au système provincial, région du Nord, CAMH, Timmins

Catherine Helson, Sudbury Action Centre for Youth, Sudbury

Betty-Lou Kristy, intervenante – santé mentale, toxicomanie, traumatisme et deuil, Halton

Sean LeBlanc, président, Drug Use Advocacy League, Ottawa

Michelle Maynes, Appui à l'innovation et accès au savoir, CAMH, Toronto

Osamu Minami, Service de traitement médical de la toxicomanie, CAMH, Toronto

Luciana Rodrigues, Programme de soutien au système provincial, RGT, CAMH, Toronto

Barbara Steep, Programme de soutien au système provincial, RGT, CAMH, Toronto

Sean Winger, conseiller en toxicomanie et pair-aidant, Kitchener

CONFÉRENCIERS FORMÉS PAR OPEN

(Les personnes suivantes ont toutes un vécu des problèmes liés aux analgésiques sur ordonnance ou sont des membres de leur famille)

Dee Bison

Lacey Brown

Kim Brunning

Stephanie Fergusson

Tyrone Gamble

Chris Hesketh

Sheryl Jarvis

Meagan MacKenzie

Suzanne Nistelberger

Dana Nobis

Renee Russell

Norman Sponchia

Richard Sproule

Diverses personnes ont généreusement donné de leur temps et nous ont fait profiter de leur expertise en passant en revue les ébauches du présent document. Nous remercions les personnes suivantes de leurs suggestions utiles :

Debbie Bang, chef des services intégrés, Centre de soins de santé St-Joseph de Hamilton

Pat Hutton, personne ayant un vécu expérientiel

Betty-Lou Kristy, intervenante – santé mentale, toxicomanie, traumatisme et deuil, Halton

Dennis Long, directeur général, Breakaway Addiction Services

Osamu Minami, Service de traitement médical de la toxicomanie, CAMH, Toronto

Lori Naylor, thérapeute, Breakaway Addiction Services

Suzanne Nistelberger, personne ayant un vécu expérientiel

Sean Winger, conseiller en toxicomanie et pair-aidant, Kitchener

Table des matières

| | | | |
|-----|--|--|--|
| iii | Remerciements | | |
| | Description du guide | | |
| 1 | Pourquoi avons-nous créé ce guide ? | | |
| 2 | À qui le guide s'adresse-t-il ? | | |
| 2 | Termes employés | | |
| 2 | Clips vidéo | | |
| | Section 1 : Raconter votre histoire | | |
| 3 | Pourquoi parler de vos expériences en public ? | | |
| 4 | Êtes-vous prêt à raconter votre histoire ? | | |
| 6 | Préparer votre histoire | | |
| 10 | Faire face aux préjugés | | |
| | Section 2 : Parler en public | | |
| 12 | Qualités d'un bon conférencier | | |
| 13 | Développer les techniques de présentation | | |
| 14 | Outils pour la présentation | | |
| 14 | Répondre aux questions du public et composer avec ses réactions | | |
| 15 | Planifier la présentation | | |
| 17 | Prendre soin de soi | | |
| | Annexe 1 : Feuilles d'information | | |
| 19 | Liste de vérification n° 1 : Avantages et risques potentiels de raconter votre histoire | | |
| 20 | Liste de vérification n° 2 : Questions qui vous aideront à préparer votre histoire | | |
| 21 | Liste de vérification n° 3 : Déterminez votre style de présentation | | |
| 22 | Liste de vérification n° 4 : Conseils pour parler en public | | |
| 23 | Liste de vérification n° 5 : Foire aux questions | | |
| 24 | Liste de vérification n° 6 : Mieux-être émotionnel | | |
| | Annexe 2 : Ressources | | |
| 25 | Activités | | |
| 25 | Documentaires | | |
| 26 | Sites Webs | | |
| | Annexe 3 : Renseignements sur les opioïdes | | |
| 27 | Que sont les opioïdes ? | | |
| 27 | Les opioïdes : Un problème de santé publique | | |
| 28 | Méthadone | | |
| | Annexe 4 : Renseignements pour les travailleurs de soutien et les organisateurs d'événements | | |
| 29 | Questions courantes que se posent les travailleurs de soutien | | |
| 33 | Liste de vérification pour les organisateurs d'événements | | |
| 35 | Références | | |

Description du guide

Pourquoi avons-nous créé ce guide ?

Depuis quelques années, on se préoccupe de plus en plus du nombre croissant de problèmes liés à l'utilisation d'opioïdes sur ordonnance au sein de la population canadienne. Les opioïdes sur ordonnance comprennent les médicaments contre la douleur comme OxyNeo (anciennement OxyContin) et Percocet. Selon une enquête menée en 2011¹ auprès des médecins de premier recours de l'Ontario, le nombre d'ordonnances délivrées pour des opioïdes a augmenté considérablement au Canada au cours des 10 dernières années. À cette tendance se greffe une hausse marquée de l'utilisation des opioïdes à des fins non médicales et de la dépendance à ces drogues.

Selon deux enquêtes effectuées en Ontario en 2011 par le Centre de toxicomanie et de santé mentale (CAMH) :

- Près du quart des adultes (24 pour 100 d'entre eux, soit plus de deux millions de personnes) ont pris des analgésiques opioïdes sur ordonnance au cours des 12 derniers mois. Sur ce nombre, un adulte sur six (environ 365 000 personnes) a pris ces médicaments à des fins non médicales².
- Les drogues les plus courantes prises par les élèves de la 7^e à la 12^e année sont l'alcool (55 pour 100 des élèves) et le cannabis (22 pour 100). Viennent ensuite les analgésiques opioïdes prescrits à quelqu'un d'autre (pris par 14 pour 100 des élèves, soit environ 140 000 élèves)³.

Le présent guide a pour but d'apprendre aux personnes ayant un vécu des problèmes liés aux opioïdes sur ordonnance à raconter leur histoire en public. En parlant ouvertement de ce qu'elles ont vécu, ces personnes :

- Sensibilisent et instruisent le grand public, les jeunes, les parents et les travailleurs de la santé au sujet des problèmes et des dangers liés à l'utilisation de ces médicaments.
- Atténuent les attitudes et les comportements négatifs à l'égard des personnes ayant un vécu des problèmes liés aux opioïdes sur ordonnance.
- Humanisent cet enjeu et démontrent que nul n'est à l'abri des problèmes liés aux opioïdes sur ordonnance.
- Contribuent à modifier les attitudes et les pratiques des travailleurs de la santé et d'autres personnes en ce qui concerne l'utilisation adéquate et les dangers des opioïdes sur ordonnance, ainsi que les attitudes de ces intervenants à l'égard des personnes qui deviennent dépendantes de ces médicaments.
- Peuvent aider d'autres personnes à éviter d'avoir des problèmes avec ces médicaments.
- Peuvent encourager les personnes aux prises avec des problèmes liés aux opioïdes sur ordonnance à demander de l'aide.
- Transmettent un message d'espoir à tous.

Lors de la préparation du guide, nous avons voulu consulter des recherches sur l'efficacité des interventions de personnes qui parlent en public de leurs expériences dans des domaines faisant l'objet de préjugés dans la société (par exemple, les problèmes liés à l'utilisation d'une substance, les problèmes de santé mentale, le VIH/sida). Comme nous n'avons trouvé aucune étude complète, nous nous sommes inspirés des expériences vécues par ces groupes de personnes et par les travailleurs de soutien qui leur viennent en aide et ont pu observer le fruit de leurs efforts.

À qui le guide s'adresse-t-il ?

Le présent guide s'adresse à deux publics :

- La majeure partie des renseignements qu'il contient s'adresse aux **personnes ayant un vécu des problèmes liés à l'utilisation d'opioïdes sur ordonnance qui veulent apprendre à parler en public** aux fins de sensibilisation. Vous suivez un cheminement sain et souhaitez parler des défis que vous avez dû relever lorsque vous preniez des opioïdes. Le guide vous aidera à franchir les étapes qui vous permettront d'atteindre votre objectif. Pour déterminer si vous êtes prêt à franchir cette étape de votre vie, reportez-vous à la section « Êtes-vous prêt à raconter votre histoire ? » à la page 4.
- À l'annexe 4, les **travailleurs de soutien** trouveront des suggestions sur la façon d'aider les personnes ayant éprouvé des problèmes liés aux opioïdes sur ordonnance à préparer leur histoire et à développer leurs techniques oratoires.

Termes employés

Plusieurs termes peuvent être utilisés pour décrire la même chose. Voici certains des termes que nous utilisons dans le guide.

La personne d'abord : Dans le guide, nous utilisons des termes qui mettent la personne au premier plan. Nous évitons les étiquettes comme « utilisateurs » ou « accros » et privilégions l'expression « *personnes* ayant un vécu des problèmes liés aux opioïdes sur ordonnance », ainsi que les termes « conférenciers », « présentateurs » et « collègues ».

Travailleurs de soutien : Nous utilisons l'expression « travailleurs de soutien » pour décrire toute personne qui, dans le cadre de son travail, soutient les personnes ayant un vécu des problèmes liés à l'utilisation d'opioïdes sur ordonnance. Il peut s'agir des médecins, des travailleurs sociaux ou de toute personne qui travaille dans les domaines d'aide.

Clients : Nous utilisons le terme « clients » pour décrire les personnes qui reçoivent des services de santé.

Rétablissement : Le rétablissement est le processus qui consiste à donner un nouveau but à sa vie et à atteindre un nouvel équilibre après avoir vécu une maladie mentale ou une dépendance ou ces deux situations. La rechute peut faire partie du processus de rétablissement. Toutefois, dans bien des cas, la vigilance et le soutien permettent de l'éviter ou d'en minimiser la durée. L'expérience vécue permet alors de tirer une leçon importante pouvant contribuer au rétablissement permanent. Il n'y a pas de façon unique de définir et de mesurer le rétablissement, car chacun suit un cheminement différent.

Clips vidéo

Vous pouvez regarder des clips vidéo étayant les idées présentées dans le guide sur le site Forum du savoir de CAMH à <http://knowledgex.camh.net> (chercher « Strengthening Your Voice »). Ces clips présentent deux personnes ayant un vécu des problèmes liés aux opioïdes sur ordonnance ou dont un membre de la famille a vécu de tels problèmes.

SECTION 1

RACONTER VOTRE HISTOIRE

Pourquoi parler de vos expériences en public ?

Le présent guide permet d'habiliter les personnes qui s'en servent. En racontant vos expériences, vous vous donnez les moyens d'agir et vous habilitez le public.

Les personnes qui ont vécu une expérience donnée la connaissent mieux que quiconque, peuvent en parler avec passion et sont mieux placées pour influencer les attitudes des gens à l'égard de cette expérience. Vos expériences de vie, de l'enfance jusqu'au moment présent, indiquent que nul n'est à l'abri des problèmes liés aux opioïdes sur ordonnance. Vous êtes la personne la mieux placée pour déterminer quand vos problèmes sont apparus, pourquoi ils se sont aggravés et comment vous avez pu prendre la voie du mieux-être. En parlant de ces expériences, vous informez votre public et l'aidez à éviter qu'il n'éprouve ces problèmes. De plus, vous encouragerez les personnes éprouvant des difficultés causées par les opioïdes à suivre un traitement.

Si vous êtes disposé et prêt à parler de vos expériences, vous constaterez que votre volonté de faire don de votre temps lors d'une présentation vous procurera de nombreux avantages, y compris ceux indiqués ci-après.

Guérison : Lorsque votre état se sera stabilisé ou que votre rétablissement aura commencé, vous aurez l'impression d'avoir accompli des choses. Il vous sera plus facile de vous rétablir si vous êtes satisfait du chemin que vous avez parcouru et faites part des expériences que vous avez vécues.

Sensibilisation : Pendant que vous sensibilisez les personnes qui vous écoutent, vous poursuivez votre apprentissage.

Habilitation : Vous continuez de confirmer que votre vie s'est engagée dans la bonne voie, que vous maîtrisez la situation et que d'autres personnes veulent tirer des leçons de vos expériences. En reconnaissant que vous continuez d'apporter des changements positifs et que votre histoire aura des effets bénéfiques pour l'auditoire, vous vous prenez en charge.

Épanouissement personnel : Chaque fois que vous ferez part de vos expériences, vous apprendrez quelque chose à votre sujet.

Dignité : En sachant que vous aidez des personnes, vous vous sentirez plus digne. Le fait de savoir qu'on vous considère comme le représentant d'un groupe (par exemple, les jeunes, les Autochtones) peut amener le groupe à se sentir digne.

Respect : Votre présence devant un public qui respecte vos expériences et admire le courage et la résilience dont vous faites preuve et qui vous ont amené là où vous êtes aura un effet positif sur votre état émotif.

Estime de soi : Le fait de raconter votre histoire peut contribuer à votre équilibre personnel. Vous avez peut-être l'impression d'avoir vécu des expériences négatives ou d'avoir fait vivre de telles expériences à d'autres personnes dans le passé. En sachant que vous pouvez venir en aide à quelqu'un, vous transformerez ces expériences en attributs positifs et vous vous verrez sous un jour favorable.

Atténuation de la honte : Plus vous parlerez des moments difficiles de votre vie, plus il vous sera facile de les accepter et d'en tirer des leçons. Vous pouvez profiter de l'occasion pour réévaluer les expériences que vous avez vécues et repenser l'impression négative que vous avez de vous-même.

Possibilités : En prenant la parole en public et en informant les personnes qui vous écoutent, vous créez un réseau de personnes-ressources et développerez des aptitudes que vous pourrez utiliser dans d'autres situations.

Affirmation : Le public peut vous fournir des commentaires positifs. Par exemple, certaines personnes pourraient vous dire que votre présentation a été bénéfique pour elles. Cet encouragement vous aidera à vous sentir apprécié et utile.

Reportez-vous à la liste de vérification n° 1 : Avantages et risques potentiels de raconter votre histoire à la page 19.

Êtes-vous prêt à raconter votre histoire ?

Vous songez peut-être à faire part de vos expériences, mais vous vous demandez si c'est la chose à faire ou si le moment est bien choisi. La présente section vous aidera à prendre une décision. Vous voudrez peut-être en parler à votre conseiller ou à une autre personne qui vous soutient.

SIGNES QUE VOUS ÊTES PRÊT

Vous êtes en cours de rétablissement. Vous ne vous préoccupez plus uniquement des effets de l'utilisation d'une substance sur votre vie et êtes en train de donner un nouveau sens à votre vie ainsi que d'élaborer un plan de maintien de votre mieux-être.

Vous êtes passionné. Vous voulez transmettre votre message afin que d'autres personnes puissent éviter de s'engager dans la voie qui vous a causé des problèmes.

Vous pouvez raconter votre histoire clairement. Vous vous sentez prêt à parler de vos expériences.

Vous êtes de nature réfléchi. Vous avez l'habitude de faire le point sur votre cheminement et votre état émotif est stable.

Vous avez le sens de l'initiative. Vous êtes prêt à dire à votre travailleur de soutien ou à un planificateur d'événement que vous voulez faire une présentation.

Vous avez confiance en vous. Vous vous sentez à l'aise à l'idée de préparer et de raconter votre histoire. Vous savez qu'il est normal d'être nerveux.

Vous voulez guérir. Et vous voulez aller de l'avant.

Vous êtes résilient. Vous vous remettez très vite des difficultés.

Vous êtes motivé. Vous avez assisté à des présentations et vous voulez en faire.

Vous avez gardé contact. Même si votre état est stable ou même si vous êtes en voie de vous rétablir, vous avez gardé contact avec les personnes qui vous soutiennent.

Vous arriverez à l'heure pour la présentation.

SIGNES QUE VOUS N'ÊTES PAS PRÊT

Vous continuez de prendre des opioïdes sur ordonnance comme l'OxyContin / OxyNeo ou du Percocet contrairement au plan de traitement qui vous a été prescrit par un médecin.

Vous éprouvez une colère intense. Les expériences que vous avez vécues ou le système vous mettent en colère, vous vous en voulez ou vous rejetez la responsabilité de ce qui vous est arrivé sur quelqu'un d'autre.

Vos émotions sont extrêmes ou négatives. Le sujet dont vous voulez parler vous perturbe.

Il est facile de déclencher en vous un état de besoin intense ou des réactions émotionnelles.

Votre état est instable ou vous commencez à peine votre rétablissement. Vous n'avez pas l'impression d'avoir les pieds sur terre ou d'être dans un état stable.

ÊTES-VOUS SOUTENU ?

Si vous parlez de vos expériences, vous constaterez qu'il est préférable de bénéficier du soutien d'une ou de plusieurs personnes. Il peut s'agir de travailleurs de soutien professionnels qui :

- Vous aideront à envisager votre vie de façon globale afin que vous puissiez déterminer si vous êtes prêt à parler de vos expériences en public (par exemple, que pensez-vous de l'idée de parler de votre utilisation d'une substance ? Êtes-vous assez à l'aise pour parler des facteurs qui ont mené à vos problèmes d'usage d'opioïdes sur ordonnance ? Croyez-vous pouvoir parler de vos expériences sans perdre le contrôle de vos émotions ou de vos sentiments ?).
- Vous donneront des conseils pour vous aider à préparer votre histoire.
- Peuvent vous aider à déterminer ce que vous divulguez.
- Peuvent vous aider à repérer vos déclencheurs et à les gérer.
- Vous encourageront.
- Seront sans doute au courant des possibilités de faire une présentation.

Par contre, si vous fonctionnez bien, si votre vie est stable, si vous acceptez que vous êtes en cours de rétablissement et si vous êtes motivé à parler de vos expériences en public, vous pourriez chercher vous-même des événements au cours desquels vous pourriez faire une présentation. Il se peut que vous ayez besoin uniquement du soutien et du son de cloche de votre famille et de vos amis.

Préparer votre histoire

Gardez ce qui suit à l'esprit pendant que vous préparerez votre histoire : le public qui assistera à votre présentation, le sujet dont vous parlerez et le temps qui a été alloué à votre présentation.

CE QUE VOUS FOURNIREZ AU PUBLIC

Il est important que les personnes qui vous demandent de prendre la parole vous disent qui assistera à votre présentation afin que vous puissiez l'adapter aux besoins de votre public. Vous pouvez transmettre votre message de diverses façons, par exemple en insistant sur différentes choses, en parlant de vos expériences de façon directe ou indirecte et en variant les mots que vous utilisez. Assurez-vous de transmettre un message d'espoir chaque fois que vous faites une présentation.

Vous prendrez sans doute la parole devant divers publics comme des jeunes, des parents, des travailleurs de la santé, des personnes qui éprouvent des problèmes liés à l'utilisation d'une substance, etc. Vous trouverez ci-après des exemples des leçons que divers publics peuvent tirer de vos expériences.

Grand public

Lorsque vous vous adressez au grand public, vous parlez à des personnes de divers milieux ayant vécu des expériences différentes. Chaque personne qui vous écoute assiste à votre présentation pour des raisons qui lui sont propres. Elle est là pour se renseigner puis mettre en pratique les connaissances qui vous lui aurez transmises.

Certaines personnes assisteront à votre présentation parce qu'un membre de leur famille ou un ami est aux prises avec un problème lié à l'utilisation d'opioïdes sur ordonnance ou a été aux prises avec un tel problème qui, dans certains cas, s'est avéré mortel. Il se peut que leur état émotif soit fragile et que ces personnes n'aient pas les outils ou les contacts nécessaires pour obtenir de l'aide pour le membre de leur famille ou pour elles-mêmes. Les résultats positifs que vous avez obtenus et votre message d'espoir pourraient les aider à aller de l'avant.

Travailleurs de la santé

Les travailleurs de la santé, comme les médecins et les travailleurs sociaux, œuvrent dans les domaines d'aide. Ils ont déjà entendu des histoires comme la vôtre. N'hésitez pas à leur décrire les émotions que vous avez ressenties.

Parlez-leur des manquements ou des lacunes que vous avez observés au sein du système, le cas échéant. Dites-leur comment ils peuvent vous aider et aider d'autres personnes en apportant des modifications qui élimineront les difficultés inutiles. Si possible, suggérez-leur des solutions.

Les travailleurs de la santé ont parfois du mal à suivre les résultats obtenus par leurs nombreux clients. En écoutant votre histoire et en prenant connaissance des résultats positifs que vous avez obtenus, ils éprouveront de la satisfaction à l'égard de leur travail et se sentiront en mesure d'apporter les changements nécessaires. De plus, en partageant votre histoire, ils pourront donner espoir à leurs clients.

Jeunes

La réaction des jeunes sera la plus favorable si vous leur parlez de façon sincère en utilisant des mots qu'ils comprennent. Les expériences que vous avez vécues les intéressent beaucoup. Soyez honnête, mais ne les effrayez pas en leur donnant trop de détails. (Contrairement à la croyance populaire, rien n'indique que la peur décourage les gens de faire usage de substances.) Si possible, suggérez-leur des moyens d'éviter de prendre des opioïdes sur ordonnance à des fins non médicales (c'est-à-dire des opioïdes qui ne leur ont pas été prescrits) et de régler leurs problèmes d'une autre façon.

Parents

Les parents écouteront votre présentation en gardant les besoins de leurs enfants à l'esprit. Il est préférable de vous limiter aux faits et de passer sous silence les moments les plus difficiles que vous avez vécus. Évitez de raconter des choses qui pourraient effrayer les parents.

Personnes aux prises avec des problèmes liés à l'utilisation d'une substance

Votre histoire peut aider les personnes aux prises avec des problèmes liés aux opioïdes sur ordonnance ou à d'autres substances à se prendre en charge. Vous parlerez de ce que vous avez vécu à des personnes à la recherche de messages positifs pouvant les aider ou aider un membre de leur famille à se rétablir. Vos commentaires pourraient leur permettre d'éviter certains gestes qui, selon vous, étaient des erreurs et les aider à s'y retrouver au sein du système de santé et d'autres systèmes. Vous pourriez être un modèle de rôle pour ces personnes et leur donner espoir, car elles découvriront qu'elles ne sont pas les seules dans cette situation.

Vous pouvez davantage être vous-même face à ce public. Toutefois, tout comme vous éviterez de parler de choses qui pourraient déclencher de fortes réactions en vous, évitez les sujets pouvant susciter ces réactions au sein du public et omettez certains détails quand vous raconterez votre histoire.

SUJET TRAITÉ

Lorsqu'un travailleur de soutien ou un organisme vous demande de prendre la parole lors d'un événement, demandez-lui des précisions sur le sujet dont il souhaite que vous parliez. Par exemple, il peut vous indiquer le sujet général dont il aimerait que vous discutiez et les messages clés qu'il souhaite que vous transmettiez.

CONTENU

Le contenu de votre présentation dépendra du sujet traité et du déroulement de l'événement, c'est-à-dire si vous êtes le seul conférencier ou si vous faites partie d'un panel.

Le côté humain de votre histoire vous permettra de nouer des liens avec l'auditoire. Parlez de votre enfance, du début de l'âge adulte et de votre situation actuelle. Il faut que l'auditoire constate que vous avez eu une enfance ordinaire, somme toute, et découvre comment vos problèmes liés à l'utilisation d'opioïdes sur ordonnance sont apparus, quelles ont été les conséquences de cette utilisation et comment vous vous en êtes sorti. Selon le temps dont vous disposez, vous pouvez parler des points suivants s'ils sont pertinents :

- votre enfance ;
- votre famille ;
- vos études ;
- votre carrière ;
- vos relations ;
- les raisons pour lesquelles vous avez commencé à prendre des opioïdes sur ordonnance et le moment où cette utilisation a commencé à créer des problèmes ;
- comment était votre vie lorsque vous preniez des opioïdes ;
- ce qui vous a aidé à cesser de prendre des opioïdes sur ordonnance ou a modifié votre usage ;
- vos interactions avec les travailleurs de soutien ;
- les complications que vous avez eues et ce qui vous a empêché de recevoir des soins ;
- la façon dont le système vous a aidé et comment il aurait pu vous aider davantage ;
- ce qui vous a aidé à améliorer votre situation ou à vous rétablir ;
- ce que vous feriez différemment si vous pouviez revenir en arrière ;
- tout démêlé avec la justice ;
- votre vie actuelle ;
- toute question qui inspirera l'auditoire et lui donnera espoir.

Comme votre histoire le démontre, nul n'est à l'abri des problèmes liés aux opioïdes sur ordonnance. Vous êtes la voix de l'expérience et êtes le mieux placé pour en parler.

Reportez-vous à la liste de vérification n° 2 : Questions qui vous aideront à préparer votre histoire à la page 20.

PRENDRE LA PAROLE SEUL OU AU SEIN D'UN PANEL

Soit vous prendrez la parole seul, soit vous vous exprimerez en tant que membre d'un panel. En général, on vous dira de combien de temps vous disposez pour votre exposé et quelqu'un vous présentera au public.

Prendre la parole seul

Si vous êtes le seul conférencier, vous aurez sans doute jusqu'à 50 minutes pour faire votre présentation et répondre aux questions.

Prendre la parole au sein d'un panel

Si vous faites partie d'un panel, chaque panéliste aura sans doute 15 minutes environ pour faire sa présentation. Lorsque les exposés seront terminés, les panélistes répondront aux questions.

La dynamique est différente avec un groupe de panélistes. Par exemple, vous pourriez être mal à l'aise si vous avez l'impression que d'autres panélistes (comme des médecins ou des policiers) sont en position de pouvoir. Ou encore, la personne qui prend la parole avant vous pourrait dire quelque chose qui déclenche une forte réaction en vous. Dans ce cas, ayez recours à vos techniques d'autosoins pour maîtriser votre réaction. Inversement, les autres panélistes peuvent vous accorder leur soutien avant, pendant et après votre présentation.

RECOURS À PLUSIEURS MÉDIAS

Il y a plusieurs façons d'apprendre. En utilisant diverses méthodes pédagogiques, vous serez plus susceptible de nouer des liens avec l'auditoire.

Si vous n'avez pas l'habitude de parler en public, vous déciderez peut-être de vous concentrer surtout sur le message que vous voulez transmettre. Toutefois, à mesure que vous acquerez de l'expérience, vous voudrez peut-être étoffer votre présentation en ayant recours à d'autres médias comme le logiciel PowerPoint et des films ou à des exercices interactifs.

Ces médias peuvent atténuer le stress que vous éprouvez en tant que conférencier, puisque ce sont eux qui transmettent votre message. De plus, ils pourraient vous donner l'impression que votre présentation est plus professionnelle. Si vous avez besoin d'aide pour utiliser la technologie, adressez-vous à votre hôte ou à une autre personne qui vous soutient.

Que vous ayez recours à des médias ou non, vous constaterez que, à mesure que vous ferez des présentations, vous vous sentirez de plus en plus à l'aise.

RÉACTIONS INTENSES PENDANT QUE VOUS PRÉPAREZ VOTRE HISTOIRE

En préparant votre présentation, vous vous remémorerez les expériences que vous avez vécues, ce qui pourrait déclencher des réactions intenses en vous. Un déclencheur est une chose qui suscite un état de besoin intense ou une réaction émotionnelle. Par exemple, si un ami prend un analgésique, vous pourriez avoir une forte envie d'en prendre aussi. Si vous vous trouvez dans un endroit semblable à celui où vous avez subi de mauvais traitements, vous pourriez avoir une réaction émotionnelle comme la peur.

En préparant votre histoire, vous pourrez apprendre à composer avec vos déclencheurs et vos émotions avant de faire votre présentation. Si vous ne procédez pas ainsi, ces émotions pourraient faire surface pendant votre présentation. Si vous savez ce qui risque de déclencher de fortes réactions en vous, vous pouvez vous assurer que votre présentation n'y fait pas référence. (Si vous avez une réaction intense pendant votre présentation, buvez une gorgée d'eau et prenez le temps de vous ressaisir avant de continuer.)

Lorsque vous serez prêt à raconter votre histoire, vous serez conscient de vos déclencheurs et pourrez utiliser le plan que vous avez élaboré pour y faire face. Si nécessaire, utilisez ce plan pendant que vous préparez votre histoire. À mesure que vous vous sentirez plus à l'aise lorsque vous racontez votre histoire et que vous apprendrez à maîtriser vos déclencheurs, vous pourrez modifier le contenu de votre présentation.

En apprenant à composer avec vos déclencheurs et les émotions qu'ils suscitent, vous favoriserez votre guérison. Toutefois, si vous constatez que les déclencheurs provoquent des réactions trop intenses et ont des effets négatifs sur vous, cela pourrait vouloir dire que vous n'êtes pas prêt à parler de vos expériences.

STYLE DE PRÉSENTATION

Il y a plusieurs façons de raconter votre histoire. Certaines personnes, surtout si elles n'ont pas l'habitude de parler en public, préfèrent rédiger un texte et le lire à haute voix au public. D'autres préfèrent dresser une liste de points dont elles veulent parler. Enfin, certaines personnes qui ont l'habitude de parler en public n'ont pas besoin de notes pour faire leur présentation.

Choisissez le style qui vous convient le mieux. Vous remarquerez sans doute que votre style de présentation évoluera avec le temps ou selon le public à qui vous vous adressez.

Vous trouverez une liste d'avantages et d'inconvénients propres à chaque style (texte, liste de points de discussion et improvisation) dans la liste de vérification n° 3 : Déterminez votre style de présentation à la page 21.

Faire face aux préjugés

On entend par préjugés les attitudes négatives (opinions préconçues) et les comportements négatifs (discrimination) dont fait l'objet une personne et qui reposent sur une caractéristique considérée comme négative par certains.

Vous avez probablement fait l'objet d'opinions préconçues et de discrimination en raison de vos problèmes liés aux opioïdes sur ordonnance. Il se peut que des personnes de divers secteurs, notamment ceux de la santé, du logement et des services sociaux, aient eu des réactions négatives à votre endroit. Il se peut également que vous ayez fait l'objet d'opinions préconçues et de discrimination en raison de votre âge, de votre sexe, de votre orientation sexuelle, de votre religion ou d'autres caractéristiques personnelles.

Si vous prenez d'autres opioïdes (comme la méthadone) pour composer avec certains aspects de votre vie et pour cesser de faire usage de médicaments contre la douleur sur ordonnance, vous avez sans doute fait l'objet d'opinions préconçues et de discrimination. Il se peut également que vous ayez intériorisé les attitudes de certaines personnes et que vous ayez une opinion négative de vous-même.

Il est important de parler des préjugés lors de votre présentation, car les opinions préconçues et la discrimination à l'égard des personnes qui ont une dépendance envers les drogues sont une des principales raisons pour lesquelles certaines personnes ne se font pas traiter et constituent des obstacles pour les personnes qui demandent de l'aide. De plus, il y a des stéréotypes au sujet des personnes qui éprouvent des problèmes liés aux opioïdes sur ordonnance. En racontant votre histoire, vous démontrerez que *nul* n'est à l'abri de ces problèmes.

Au lieu de parler directement de cette question, vous pourriez en faire mention et faire des suggestions tout au long de votre exposé. Vous pourriez présenter la question comme suit :

- Personne n'est à l'abri des problèmes liés aux opioïdes sur ordonnance, qu'il s'agisse de vous-même, des membres de votre famille, de vos amis ou de vos collègues, et quels que soient leur sexe, leur âge, leur orientation sexuelle, leur culture, leur revenu, leur scolarité et leurs croyances religieuses ou spirituelles.
- Les personnes qui prennent des opioïdes leur ayant été prescrits par leur médecin pour atténuer la douleur peuvent en devenir dépendantes sans le vouloir.
- Les opinions préconçues et la discrimination empêchent certaines personnes de demander de l'aide et de se rétablir.

Pour plus de renseignements sur les préjugés et les façons de les atténuer, consultez le document suivant de CAMH : [Préjugés : Comprendre les effets des opinions préconçues et de la discrimination sur les personnes ayant des problèmes de santé mentale et de toxicomanie.](#)

SECTION 2

PARLER EN PUBLIC

Qualités d'un bon conférencier

Un bon conférencier doit avoir plusieurs qualités, que vous développerez à mesure que vous ferez des présentations. En plus de transmettre votre message, vous devez vous mettre en valeur.

Montrez au public que vous êtes sûr de vous-même – même si vous n'en êtes pas entièrement convaincu.

Préparez-vous. Déterminez d'avance ce que vous allez dire et le message que vous voulez transmettre.

Soyez conscient des mots que vous utilisez et assurez-vous qu'ils sont adaptés à votre auditoire. Par exemple, si vous vous adressez à des jeunes, utilisez des mots qu'ils comprennent. Si votre auditoire est constitué de travailleurs de la santé, utilisez des termes qui attireront leur attention. Quoi que vous disiez, soyez vous-même et n'utilisez pas d'argot ou de jargon si vous n'en connaissez pas le sens.

Sachez comment établir des rapports avec divers types de public.

Soyez aimable. Montrez au public que vous êtes heureux de vous adresser à lui. Soyez ouvert et honnête, souriez et regardez les membres du public dans les yeux.

Nouez une relation de confiance avec le public. Soyez vrai et intègre. Montrez au public que vos propos reflètent qui vous êtes et comment vous vivez votre vie.

Nouez des liens avec le public. Faites vivre votre histoire au public. Par exemple, commencez votre exposé en parlant de votre enfance, puis racontez comment votre vie a changé et comment vous vous sentiez à l'époque (votre cheminement peut être marqué par plusieurs étapes ou événements). Décrivez comment vos problèmes sont apparus, puis parlez des raisons pour lesquelles vous avez décidé de changer et comment vous vous y êtes pris. Terminez votre exposé en indiquant comment votre vie s'améliore.

Soyez positif. Parlez des forces que vous avez développées en raison des expériences que vous avez vécues. Si vous critiquez le système, faites aussi des suggestions quant aux changements qui pourraient être apportés et donnez de l'espoir au public.

Montrez votre sens de l'humour.

Témoignez de votre compassion envers vous-même et autrui. Ainsi, il sera plus facile pour d'autres personnes de tirer des leçons de vos expériences.

Soyez présentable et bien mis afin que l'auditoire porte attention à votre message plutôt qu'à votre tenue.

Développer les techniques de présentation

La façon dont vous faites votre présentation est aussi importante que son contenu. Vous voulez nouer des liens avec le public afin qu'il écoute votre histoire, ressente vos émotions et tire des leçons de vos expériences. Voici des suggestions qui vous aideront à faire une présentation réussie.

Répétez votre présentation. Les athlètes et les danseurs répètent leurs mouvements afin que leurs muscles réagissent spontanément. Vous devriez faire de même avec votre présentation. Vous exercerez ainsi votre mémoire et il vous sera plus facile de raconter votre histoire. Sachez dans quel ordre vous présenterez le contenu de votre présentation et exprimez-vous avec émotion. Vous pouvez répéter seul ou en présence de personnes en qui vous avez confiance.

Soyez légèrement nerveux. Vous serez ainsi plus vigilant.

Dissimulez les signes de nervosité que le public pourrait remarquer. Par exemple :

- Si vos mains tremblent, ne gardez rien dans vos mains.
- Si vos jambes tremblent, portez des pantalons ou une jupe amples.
- Si vous transpirez, portez des vêtements amples de couleur foncée.

Si vous êtes anxieux, prenez une grande respiration avant de continuer. Vous pouvez dire au public que vous prenez une grande respiration parce que vous êtes nerveux ou ému. Ne vous excusez pas. Vous avez le droit d'éprouver les sentiments que vous ressentez. Vous pouvez également vous déplacer et secouer les mains pour lutter contre la nervosité et vous calmer, avant ou pendant votre présentation.

Ayez vos notes à portée de la main. Même si vous ne les utilisez pas, elles vous rassureront et vous pourrez vous y reporter si nécessaire.

Faites preuve d'enthousiasme.

Assurez-vous que vos mouvements sont naturels. Soyez à l'aise avec vos mouvements et votre style. Par exemple, si vous avez tendance à gesticuler en parlant, continuez de le faire. Si vous ne gesticulez pas en parlant, ne commencez pas à le faire. Ne croisez pas les bras sur votre poitrine et ne mettez pas vos mains derrière vous.

Regardez les membres du public dans les yeux afin qu'ils aient l'impression que vous vous adressez directement à eux. Trouvez un visage amical dans la foule. Si la personne comprend ce que vous ressentez, vous le verrez dans ses yeux. Il vous sera alors plus facile de rester dans le moment présent. Cherchez le regard de personnes réparties un peu partout dans la salle. Ne fixez pas une ou deux personnes.

Si vous êtes nerveux, vous pouvez éviter de regarder les gens dans les yeux jusqu'à ce que vous soyez à l'aise. Dans certaines cultures, comme celle des Autochtones, on considère qu'il est irrespectueux de regarder les gens dans les yeux. Dans ce cas, regardez un peu au-dessus de la tête des personnes présentes.

Réfléchissez à la façon dont vous utiliserez votre voix. Projetez votre voix dans la salle. Certaines personnes ont une voix qui porte alors que d'autres doivent déployer des efforts pour bien se faire entendre. Vous devrez peut-être vous exercer.

Si vous utilisez un microphone, vous n'aurez aucun mal à vous faire entendre. Tenez-vous en face du micro, ni trop près ni trop loin, et ne vous déplacez pas de gauche à droite. Si on vous pose une question, répétez-la à l'aide du micro afin que tout le monde l'entende.

Pour que votre message soit bien compris, parlez plus lentement que d'habitude. Il se peut que vous parliez plus vite que la normale si vous êtes nerveux. N'oubliez pas de ralentir votre débit et de respirer calmement. Si vous avez des notes, vous pouvez y inscrire les endroits où vous vous interrompez et où vous prendrez une respiration.

Au besoin, faites une pause pour réunir vos idées. Il n'y a aucun mal à faire une courte pause, à boire une gorgée d'eau et à vous ressaisir.

Habillez-vous convenablement. Soyez présentable et bien mis. Tenez compte de l'auditoire et du message que vous voulez lui transmettre. Soyez vous-même, mais assurez-vous que l'auditoire accorde davantage d'attention à votre histoire qu'à votre tenue.

Pour plus de renseignements à ce sujet, consultez la liste de vérification n° 4 : Conseils pour parler en public à la page 22.

Outils pour la présentation

Votre histoire a beaucoup de puissance. C'est l'élément le plus important de votre présentation. Cela dit, vous pouvez utiliser divers outils pour améliorer votre présentation ou reprendre votre souffle pendant la présentation, par exemple, en utilisant un microphone, des diapositives PowerPoint, des documentaires, des vidéos sur YouTube et des accessoires comme ceux servant à consommer des drogues. Tenez compte de l'auditoire et de ce qui lui conviendra le mieux.

Répondre aux questions du public et composer avec ses réactions

Chaque présentation devrait comprendre une période de questions. Si vous n'avez pas l'habitude de parler en public, il se peut que cette période soit un défi pour vous ou qu'elle suscite de vives réactions en vous. Toutefois, avec le temps, elle pourrait devenir votre partie préférée de la présentation.

Tenez compte des conseils suivants lorsqu'on vous pose une question.

Prenez votre temps. Il n'y a aucun mal à réfléchir avant de répondre. Vous pouvez faire une pause, prendre une grande respiration, répéter la question ou dire « C'est une bonne question » afin de gagner du temps avant de répondre.

Donnez une réponse courte. Vous ne saurez pas nécessairement pour quelle raison on vous a posé la question. Il faut donc éviter d'y répondre pendant cinq minutes et de vous faire dire que vous n'avez pas fourni les renseignements demandés par le questionneur. Répondez à l'aide de trois ou quatre phrases afin de laisser au questionneur le temps de préciser sa question si nécessaire. Il est préférable qu'il y ait trois échanges de courte durée entre vous et le questionneur que de donner une longue réponse qui ne fournit pas l'information demandée.

Si vous ne connaissez pas la réponse à une question, dites-le. Il n'y a pas de honte à avoir si vous ne connaissez pas la réponse à une question. Vous faites une présentation parce que vous êtes un expert des expériences que vous avez vécues. Vous pouvez également demander à un autre panéliste qui, selon vous, possède l'expertise nécessaire, ou à un travailleur de soutien vous accompagnant, le cas échéant, de répondre à la question.

Si vous ne voulez pas répondre à une question, dites-le aussi poliment que possible. Vous pouvez également dire aux modérateurs, avant le début de votre présentation, à quelles questions vous ne voulez pas répondre afin qu'ils demandent à quelqu'un d'autre de s'en charger. Si une question vous trouble ou si vous vous sentez attaqué, demandez l'aide des modérateurs.

Si on vous pose une question qui vous semble négative, reformulez-la pour en faire une question positive et donnez une réponse qui ne vous met pas mal à l'aise.

Pour vous aider à préparer cette partie de la présentation, consultez la liste de vérification n° 5 : Foire aux questions à la page 23.

Planifier la présentation

DÉTAILS DE L'ÉVÉNEMENT

Si on vous a demandé de faire une présentation, vous voudrez connaître les détails de l'événement. Déterminez vos besoins et n'hésitez pas à demander ce qu'il vous faut pour y satisfaire. Si vous avez des questions, posez-les avant le début de l'événement afin que vous ayez toute l'information nécessaire pour faire votre présentation. Mieux vous serez renseigné, moins vous serez anxieux.

Personnes :

- Qui vous a demandé de prendre la parole ? Qui (personne ou organisme) organise l'événement ?
- À qui pouvez-vous vous adresser si vous avez des questions au sujet de l'endroit où l'événement aura lieu, de l'heure prévue pour votre présentation ou des attentes à votre endroit ?

- Qui prendra la parole avant et après vous si vous faites partie d'un panel ? Cela pourrait avoir une incidence sur le contenu de votre présentation. Par exemple, il se peut qu'une mère prenne la parole avant vous et qu'un chercheur le fasse après vous.

Raisons :

- Pourquoi vous a-t-on demandé de faire une présentation ? Quel est le but de l'événement ? Quelles sont les attentes des organisateurs à votre endroit ? Que veulent-ils accomplir ? Quelles sont les attentes du public ?

Contenu, nature de l'organisme et enjeux :

- De quoi les organisateurs veulent-ils que vous parliez et combien de temps avez-vous pour le faire ?
- Que fait l'organisme ? Vous pouvez demander à votre travailleur de soutien de vous fournir des renseignements sur l'organisme ou faire les recherches vous-même, par exemple sur Internet.
- Quels sont les enjeux de la communauté ? Demandez-le aux organisateurs afin de déterminer si vous devriez inclure ou éviter certains sujets.

Endroit :

- Où l'événement aura-t-il lieu ? Demandez l'adresse exacte de l'endroit et par quelle porte vous devez entrer. Demandez également dans quelle salle l'événement aura lieu. Y a-t-il un terrain de stationnement ? Cet endroit est-il desservi par les transports en commun ? Si nécessaire, demandez comment vous rendre à cet endroit ou faites imprimer une carte Google.

Date et heure :

- Quel jour et à quelle heure l'événement aura-t-il lieu ?
- Les organisateurs veulent-ils que vous arriviez à une heure précise avant le début de l'événement ?

HONORAIRES

Dans bien des cas, lorsque vous ferez une présentation, vous ferez partie d'un panel et les autres membres y participeront parce que cela fait partie de leurs fonctions. Cela signifie qu'ils seront rémunérés pour le temps passé à préparer et à faire leur présentation. Comme ils seront rémunérés, vous devriez l'être aussi. C'est une question d'équité. Vous collaborerez avec d'autres conférenciers comme s'ils étaient vos collègues et chacun d'entre vous aura des renseignements importants à fournir au public.

Idéalement, vous toucherez des honoraires (paiement versé pour votre présentation) et on remboursera vos frais de déplacement. Vous devrez probablement remplir des formulaires pour recevoir ces paiements et il se peut que vous ne soyez pas payé sur-le-champ.

N'hésitez pas à demander ce dont vous avez besoin et ce que vous méritez de recevoir. Par exemple, si vous ne pouvez payer vos frais de déplacement, dites-le à votre travailleur de soutien ou aux organisateurs de l'événement et demandez-leur s'ils peuvent vous donner de l'argent pour payer vos dépenses à mesure que vous les engagez.

Il est possible qu'on ne vous offre pas d'honoraires. Vous devrez alors déterminer si vous ferez votre présentation ou non. Il se peut que, dans certains cas, vous estimiez que vous devriez recevoir des

honoraires et que, dans d'autres cas, vous acceptiez de ne pas en recevoir (par exemple, si vous voulez profiter de l'occasion pour avancer dans votre carrière ou si vous voulez soutenir l'organisme).

Prendre soin de soi

En renforçant vos ressources internes, vous aurez plus de succès en tant que conférencier. Plusieurs stratégies, dont les suivantes, vous aideront à améliorer votre bien-être en vous permettant d'atteindre un équilibre, de garder les pieds sur terre et d'adopter une attitude plus positive.

Trouvez un juste équilibre. Par exemple, il est préférable de faire de l'exercice tous les deux jours que de ne pas en faire du tout ou de vous sentir obligé d'en faire tous les jours.

Utilisez des techniques de gestion du stress efficaces. Nous éprouvons tous du stress. Ce qui importe, c'est la façon dont nous composons avec le stress. Utilisez des techniques d'adaptation ayant des effets positifs plutôt que celles ayant des effets négatifs.

Affirmez-vous. Demandez ce que vous voulez obtenir et ce qu'il vous faut pour répondre à vos besoins et refusez de faire toute chose qui pourrait nuire à votre bien-être.

Créez un réseau de soutien. Ce réseau pourrait être constitué d'un travailleur de soutien, de votre famille et de vos amis. Passez du temps avec des personnes que vous aimez et en qui vous avez confiance.

Établissez une routine saine.

- Prenez des repas équilibrés à intervalles réguliers comprenant une bonne quantité de fruits, de légumes, de grains entiers, de poisson, de viandes maigres et de produits laitiers faibles en gras.
- Livrez-vous à des activités physiques que vous aimez comme la marche, le jardinage, les poids et haltères, le yoga, le Pilates ou la danse.
- Assurez-vous de bien dormir et de vous reposer.

Ayez recours à des techniques de relaxation. Ces techniques vous aideront à garder votre calme, à maintenir votre équilibre et à éviter de réagir de manière exagérée lors de diverses situations. Vous pouvez par exemple faire de la méditation, du yoga ou des exercices de respiration profonde.

La liste de vérification n° 6 : Mieux-être émotionnel à la page 24 vous sera utile avant, pendant et après votre présentation.

ANNEXE 1

FEUILLES D'INFORMATION

Vous trouverez dans la présente section des listes de vérification conçues pour les conférenciers. Comme chaque liste tient sur une page, vous pouvez l'imprimer et vous y reporter au besoin.

Liste de vérification n° 1 : Avantages et risques potentiels de raconter votre histoire

Liste de vérification n° 2 : Questions qui vous aideront à préparer votre histoire

Liste de vérification n° 3 : Déterminez votre style de présentation

Liste de vérification n° 4 : Conseils pour parler en public

Liste de vérification n° 5 : Foire aux questions

Liste de vérification n° 6 : Mieux-être émotionnel

LISTE DE VÉRIFICATION N° 1

Avantages et risques potentiels de raconter votre histoire

AVANTAGES

- Vous avez les moyens de vous prendre en charge.
- Vous vous épanouissez.
- Vous sentez qu'on vous respecte.
- Vous avez une meilleure estime de soi.
- Vous faites part de vos réalisations.
- Vous venez en aide à des gens.
- Vous montrez le visage humain d'une situation dans laquelle n'importe qui peut se retrouver.
- Vous sensibilisez le public aux préjugés (opinions préconçues et discrimination) et à leurs effets négatifs sur les personnes ayant un vécu des problèmes liés aux opioïdes sur ordonnance.
- Vous voyez votre histoire sous un jour nouveau. Vous comprenez mieux la situation dans laquelle vous vous trouviez et les progrès que vous avez réalisés en vue de votre rétablissement.
- Vous développez de nouvelles habiletés que vous pourrez utiliser dans d'autres domaines.
- Vous démontrez à diverses personnes (par exemple aux travailleurs de soutien et aux personnes ayant vécu des expériences semblables aux vôtres) qu'il y a de l'espoir et qu'il est possible de se rétablir.

RISQUES

- Vous craignez qu'on rejette votre histoire ou qu'on en minimise l'importance.
- Vous éprouvez de la honte et avez peur d'être jugé. Vous vous demandez ce que l'auditoire pensera de vous.
- Vous apercevez dans l'auditoire une personne que vous fréquentiez dans le passé.
- Des déclencheurs pourraient susciter de vives réactions en vous, vous pourriez revivre une expérience traumatisante ou vous pourriez rechuter si vous n'êtes pas prêt, sur le plan émotif, à parler de vos expériences.
- Des commentaires positifs ou négatifs pourraient provoquer des émotions intenses que vous aurez du mal à maîtriser.
- Il se peut que vous ne receviez pas le soutien dont vous avez besoin au moment où vous en avez besoin.
- Il pourrait y avoir des conséquences d'ordre juridique si vous parlez de choses illégales que vous avez faites.
- Les détails que vous révélez au sujet de votre vie pourraient avoir des conséquences sur le plan social ou professionnel. Pensez-y bien avant de dévoiler des choses personnelles. Une divulgation impulsive pourrait avoir des effets négatifs de longue durée.

LISTE DE VÉRIFICATION N° 2

Questions qui vous aideront à préparer votre histoire

SUJETS

- Quels sont les principaux sujets sur lesquels l'organisateur de l'événement aimerait que vous vous concentriez ?
- Quels sont les points clés dont vous voulez parler ?
- De quoi êtes-vous prêt à parler ?
- Préférez-vous lire un texte, utiliser des notes ou improviser en vous basant sur les réactions et les commentaires du public ?
- Qu'est-ce qui vous aiderait à ne pas vous éloigner du sujet ?
- Êtes-vous capable de composer avec les facteurs qui pourraient déclencher de vives réactions en vous pendant que vous préparez votre histoire ?
- Êtes-vous prêt sur le plan émotif ?
- Comment aborderez-vous la question des préjugés (opinions préconçues et discrimination) dans votre histoire ?
- De quoi les autres conférenciers parleront-ils ? Comment votre présentation peut-elle se greffer à la leur ou quels autres points de vue pouvez-vous présenter ?
- Sur quelles habiletés personnelles pouvez-vous compter pour vous aider ?
- Quelles habiletés aimeriez-vous acquérir pendant que vous préparez et présentez votre histoire ?

PUBLIC

- Qui assistera à votre présentation ?
- Le public connaît-il le sujet dont vous discuterez ?
- Comment pouvez-vous maintenir l'attention du public ?
- Quel niveau de langue le public utilise-t-il (par exemple, termes médicaux, argot) ?
- Acceptez-vous de répondre aux questions du public ?
- Y a-t-il des questions auxquelles vous ne voulez pas répondre ?

LOGISTIQUE

- Serez-vous seul à faire une présentation ou ferez-vous partie d'un panel ?
- Qui d'autre prendra la parole ? Qui le fera avant et après vous ?
- Combien de temps votre présentation doit-elle durer ?
- Utiliserez-vous des outils pendant votre présentation comme PowerPoint ou un film ?

LISTE DE VÉRIFICATION N° 3

Déterminez votre style de présentation

Il y a plusieurs façons de faire votre présentation. Déterminez le style qui vous convient le mieux et qui vous permet de vous prendre en charge. À mesure que vous vous sentirez plus à l'aise et que vous gagnerez de la confiance, vous constaterez peut-être que votre style évoluera. Vous pouvez également l'adapter au public, au sujet dont vous parlerez et à l'événement auquel vous participerez.

| TEXTE | | NOTES | | IMPROVISATION | |
|--|--|---|---|--|---|
| Rédiger un texte et le lire devant le public | | Se reporter à des notes par points et terminer par des observations finales | | Faire une présentation sans avoir recours à des notes | |
| Avantages | Inconvénients | Avantages | Inconvénients | Avantages | Inconvénients |
| <p>Indique clairement le déroulement de votre présentation</p> <p>Fait en sorte que vous ne vous éloignerez pas du sujet</p> <p>Permet de ne pas dépasser le temps alloué</p> <p>Permet de composer d'avance avec les émotions et les déclencheurs</p> <p>Aide à maîtriser votre nervosité et vos émotions lorsque vous lisez le texte</p> <p>Fournit un filet de sécurité</p> | <p>Atténue le côté naturel ou authentique de votre histoire</p> <p>Le public pourrait s'ennuyer si votre visage ne montre aucune expression ou si vous ne regardez pas les personnes présentes dans les yeux</p> | <p>Fournissent des indications sur le déroulement de votre présentation</p> <p>Font en sorte que vous ne vous éloignerez pas du sujet</p> <p>Permettent de ne pas dépasser le temps alloué</p> <p>Permettent de composer d'avance avec les émotions et les déclencheurs</p> <p>Vos notes ou vos fiches aide-mémoire vous aident à maîtriser votre nervosité et vos émotions</p> <p>Fournissent un filet de sécurité</p> <p>Permettent d'avoir l'air plus naturel, sincère, charmant et spontané</p> <p>Vous donnent les moyens d'adapter votre histoire à l'événement, au public et aux circonstances</p> | <p>Vous risquez de parler plus longtemps que prévu</p> | <p>Permet d'avoir l'air plus naturel, sincère, charmant et spontané</p> <p>Vous donne les moyens d'adapter votre histoire au public et aux circonstances</p> | <p>Nécessite des qualités d'orateur et la capacité de faire face à tous les scénarios</p> <p>Vous risquez de parler plus longtemps que prévu</p> <p>Vous risquez de vous éloigner du sujet et d'avoir l'air désorganisé et non professionnel</p> <p>N'offre aucune protection si vous perdez le contrôle de vos émotions</p> <p>Accroît le risque que vous soyez affecté par une réaction négative du public</p> |

LISTE DE VÉRIFICATION N° 4

Conseils pour parler en public

Soyez conscient de vos objectifs. Tenez compte du message que vous voulez transmettre au public, des raisons pour lesquelles vous lui faites part de vos expériences et de ce que vous souhaitez retirer de votre présentation.

Renseignez-vous sur l'auditoire. Il peut être constitué de membres du grand public, d'intervenants en toxicomanie et en santé mentale, de parents, de jeunes ou de pairs. En vous renseignant sur leurs attitudes potentielles et ce qui leur importe, vous pourrez adapter votre présentation à leurs besoins.

Sachez ce que vous allez dire. Préparez votre histoire, que ce soit en rédigeant un texte ou en traçant les grandes lignes de votre improvisation. Ainsi, vous serez plus à l'aise lors de votre présentation, vous ne vous éloignerez pas du sujet et vous vous protégerez contre les déclencheurs potentiels.

Racontez une histoire.

- La plupart des gens voudront savoir comment était votre vie avant que vous n'éprouviez des problèmes liés aux opioïdes sur ordonnance. Ainsi, vous normaliserez votre histoire et il vous sera plus facile de nouer des liens avec le public. De plus, vous aurez tissé une toile de fond pour raconter le reste de votre histoire.
- Racontez ensuite comment vous en êtes venu à éprouver des problèmes liés aux opioïdes sur ordonnance et quels en ont été les effets sur votre vie.
- Terminez votre histoire en décrivant votre cheminement vers la stabilité et le mieux-être et en parlant de votre vie actuelle.
- Si vous lisez un texte, rédigez-le comme vous parlez afin que votre présentation ait l'air naturelle.

Atténuez votre nervosité. La plupart des gens sont nerveux lorsqu'ils prennent la parole devant un groupe. Pour atténuer votre nervosité, assurez-vous que votre présentation est bien organisée, répétez-la, prenez de grandes respirations et regardez les membres de l'auditoire dans les yeux.

Prenez une grande respiration. En prenant une grande respiration avant de commencer à parler, vous serez plus alerte, votre voix restera forte et vous garderez les pieds sur terre.

Tenez compte de votre style de présentation.

- Parlez de façon claire à un rythme modéré.
- Soyez enthousiaste. Le public réagira mieux s'il a l'impression que le sujet vous passionne et que vous croyez au message que vous transmettez.
- Regardez les membres de l'auditoire dans les yeux afin de nouer des liens avec eux et de maintenir leur attention.
- N'hésitez pas à montrer vos émotions si cela est approprié.
- Il n'y a aucun mal à avoir les larmes aux yeux.
- Il n'y a aucun mal à éprouver de la colère si vous pouvez dire, d'un ton calme : « Cela me met en colère » et expliquer pourquoi.
- Votre présentation vise notamment à éliminer les préjugés qui peuvent être associés à vos expériences. Ne vous excusez pas d'avoir fait telle ou telle chose dans votre vie et n'en ayez pas honte.

Concluez votre présentation avec un point important. Prêtez attention à la façon dont vous terminerez votre présentation, car cela aura un effet important sur son efficacité. Par exemple, vous pouvez conclure en rappelant le but de l'événement ou en décrivant ce que vous ressentez.

Soignez votre apparence. Votre tenue peut être aussi importante que votre message. Vous voulez que le public se concentre davantage sur votre histoire et votre message que sur votre apparence.

LISTE DE VÉRIFICATION N° 5

Foire aux questions

Voici des exemples de questions que l'on pose aux conférenciers. Passez-les en revue afin de vous préparer à la période de questions et réfléchissez aux réponses que vous pourriez fournir.

- Pourquoi avez-vous commencé à prendre des opioïdes sur ordonnance ?
 - Quelles autres drogues avez-vous prises ?
 - Quand avez-vous commencé à prendre des drogues, y compris l'alcool ?
 - Comment se fait-il que vous en soyez devenu dépendant alors que d'autres personnes n'ont pas ce problème ?
 - Avez-vous toujours de fortes envies de prendre des analgésiques ou d'autres drogues ?
 - Comment décririez-vous ces envies ?
 - Qu'est-ce qui vous a amené à cesser de prendre des drogues ?
 - Qu'est-ce qui vous a aidé à commencer et à poursuivre votre rétablissement ?
 - Aurait-on pu vous dire quelque chose pour vous permettre d'apporter des changements plus tôt ?
 - Y a-t-il une chose qu'une personne a dite ou faite pour vous aider à prendre la décision de changer ?
 - Y a-t-il une chose qu'une personne a dite ou faite pour vous soutenir à un moment important de votre processus de changement ?
 - Y a-t-il une chose que l'on peut faire pour aider une personne à se rétablir ?
 - Comment le programme d'entretien à la méthadone vous a-t-il aidé à vous rétablir ?
 - Pourquoi devrait-on payer pour que vous vous droguiez avec de la méthadone ?
 - Comment décririez-vous le sevrage aux opioïdes sur ordonnance ? Combien de temps le sevrage a-t-il duré ?
 - Que regrettez-vous le plus ?
 - Que faites-vous maintenant pour composer avec votre situation ?
 - Pouvez-vous me dire comment, en tant que parent, je peux aider mes enfants ?
 - Un membre de ma famille prend des drogues, me ment et ne m'écoute pas. Comment puis-je l'amener à faire ce que je lui demande ?
 - Que peuvent faire les services de protection de l'enfance pour agir de façon aussi humaine que possible ?
 - Que pensez-vous des spécialistes de la santé que vous avez rencontrés ?
 - Avez-vous déjà été arrêté ?
 - Avez-vous déjà été emprisonné ?
 - Les intervenants des systèmes juridique et judiciaire, les agents de libération conditionnelle et les policiers vous ont-ils été utiles ?
 - Où dormiez-vous quand vous étiez sans abri ?
 - Comment réussissez-vous à maîtriser votre rage quand vous pensez à la façon dont le système vous a laissé tomber ? Que faites-vous pour ne pas être constamment en colère ?
 - En racontant vos expériences à des inconnus, vous n'êtes plus sous le couvert de l'anonymat. Pourquoi le faites-vous ?
 - Avez-vous la foi ou croyez-vous en Dieu ou en un être supérieur ?
 - Dans quelle mesure est-il important de bien s'alimenter, de faire de l'exercice et de bien dormir ?
- Il se peut que le public veuille obtenir des précisions sur les membres de votre famille que vous avez mentionnés dans votre histoire. Par exemple :
- Comment le membre de votre famille se porte-t-il ?
- Certains membres du public voudront peut-être vous intégrer à leur histoire. Par exemple :
- Nous savons tous que l'alcool tue un plus grand nombre de personnes que toutes les autres drogues réunies. Pourquoi ne parlez-vous pas de l'alcool ?

LISTE DE VÉRIFICATION N° 6

Mieux-être émotionnel

Il est important de surveiller votre bien-être et d'en prendre soin avant, pendant et après votre présentation. Posez-vous les questions suivantes pour déterminer comment vous vous sentez.

- Vous sentez-vous capable de raconter votre histoire ?
- Êtes-vous suffisamment motivé pour raconter votre histoire ?
- Vous sentez-vous suffisamment en sécurité dans votre for intérieur pour raconter votre histoire ?
- Votre niveau de nervosité à l'idée de parler en public est-il approprié ?
- Y a-t-il quelqu'un (par exemple, un ami ou un travailleur de soutien) à qui vous pouvez parler et qui peut vous aider à raconter votre histoire ?
- Êtes-vous satisfait de votre cheminement vers le rétablissement ?
- Êtes-vous conscient de vos déclencheurs ? Avez-vous élaboré un plan vous permettant d'y faire face ?
- Suivez-vous un programme pour prendre soin de vous-même (par exemple, méditer, manger sainement, marcher, écouter de la musique, faire du yoga) ?
- Êtes-vous prêt à demander de l'aide ?
- Êtes-vous capable de maintenir un juste équilibre dans votre vie ?
- Avez-vous envie de venir en aide à des gens ?
- Avez-vous l'impression que vous vivrez une expérience positive en racontant votre histoire ?
- Vous sentez-vous prêt à raconter votre histoire, notamment sur le plan émotionnel ? Savez-vous ce que vous allez dire ?

Si vous êtes en colère, sous le coup d'émotions très intenses ou s'il suffit de peu pour déclencher de vives réactions en vous, cela pourrait vouloir dire que vous devez attendre avant de raconter votre histoire.

ANNEXE 2

RESSOURCES

Activités

Si vous êtes le seul conférencier et qu'on vous a alloué beaucoup de temps, vous pourriez inclure dans votre présentation des activités auxquelles participeront les membres du public. La plupart des activités suggérées conviennent à un petit groupe, mais certaines d'entre elles pourraient être adaptées à de grands groupes.

Activités brise-glace : Les activités brise-glace ont pour but d'amener les membres du public à participer à votre présentation, de créer une ambiance joviale et de vous permettre, à vous et aux membres du public, de vous familiariser les uns avec les autres.

Vous trouverez [ici](#) une liste d'activités brise-glace qui pourraient vous être utiles.

Activités portant sur les préjugés : Le document de CAMH intitulé [Au-delà des étiquettes : Une trousse éducative qui favorise la compréhension des effets des préjugés sur les personnes vivant avec des problèmes concomitants de toxicomanie et de santé mentale](#) renferme un grand nombre d'activités qui vous permettront d'aborder la question des opinions préconçues et de la discrimination lors de votre présentation.

Documentaires

Il existe un grand nombre de documentaires dans lesquels des personnes ayant vécu des expériences ou des travailleurs de la santé parlent des opioïdes sur ordonnance. Il pourrait être utile de projeter un documentaire lors de votre présentation, surtout si vous êtes la seule personne à prendre la parole, car :

- les documentaires permettent au public de prendre connaissance des expériences vécues par plusieurs personnes et des points de vue des travailleurs de la santé ;
- les documentaires et les autres médias modifient le déroulement de la présentation et peuvent maintenir l'intérêt du public ;
- la projection d'un documentaire vous permettra de faire une pause.

Même si vous ne prévoyez pas projeter de documentaire, les organisateurs pourraient considérer qu'il serait utile d'en avoir un en réserve au cas où un ou plusieurs conférenciers se désistent.

Voici une liste de documentaires que vous pourriez intégrer à votre présentation.

Prescription for Addiction. (2008, 39 minutes ; 5 \$). Produit par CAMH et l'Ontario Federation of Community Mental Health and Addiction Programs. Commander sur le site <http://store.camh.net/product.php?productid=348&cat=0&page=2>

Ce film canadien porte sur le problème de plus en plus répandu de la dépendance envers les analgésiques opioïdes.

Cottonland. (2006, 54 minutes ; 69,95 \$, lecture en continu gratuite). Réalisé par Nance Ackerman. Commander sur le site www.nfb.ca/film/cottonland

Ce film porte sur la dépendance à l'OxyContin à Glace Bay, en Nouvelle Écosse.

Time Bomb. (2012, 45 minutes ; lecture en continu gratuite au Canada). Produit par la Société Radio-Canada. Accessible sur le site www.cbc.ca/fifth/2011-2012/timebomb

Cet épisode de la série *The Fifth Estate* porte sur l'usage de l'OxyContin et les problèmes qui y sont associés au Canada.

The Life You Want: A Young Woman's Struggle through Addiction. (2011, 34 minutes ; lecture en continu gratuite). Produit par la Sioux Lookout First Nations Health Authority. Lecture en continu sur le site www.slnha.com/programs-services/health-services/prescription-drug-abuse/899-2

Ce film raconte l'histoire d'une jeune Autochtone ayant une dépendance envers l'OxyContin et les difficultés qu'elle éprouve pour suivre un traitement.

Sites Web

Centre de toxicomanie et de santé mentale. Le portail Forum du savoir de CAMH renferme un grand nombre de ressources pour les clients et leur famille. On y traite notamment de la santé mentale et de la toxicomanie, des populations spéciales, des services d'aide, de la réduction des méfaits, de la promotion de la santé, du rétablissement, des étapes du changement et des préjugés. Consulter la section Renseignements à l'intention des patients.

http://knowledgex.camh.net/fr/primary_care/addiction_toolkit/opioid_toolkit/Pages/opioid_patient_information.aspx

Santé Canada. Vous trouverez sur ce site des réponses aux questions courantes sur les analgésiques opioïdes. <http://www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/iyh-vsv/med/opioid-faq-opioides-fra.php>

ANNEXE 3

RENSEIGNEMENTS SUR LES OPIOÏDES

Que sont les opioïdes ?

Il y a quatre catégories d'opioïdes :

- les opioïdes produits naturellement par l'organisme (comme les endorphines) ;
- *les opiacés* (comme la morphine et la codéine), qui sont dérivés du pavot commun ;
- *les composés semi-synthétiques* (comme l'héroïne, l'oxycodone [présente dans l'OxyContin / l'OxyNeo et le Percocet] et l'hydromorphone [présente dans le Dilaudid]) ;
- *les composés entièrement synthétiques* (comme la méthadone et la mépéridine [Demerol]).

Pour plus de renseignements sur les opioïdes, consultez le feuillet d'information de CAMH intitulé [Vous connaissez... Les opioïdes sur ordonnance](#).

Les opioïdes : Un problème de santé publique

Le D^r Jack Mandel, président de l'Ordre des médecins et chirurgiens de l'Ontario, a déclaré en septembre 2010 que l'Ontario vivait une crise en matière de santé publique créée par la prescription inappropriée, l'administration et l'utilisation illicite d'opioïdes et d'autres stupéfiants.

Les opioïdes sont prescrits surtout pour soulager la douleur aiguë ou chronique causée par les blessures, les interventions chirurgicales et les maladies comme le cancer. Ils sont parfois prescrits pour traiter la diarrhée et la toux modérément grave ou grave. Certains (comme la méthadone) sont également prescrits pour traiter la dépendance envers d'autres opioïdes. Les opioïdes peuvent soulager la douleur et améliorer la qualité de vie, mais, en raison de l'euphorie qu'ils peuvent causer et de la possibilité de s'y accoutumer (il faut alors prendre des doses de plus en plus élevées pour ressentir les mêmes effets), certaines personnes les utilisent de façon dangereuse.

Entre 1991 et 2009, le nombre d'ordonnances délivrées en Ontario pour des médicaments contenant de l'oxycodone (l'opioïde contenu dans l'OxyContin et l'OxyNeo) a augmenté de 850 pour 100. Le nombre de décès liés à l'oxycodone a quintuplé depuis l'apparition de l'oxycodone à action prolongée. De plus, le nombre de décès attribuables à l'utilisation d'opioïdes en Ontario a doublé entre 1991 et 2004.

Méthadone

La méthadone est un opioïde synthétique administré aux personnes ayant une dépendance envers d'autres opioïdes. Lorsque la dose est adéquate, la méthadone administrée sous supervision médicale :

- supprime les symptômes de sevrage aux opioïdes pendant 24 à 36 heures ;
- atténue les envies de prendre des opioïdes ;
- ne produit pas de sédation, d'intoxication ou d'euphorie ;
- produit une tolérance croisée à d'autres opioïdes ;
- améliore le bien-être psychologique⁴.

Il a été démontré que le fait de prescrire de la méthadone au lieu d'autres opioïdes réduit l'usage de drogues illégales, l'activité criminelle et le nombre de décès, et accroît le taux d'emploi chez les personnes qui prenaient des opioïdes sur ordonnance à des fins non médicales⁴.

Vous trouverez plus de renseignements sur la méthadone dans le portail [Forum du savoir](#) de CAMH, y compris des ressources à ce sujet à l'intention des clients.

ANNEXE 4

RENSEIGNEMENTS POUR LES TRAVAILLEURS DE SOUTIEN ET LES ORGANISATEURS D'ÉVÉNEMENTS

Questions courantes que se posent les travailleurs de soutien

Voici des réponses à des questions courantes. Elles vous aideront à soutenir les personnes qui ont eu des problèmes liés à l'utilisation d'opioïdes sur ordonnance et qui parleront de leurs expériences en public.

Q. Pourquoi est-il bénéfique de travailler avec des personnes qui veulent raconter leur histoire ?

R. Il est bénéfique de soutenir les personnes qui veulent parler de leurs expériences et de leurs problèmes liés à l'utilisation d'opioïdes sur ordonnance, et ce, pour diverses raisons :

- Le public et d'autres personnes doivent comprendre les problèmes découlant de l'utilisation d'opioïdes sur ordonnance à des fins non médicales et leur incidence sur la vie des gens, leur famille et les collectivités.
- Lorsqu'un client est prêt à raconter son histoire, il franchit une étape importante de son rétablissement. L'occasion qui lui est offerte de faire une présentation peut favoriser sa guérison. Il est important de soutenir et d'encourager le client tout au long de ce processus.

Q. Le fait de parler en public permet-il de se prendre en charge ?

R. Une présentation pouvant entraîner des changements permet tant au conférencier qu'à son public de se prendre en charge.

- Elle aide les gens à faire le point sur leur vie et les leçons qu'ils en ont tirées. Cette prise de conscience de l'auditoire apporte une contribution positive à la société. Après avoir pris connaissance du message, des membres de l'auditoire apporteront des changements dans leur vie.
- La présentation permet également aux gens de reformuler leurs expériences d'une façon qui répond à leurs besoins. Ce faisant, ils confirment que ces expériences avaient une raison d'être, même s'ils ont alors vécu le pire moment de leur vie.
- Les commentaires positifs que reçoivent les personnes qui racontent leur histoire accroissent leur estime de soi. La présentation peut être une expérience marquant le début d'une nouvelle carrière ou d'une nouvelle étape dans la vie de ces personnes.

Q. Comment puis-je déterminer si un client est prêt à parler des expériences qu'il a vécues ?

R. Pour déterminer si un client est prêt à raconter son histoire, posez-vous les questions suivantes :

- Quelles mesures le client prend-il pour maintenir une vie équilibrée ?
- Le client cherche-t-il constamment à s'améliorer, à aller de l'avant et à jouer un rôle productif dans la collectivité et la société ?
- Que pense le client des progrès qu'il a réalisés en vue de son rétablissement ?
- Le client est-il toujours en colère ?
- Que pense-t-il de l'idée de devenir un conférencier ? Selon lui, quels sont les avantages et les inconvénients de faire des présentations ?
- Quand le client répète sa présentation, celle-ci déclenche-t-elle en lui des réactions intenses ? Dans l'affirmative, parvient-il à composer avec ces réactions ?

Pour plus de renseignements à ce sujet, reportez-vous à la section intitulée « Êtes-vous prêt à raconter votre histoire ? » à la page 4.

Q. Comment puis-je soutenir, conseiller et encadrer les clients pendant qu'ils préparent leur histoire et s'appêtent à faire une présentation ?

R. Vous pouvez soutenir les clients de plusieurs façons pendant ce processus :

- Parlez aux clients du sujet dont ils prévoient discuter et aidez-les à préparer leur histoire d'une façon qui n'aura pas d'effets négatifs sur eux.
- Demandez aux clients comment vous pouvez les aider à se sentir à l'aise à l'idée de parler de leurs expériences.
- Faites des commentaires constructifs. Dites aux clients comment ils pourraient améliorer leur présentation, encouragez-les et faites en sorte qu'ils seront satisfaits des progrès qu'ils auront réalisés.
- Aidez les clients à composer avec leurs émotions et les facteurs qui les déclenchent pendant le processus d'écriture.
- Encouragez les clients et ayez recours à l'affirmation positive. Soulignez les progrès qu'ils ont réalisés et faites-leur remarquer que leur histoire ne laissera personne indifférent.
- Donnez aux clients les moyens de se prendre en main. Soulignez le courage dont ils feront preuve lorsqu'ils parleront de leurs expériences. Insistez sur le fait qu'ils ont un message important à transmettre, que rares sont les personnes capables de faire ce qu'ils font ou disposées à le faire et qu'ils seront une source d'inspiration pour un grand nombre de personnes.
- Répondez aux messages téléphoniques et par courriel des clients rapidement, comme vous le feriez pour des collègues.
- Lorsque cela est approprié, mettez les conférenciers en contact avec d'autres membres de la communauté pouvant les soutenir.

Reportez-vous à la liste de vérification pour les organisateurs d'événements à la page 33.

Q. Comment puis-je repérer les facteurs qui risquent de déclencher des réactions intenses chez les clients qui préparent leur histoire ?

R. Le rétablissement est un processus. Les clients vivront les expériences dont ils parleront. Si vous avez accompagné le client pendant sa guérison et son rétablissement, vous saurez quels sont ses déclencheurs. Votre rôle est d'aider le client à comprendre ces déclencheurs sans qu'ils ne suscitent de vives réactions en lui.

Q. Comment puis-je déterminer si un client sera en mesure de faire sa présentation sans texte ?

R. En général, les clients n'ont pas besoin de texte pour faire leur présentation s'ils ont réglé leurs problèmes et comprennent leur histoire. Ils pourront parler de leurs expériences sans réagir lorsqu'ils seront confrontés à leurs déclencheurs.

Le temps et la pratique jouent aussi un rôle important. Plus le client aura fait de présentations, plus il sera en mesure de prendre la parole sans avoir recours à des notes.

La liste de vérification n° 3 : Déterminez votre style de présentation à la page 21 aidera le client à déterminer s'il devrait rédiger un texte, avoir recours uniquement à des notes ou improviser.

Q. Comment puis-je aider les clients à découvrir leur style de présentation et leurs aptitudes en la matière ?

R. Prenez note de la façon dont les clients racontent leur histoire naturellement. Laissez-leur le temps de s'épanouir. Donnez-leur des options et demandez-leur comment vous pouvez les aider.

Tenez compte des caractéristiques des clients. Par exemple, pour certains Autochtones, la roue médicinale les aide à prendre contact avec leur identité.

Q. Comment puis-je soutenir et conseiller le client avant, pendant et après sa présentation ?

R. Il y a plusieurs façons de soutenir et de conseiller le client :

Avant la présentation :

- Avant qu'il ne se rende sur la scène, dites au client que vous êtes là pour le soutenir. Si vous ne pouvez assister à la présentation, dites-lui qu'il peut vous téléphoner.
- Si le client veut répéter sa présentation, assistez à cette répétition.
- Aidez le client à installer le matériel dont il se servira, le cas échéant.

Pendant la présentation :

- Soyez dans la salle lorsque le client fera sa présentation.

- Ayez confiance en la capacité du client de faire sa présentation.
- Regardez le client. S'il vous regarde, faites-lui savoir que sa présentation se déroule bien en hochant de la tête ou en souriant.
- Aidez le client à utiliser le matériel dont il a besoin, le cas échéant.
- Aidez le client à répondre aux questions s'il a demandé votre aide.

Après la présentation :

- Soutenez et encouragez le client.
- Si la présentation a déclenché des émotions intenses chez le client, aidez-le à composer avec ces émotions.
- Faites le point sur le déroulement de la présentation dès qu'elle est terminée ou dans la semaine qui suit.

Q. Comment puis-je soutenir le client pendant la période de questions ?

R. Avant la présentation, demandez au client s'il veut que vous l'aidiez à répondre aux questions qui lui seront posées. Par exemple, il vous demandera peut-être d'être à ses côtés pendant la période de questions pour le soutenir ou l'aider à répondre. Ou il pourrait vous demander de rester dans la salle avec le public, mais d'être prêt à l'aider à répondre aux questions si nécessaire. Soyez respectueux envers le client si vous répondez à une question ou rectifiez une de ses réponses.

Q. Que puis-je faire pour m'assurer que le client recevra des honoraires ?

R. Vous savez à quel point il est important d'être reconnu et rémunéré pour votre travail. Vous obtenez cette reconnaissance lorsqu'on vous remercie de votre contribution et qu'on vous accorde une rémunération pour votre travail.

Lorsque les personnes ayant un vécu des problèmes liés aux analgésiques sur ordonnance font une présentation avec vous ou d'autres personnes, elles sont des collègues. Lorsqu'une personne fait une présentation dans le cadre de son travail, elle reçoit une rémunération. Les personnes ayant éprouvé des problèmes liés aux opioïdes sur ordonnance méritent elles aussi d'être rémunérées.

Si les organisateurs de l'événement n'offrent pas d'honoraires, vous pouvez leur expliquer pourquoi vous estimez qu'il est important que le client soit rémunéré pour sa contribution ou vous pouvez soutenir et conseiller le client afin qu'il soulève la question lui-même auprès des organisateurs.

Q. À quels exercices ou activités puis-je avoir recours en milieu thérapeutique lorsque je travaille avec des personnes qui veulent faire des présentations ?

R. Utilisez des activités qui permettent aux clients de garder les pieds sur terre et renforcent leur confiance dans leur capacité de faire des présentations. Par exemple :

- avant une présentation, faites un jeu de rôles pour pratiquer l'introduction (vous pouvez le faire à tour de rôle) ;
- posez des questions courantes aux clients et dites-leur de s'exercer à y répondre ;
- aidez les clients à adapter leur histoire au public auquel ils s'adressent.

LISTE DE VÉRIFICATION N° 7

Liste de vérification pour les organisateurs d'événements

Vous pouvez remettre la présente liste de vérification aux organisateurs d'un événement au cours duquel des personnes ayant un vécu des problèmes liés aux analgésiques sur ordonnance feront une présentation. Elle indique les mesures que les organisateurs peuvent prendre pour s'assurer que les conférenciers vivront une expérience positive.

AVANT L'ÉVÉNEMENT

Donnez les renseignements suivants aux conférenciers :

- Le but de l'événement.
- Le sujet dont vous aimeriez qu'ils parlent ou les sujets dont ils devraient éviter de parler.
- Le temps dont ils disposent pour leur présentation.
- Les autres personnes qui prendront la parole et leur rôle (par exemple, pairs ayant vécu des expériences semblables, travailleurs de la santé, parents, jeunes).
- Qui assistera à l'événement (par exemple, grand public, travailleurs de la santé).
- La date et l'heure de l'événement.
- L'endroit où l'événement aura lieu et la façon de s'y rendre.
- Le matériel que vous pouvez leur fournir et installer pour eux (par exemple, un ordinateur et un écran).
- La façon dont vous leur indiquerez combien de temps il reste pour leur présentation ou quand ils doivent y mettre fin.
- Remerciez-les de leur contribution à la réussite de l'événement.
- Fournissez aux conférenciers le nom et les coordonnées d'une personne-ressource en précisant quand ils peuvent la joindre.
- Prévoyez du temps où les conférenciers pourront s'exercer à parler au microphone.
- Encouragez les conférenciers.

PENDANT L'ÉVÉNEMENT

Assurez-vous que les conférenciers ont accès :

- À de l'eau.
- Des papiers-mouchoirs.
- Toute aide dont ils pourraient avoir besoin (par exemple pour utiliser le microphone ou tout autre équipement, lors de la période de questions).

APRÈS L'ÉVÉNEMENT

Assurez-vous :

- De verser des honoraires aux conférenciers.
- De leur rembourser leurs frais de déplacement (par exemple, kilométrage, stationnement, transports en commun) ou toute autre dépense qu'ils ont engagée pour participer à l'événement. Si possible, donnez-leur de l'argent avant l'événement pour couvrir les coûts de transport par autobus.

Faites un compte rendu avec les conférenciers :

- Par exemple, demandez-leur comment ils se sentent et ce qu'ils ont pensé de l'événement.
- Dites aux conférenciers ce que vous avez pensé de l'événement, y compris de leur présentation. Faites des commentaires constructifs sur ce qui a bien marché et dites-leur pourquoi.
- Si vous ne pouvez faire de compte rendu tout de suite après l'événement, dites aux conférenciers que vous leur téléphonerez le lendemain pour le faire.

Remerciez les conférenciers :

- D'avoir raconté leur histoire.
- D'avoir contribué à la réussite de l'événement.

Références

1. Wenghofer, E.F., L. Wilson, M. Kahan, C. Sheehan, A. Srivastava, A. Rubin et J. Brathwaite. « Survey of Ontario primary care physicians' experiences with opioid prescribing », *Canadian Family Physician*, vol. 57, n° 3 (2011), p. 324-332. Consulté sur le site www.cfp.ca/content/57/3/324.full
2. Ialomiteanu, A.R., E.M. Adlaf, H. Hamilton et R.E. Mann. *CAMH Monitor eReport: Addiction and Mental Health Indicators among Ontario Adults, 1977–2011*, série de documents de recherche de CAMH n° 35, 2012. Consultée sur le site www.camh.ca/en/research/news_and_publications/Pages/camh_monitor.aspx
3. Paglia-Boak, A., E.M. Adlaf et R.E. Mann. *Drug Use among Ontario Students 1977–2011: OSDUHS Highlights*, série de documents de recherche de CAMH n° 33, 2011. Consultée sur le site www.camh.ca/en/research/news_and_publications/ontario-student-drug-use-and-health-survey/Documents/2011%20OSDUHS%20Docs/2011OSDUHS_Highlights_DrugUseReport.pdf
4. Selby, P., D. Bang, J. Barr, C. Bois et J. Poirier. *Opioid Problems: Treatment Solutions* [présentation PowerPoint], 2011.