



PLAN PERSONNEL¹

Cochez les risques et les avantages de témoigner publiquement.

RISQUES

Stress, angoisse
Se remémorer un passé douloureux
Baisse du moral
Gêne, déprime, peur d'exploser – agressivité
Émotions, pleurs
Tremblements (corps et voix)
Transpiration
Insomnie
Propos répétitifs
Peur des réactions, questions, confrontation
Ne pas savoir quoi dire, quoi répondre
Malaise avec le micro
Manque d'informations sur sa propre maladie
Déborder par le sujet, dévoiler des infos personnelles et intimes, aller trop loin
Manquer ou avoir trop de temps
Bris de confidentialité

AVANTAGES

Accepter sa maladie, son diagnostic
Soulagement, libération, bien-être, mieux-être
Sortir de son cocon, sortir de l'isolement
S'exprimer, dire la vérité sur soi, son vécu
Améliorer la capacité à s'exprimer (contenus et émotions) et faire passer un message
Améliorer sa capacité à écouter et comprendre les questions
Augmentation de l'estime de soi : se sentir utile, contribuer à quelque chose
Devenir conscient de sa situation, de son histoire
Devenir éducateur, sensibilisateur
Acquérir de la sagesse
Prendre conscience qu'on chemine : passage de la tristesse et/ou colère au bonheur de transmettre un héritage caché
Reprendre goût à la vie
Reprendre du contrôle sur sa vie
Reconstruire son identité

Si vous pensez à d'autres risques et avantages, inscrivez-les ici :
