

# Comment raconter votre histoire



Journée mondiale de la  
paralysie cérébrale

6 oct

N'HÉSITEZ PAS À NOUS  
CONTACTER SI VOUS AVEZ  
BESOIN D'AIDE

[contact@worldcpday.org](mailto:contact@worldcpday.org)

SUIVEZ-NOUS SUR LES  
RÉSEAUX SOCIAUX

@worldcpday





# Comment raconter votre histoire (tout en montrant votre force)

Votre histoire est formidable. Racontez-la à votre manière.

Votre expérience suffit largement. Vous n'avez pas besoin d'être un orateur public ou un expert des réseaux sociaux pour faire la différence. Que vous la racontiez en quelques mots, dans un long message ou au travers d'une conversation discrète, votre histoire aide le monde à mieux comprendre la paralysie cérébrale.

Ce guide vous aidera à parler avec fierté et non avec honte.

Et toujours avec vos propres mots.

1

## Commencez par vous

**Vous seul connaissez bien votre vie.**

Commencez par ce qui vous semble le plus vrai et le plus réel.



Vous pourriez commencer de cette façon :

- ✓ « C'est ainsi que je suis... »
- ✓ « C'est ainsi que la paralysie cérébrale fait partie de ma vie... »
- ✓ « Voilà ce que les autres ne comprennent souvent pas bien... »
- ✓ « Voilà ce que j'aimerais que les autres comprennent... »

# 2

## Concentrez-vous sur votre force et pas sur votre combat

Trop souvent, les histoires sur la paralysie cérébrale ne parlent que de faiblesses.

**Votre histoire peut mettre en lumière votre force, votre vision des choses ou votre fierté.**



Essayez de la raconter de cette façon :



« Voici comment je fais les choses, à ma manière. »



« Je ne surpasse pas la paralysie cérébrale, je vis simplement la vie. »



« Mon corps bouge différemment, mais cela ne fait pas de moi quelqu'un de moins bon. »

# Dites ce que vous voulez voir changer

La mobilisation ne concerne pas seulement ce qui est difficile.

C'est ce que vous **voulez voir faire différemment.**



Terminez votre histoire de cette façon :

- ✓ « Voilà ce que je veux changer... »
- ✓ « Voilà comment vous pouvez nous aider... »
- ✓ « C'est pour cela que je fais entendre ma voix... »

## EXEMPLES

“

Je veux un système scolaire qui accepte tous les élèves.

”

“

Je veux que les gens arrêtent de penser que je ne peux pas les comprendre.

”

“

Je veux des bâtiments et des locaux accessibles à tous.

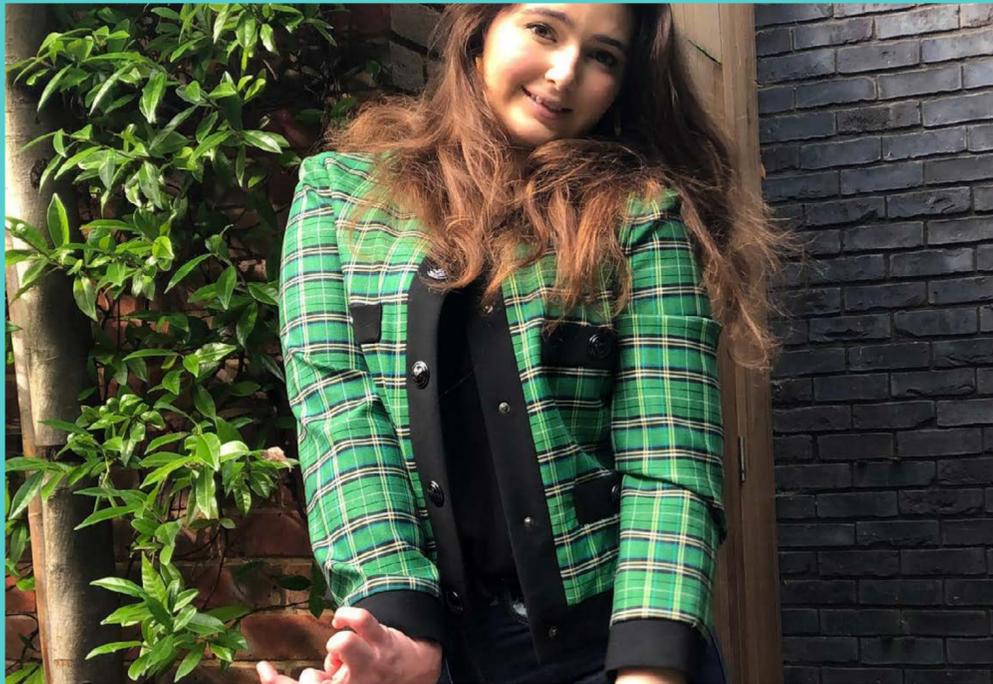
”

# 4

## Utilisez vos propres mots

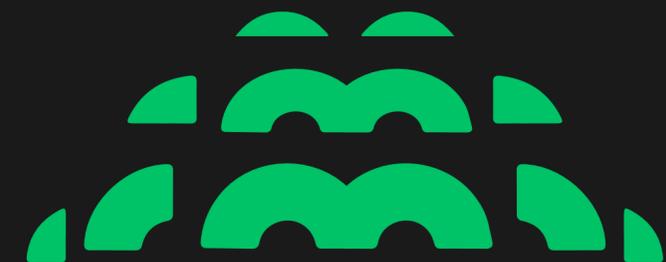
C'est la sincérité qui touche le cœur des gens, pas la perfection.

Il n'est pas nécessaire d'avoir des phrases stylées ou une grammaire parfaite.



Il n'y a aucun mal à dire :

- ✓ « Je n'ai pas toutes les réponses, mais j'ai une histoire. »
- ✓ « Ce n'est que mon expérience, d'autres peuvent ressentir les choses autrement. »
- ✓ « Si vous êtes curieux, demandez-le-moi (respectueusement). Je préfère que vous demandiez plutôt que de ne pas savoir. »



# Journée mondiale de la paralysie cérébrale



**6 oct**

**N'hésitez pas à nous contacter si vous avez besoin d'aide**

[contact@worldcpday.org](mailto:contact@worldcpday.org)

**Social**

@worldcpday

