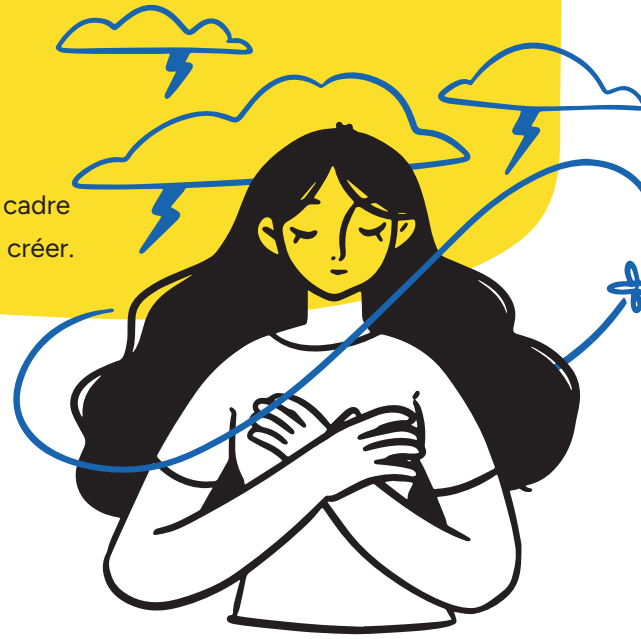
Storytelling et santé mentale

QU'EST-CE QUE LE STORYTELLING ?

Le storytelling, ou la narration, est l'art de raconter une histoire. Cette activité vise à transmettre une information, une idée et une émotion spécifique, ce qui est le plus intéressant dans le cadre de ce projet. Pour ce faire, le conteur doit être créatif et libre de créer.



Comment raconte-t-on une bonne histoire ?

1. Concentrez-vous sur les émotions que vous souhaitez susciter et créez de la tension ;
2. Parlez d'une manière convaincante et captivante ;
3. L'histoire doit être authentique, évitez donc les clichés ;
4. Il est préférable que l'histoire contienne des détails ;
5. Satisfaites la curiosité des auditeurs et répondez à des questions importantes ;
6. Présentez un point de vue personnel ou donnez la parole à des témoins ;
7. Utilisez un langage accessible (phrases claires et simples, évitez les termes professionnels, évitez les formes impersonnelles).

Le saviez-vous?

Chaque automne, le célèbre Festival international du storytelling, l'une des plus grandes manifestations de ce type au monde, se déroule à Giwatajim, près de Tel Aviv. En fait, ce qui se trouve au cœur du storytelling est présent dans toutes les cultures. Avant l'avènement de la télévision et d'Internet, aux quatre coins du monde, les gens s'asseyaient au coin du feu pour écouter les sages qui partageaient leur savoir.

Recherche scientifique

La recherche scientifique confirme que le fait d'écouter et de raconter des histoires a un effet bénéfique sur notre santé mentale, non seulement lorsqu'il s'agit de contes et de légendes romanesques, mais aussi, voire surtout, lorsqu'il s'agit de la narration d'événements réels tirés de notre vie. En effet, dans ce cas, nous jouons plusieurs rôles à la fois : narrateur, éditeur, protagoniste, lecteur, et seulement l'un des auteurs (selon le spécialiste en la matière, le Dr Gary Irwin-Kenyon). Notre histoire est influencée par chaque rencontre, conversation et échange que nous avons avec d'autres personnes, qui cocréent ainsi notre histoire.

Cofinancé par l'Union européenne

BREAKING TABOOS MENTAL HEALTH

Effets du storytelling et de l'écoute d'histoires sur la santé mentale

Selon les experts[1], nous sommes tous solitaires d'une manière ou d'une autre et nous avons besoin de nous rapprocher des autres. Lorsque l'on raconte une histoire, ce qui nous est arrivé est compris et accepté par l'auditeur et nous ne sommes plus seul(e). L'écoute, à son tour, provoque chez la personne une émotion qui peut l'amener à changer.

Comment raconter une histoire douloureuse ?

Il est utile de pouvoir raconter une histoire d'une manière qui nous permette de la contrôler. Le but n'est pas de revivre le traumatisme une nouvelle fois. Le fait de connaître le début et la fin de l'histoire nous aide. Il est également possible d'utiliser le langage de manière à déplacer l'attention vers la dimension artistique de l'histoire plutôt que vers les émotions.

Le storytelling ne consiste pas seulement à raconter des histoires tristes. Il touche tout le spectre des émotions, même les plus joyeuses. L'idée et le concept même du storytelling reposent sur la narration et l'écoute, sur la volonté d'établir une relation avec une autre personne, sur le partage d'émotions, et ce, de manière à ne plus se sentir blessé(e).

La nature curative du storytelling

Le storytelling procure de la joie, guérit, divertit, influence positivement l'estime de soi et la confiance en soi. En interagissant avec d'autres personnes, nous améliorons nos compétences en matière de communication, et notre créativité et notre imagination augmentent. L'échange d'histoires permet de nous construire, suscite la curiosité, améliore notre mémoire et nous apaise. En écoutant les histoires des autres, nous revivons à la fois leurs expériences douloureuses et leurs joies, et nous élargissons ainsi l'éventail de nos expériences de vie. En partageant à notre tour notre propre histoire, nous rendons compte du passé, nous choisissons d'y penser et nous faisons de la place pour de nouvelles expériences.

[1] Zwierciadlo.pl. **https://zwierciadlo.pl/psychologia/214232,1,storytelling--sluchanie-i-opowiadanie-historii-ma-zbawienny-wplyw-na-nasze-zdrowie-psychiczne.read**

Bibliographie

- Co to jest storytelling? Słownik Pojęć | Agencja KS. (b. d.). Agencja KS. **https://ks.pl/slownik/co-to-jest-storytellingCo to jest storytelling? Słownik Pojęć | Agencja KS. (b. d.). Agencja KS. https://ks.pl/slownik/co-to-jest-storytelling**
- Field, B. (2021, 17 listopada). Tell Stories, It's Good For Your Mental Health. Verywell Mind. **https://www.verywellmind.com/how-storytelling-is-good-for-your-mental-health-5199744**
- Harnessing the Power of Storytelling to Improve Your Mental Health | Headspace. (b. d.). Headspace for Organizations | Formerly Headspace Health and Ginger. **https://organizations.headspace.com/blog/harnessing-the-power-of-storytelling-to-improve-your-mental-health**
- Storytelling and Cultural Traditions. (b. d.). Education | National Geographic Society. **https://education.nationalgeographic.org/resource/storytelling-and-cultural-traditions/**
- Zwierciadlo.pl. **https://zwierciadlo.pl/psychologia/214232,1,storytelling--sluchanie-i-opowiadanie-historii-ma-zbawienny-wplyw-na-nasze-zdrowie-psychiczne.read**

Cofinancé par l'Union européenne