

# On t'écoute

## Un guide pour tout simplifier

À toi qui veux raconter ton histoire, que tu te soies tu ou que tu aies parlé, que tu aies porté plainte ou non, que tu aies été bien accompagné.e ou que tu aies été confronté.e à des réactions dissuasives, intimidantes, blessantes, etc...

Nous sommes conscientes qu'il est difficile de se livrer, par écrit, face à un écran, et de mettre des mots sur des expériences traumatisantes, alors pour toutes ces raisons, on a voulu t'aider !

### Tu peux témoigner sous la forme qui te convient le mieux

- À travers un témoignage "spontané" écrit ou enregistré vocalement dans un premier temps (par mail, [ecoutemieux@gmail.com](mailto:ecoutemieux@gmail.com), tu peux mettre en objet «Je témoigne sur mon accompagnement»)

- Ensuite, si tu le souhaites, nous pouvons passer à un entretien plus en profondeur avec un échange, en face à face, skype ou par téléphone selon ce qui te met le plus à l'aise. Si aucune de ces options ne te convient, tu peux bien évidemment témoigner et répondre à nos questions uniquement par écrit. (Nous pouvons nous déplacer pour te rencontrer à Lyon, Montpellier, Paris et même à Bruxelles !)

Bien évidemment **tu peux nous parler d'absolument ce que tu veux**, personne n'est mieux placé que toi pour définir l'accompagnement que tu as eu (ou son absence).

Tu peux nous préciser les différentes prises de positions des personnes de ton entourage ou responsable de ton accompagnement (corps médical, encadrement psychologique ou académique, forces de l'ordre,...). Libre à toi de nous faire part de bonnes **et** des mauvaises expériences que tu as vécues.

Pour finir, tu peux nous faire part de ce que **tu** aurais souhaité recevoir en termes d'accueil et de prise en charge. Effectivement, lorsqu'on expérimente une situation, qui plus est difficile, on est le ou la mieux placé.e pour en parler, la critiquer, et **faire évoluer** les mentalités par un **retour d'expérience**. Tes retours nous permettent de mettre en valeur des bonnes pratiques qui alimenteront le livret sur lequel nous travaillons.

Inès et Isis

