

MOTIVATION

La motivation est ce qui nous donne envie de nous informer et d'agir pour notre santé et celle de nos proches. La motivation change selon notre **besoin** d'informations et les **ressources** disponibles.

Être entouré·e par des pair·es peut aider à renforcer notre motivation.

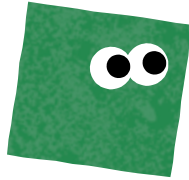


Qu'est-ce qui peut vous pousser à chercher ou à transmettre des informations pour d'autres personnes ?



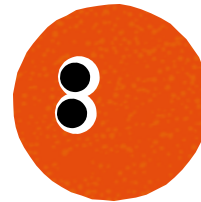
Quels sont les sujets à propos desquels nous aurions collectivement besoin de plus d'informations aujourd'hui ?

MOTIVATION



« Partager des bons plans, des infos, aider les autres, ça m'aide moi-même. Je suis content quand les gens que j'aide ont le sourire, me parlent. C'est ça que j'aime. »

« Je suis solitaire mais le fait de lire les expériences d'autres malades sur le groupe m'aide à mieux comprendre et accepter ma maladie »



CONFIANCE

La confiance **en soi**, la confiance que l'on donne à une **source** ou à une **information** influencent la façon dont nous nous informons pour la santé.

La relation de confiance établie avec une personne a parfois plus d'importance que l'information que cette personne nous donne.

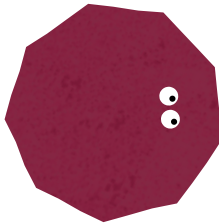


Qu'est-ce qui vous aide à avoir confiance dans une information ?



Qu'est-ce qui existe déjà ou devrait être développé dans notre société pour favoriser la confiance dans les informations pour la santé ?

CONFIANCE



« Il y a des choses qui sont très difficiles à comprendre et à croire si on n'a pas été dans la même situation. Cela aide les personnes à avoir confiance en toi quand ils savent que tu as vécu la même chose. »

« Par rapport à internet, je reste quand même très méfiante parce qu'internet permet vraiment à n'importe qui d'écrire n'importe quoi. Donc, si j'ai une question, je la pose au docteur. »



RÔLES

On peut avoir différents rôles. Je peux **demander** ou **transmettre** des informations, mais je peux aussi **recevoir** des informations que je n'ai pas toujours demandées.

**C'est tout un travail de s'informer :
être demandeur·euse, transmetteur·euse
ou même receveur·euse d'infos sont des rôles actifs.**



*Est-ce qu'il y a un ou des rôles
que vous prenez plus souvent ?*



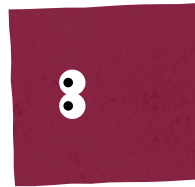
*Trouvez-vous que certains
de ces rôles sont plus valorisés
que d'autres dans notre société ?*

RÔLES



« Une de mes filles s'introduit tout le temps dans ma vie pour me donner des conseils. Je n'ai rien demandé. Elle ne comprend pas ma maladie. »

« Ça arrive souvent que les gens viennent vers moi, me posent des questions. »



SUJET

On ne s'informe pas de la même façon selon le sujet. Cela dépendra non seulement des **opinions et croyances** présentes dans la société sur ce sujet mais également de **ce que l'on connaît déjà** sur celui-ci.

S'informe sur certains sujets peut entraîner des conséquences négatives.

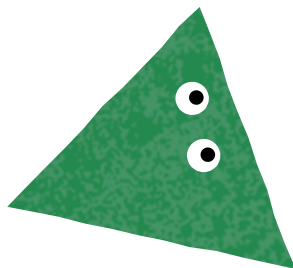


*Vous êtes-vous déjà senti jugé·e ou mal à l'aise de parler de certains sujets pour la santé ?
Comment faites-vous pour vous informer sur ces sujets ?*



Sur quels sujets et quelles questions aimeriez-vous que ce soit plus simple de s'informer ?

SUJET



« La santé mentale c'est un sujet tabou dans ma famille. On n'en parle pas.

Alors quand je vais mal, à qui me confier ? Je préfère dire que je vais bien. Je cache un peu mon état de santé pour pas qu'on me fasse des remarques. Je m'isole. »

« Les influenceurs et influenceuses vivants avec le VIH parlent du VIH sur les réseaux sociaux, diffusent de l'information et donc s'exposent. Du coup, elles s'en prennent plein la gueule. »



VÉCUS ET EXPÉRIENCES

Le **parcours de vie** les **expériences** passées, l'état de santé ou encore les **représentations** qu'on se fait d'une question influencent la manière dont on s'informe.

Certaines personnes malades peuvent être plus informé·es sur leur maladie que leur médecin.

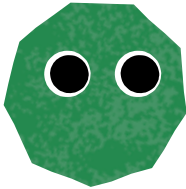


Est-ce qu'il y a une ou des expériences que vous avez vécues qui ont changé votre manière de vous informer pour votre santé ?



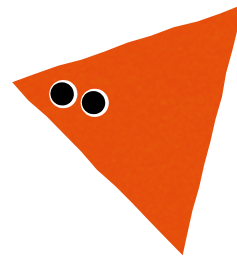
Quelles expériences ou savoirs trouvez-vous important de mettre en valeur dans notre société ?

VÉCUS ET EXPÉRIENCES



« Moi je peux parler des difficultés de compréhension du langage administratif ou des difficultés pour écrire ou des difficultés par rapport au numérique parce que je les vis ou je les ai vécues. »

« Dans l'association de patients et proches, nous avons un vécu similaire par rapport à la maladie, cela crée une relation de confiance et de grande proximité. Il y a de l'authenticité dans les échanges et une compréhension réciproque. »



CANAL D'INFORMATION

C'est le **moyen** qu'on utilise pour recevoir ou donner des infos (par ex. : le bouche-à-oreille, le journal ou les réseaux sociaux...).

La manière dont les informations sont présentées **change** d'un canal à l'autre. Il faut des **compétences différentes** selon le canal d'information que l'on utilise.

On peut préférer passer par certains canaux pour la discrétion et l'anonymat.

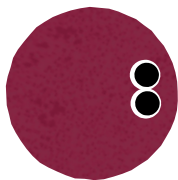


Quels sont les canaux que vous utilisez le plus souvent pour vous informer pour votre santé ou celles de vos proches ?



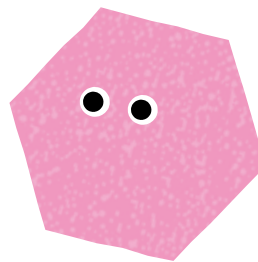
Quels sont les canaux qui sont favorisés dans notre société actuelle ?

CANAL D'INFORMATION



« Je préfère passer par le bouche-à-oreille car je ne suis pas à l'aise avec une machine. »

« Le numérique maintenant c'est comme si c'était devenu une dictature. On est obligé de passer par là. Les gens sont laissés sur le côté sous prétexte d'une amélioration. »



STATUTS ET RÔLES SOCIAUX

La société ou notre entourage nous attribue certains rôles ou statuts. Ils peuvent créer des **attentes** ou des **obstacles** qui vont influencer la manière dont on s'informe.

Les proches jouent un rôle important dans le partage des informations pour la santé.

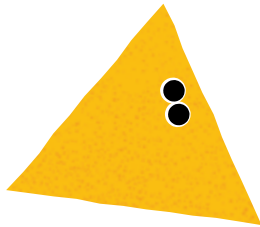


Est-ce qu'il y a une ou des personnes dans votre entourage à qui vous demandez régulièrement des infos pour la santé ? Pourquoi ?



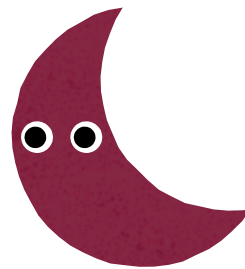
Selon vous, quels rôles en lien avec l'info pour la santé mériteraient plus de reconnaissance dans notre société ? Pourquoi ?

STATUTS ET RÔLES SOCIAUX



« Quand j'ai divorcé, je me suis rendu compte que je demandais énormément à mon conjoint. Maintenant, je suis seule, je dois me débrouiller. »

« Je m'informe par les gens qui ont une certaine expertise dans un domaine. Ceux qui ont une certaine connaissance et qui sont reconnus par les autres comme étant sages dans ce domaine. »



COMPÉTENCES

Les capacités physiques, mentales et sociales d'une personne vont influencer sa manière de s'informer.

Les compétences d'une personne ne sont pas figées.
Elles **évoluent** avec le **temps** et le **contexte**.

**On peut avoir une mauvaise perception
de ce qu'on sait faire pour s'informer pour sa santé.**

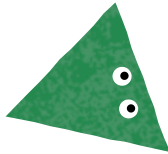


*Sur quels sujets vous sentez-vous
à l'aise ou capable de communiquer
des informations ?*



*Comment pourrait-on renforcer
collectivement nos compétences
pour nous pour la santé ?*

COMPÉTENCES



« Je suis une gourde en informatique, du coup, direct, je demande à ma fille de l'aide. »

« Ça dépend de ce dont on a besoin comme information. Si j'ai besoin d'infos sur l'orthographe, et qu'un prof de français me répond, j'y crois. Je vais vers la personne qui a des compétences. »



« J'ai reçu et recherché beaucoup d'informations sur la maladie de mon fils. J'ai aussi fait beaucoup d'adaptations, maintenant je suis devenue une "pro" sur l'alimentation. »

RELATION AVEC LA SOURCE D'INFORMATION

La **nature** et la **qualité de la relation** que l'on a avec une personne vont influencer nos manières de nous informer auprès d'elle. Cela peut être différent selon la durée, la fréquence, les affinités, la relation que l'on a avec cette personne.

On demande plus facilement des conseils aux personnes que l'on connaît depuis longtemps.

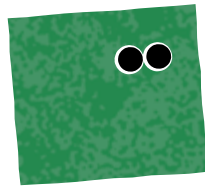


Est-ce que vous vous sentez proche des personnes avec qui vous partagez des infos pour la santé ?



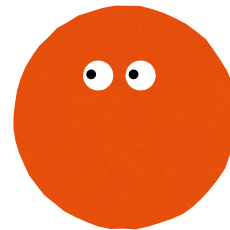
Qu'est-ce qui aide à créer des relations de qualité avec les personnes auprès desquelles on s'informe ?

RELATION AVEC LA SOURCE D'INFORMATION



« Mon pharmacien c'est quelqu'un que je connais bien. Il me donne des avis, je le crois. »

« Je suis les conseils de mes amis et de ma famille car je les connais et je vois ce que ça peut donner sur eux. »



ÂGE

Les **besoins** d'information en matière de santé, la **façon** dont on les recherche et les **compétences** qu'on mobilise pour les comprendre et les utiliser changent avec l'âge.

Certains adultes préfèrent poser une question à un·e professionnel·le ou à un proche tandis que les plus jeunes cherchent plus souvent sur internet.

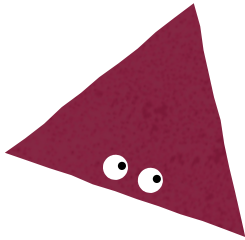


*Vous informez-vous pour votre santé différemment qu'il y a dix ans ?
Ou quand vous étiez jeunes ?*



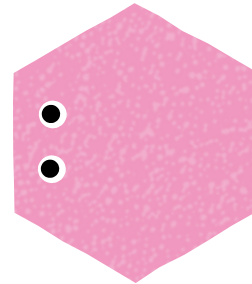
Selon vous, quels sont les âges de la vie qui présentent de plus grands défis pour s'informer pour la santé ?

ÂGE



« Moi, avec les réseaux sociaux, j'ai l'impression d'être obsolète. Je me dis que quand je serai plus âgée, quand ma fille aura des enfants, je serai complètement obsolète. »

« Il y a des jeunes qui sont nés avec le VIH et qui aujourd'hui arrivent à une trentaine d'années. Ils n'ont pas les mêmes besoins que les adultes. Ils ont d'autres questions. »



ÉTAT ÉMOTIONNEL

Peur, colère, tristesse... Ces émotions peuvent être **temporaires** ou avoir des effets dans la **durée**. Les émotions vécues par une personne influencent directement sa capacité à chercher, comprendre, recevoir ou transmettre des infos.

Certaines émotions peuvent nous bloquer quand on cherche ou transmet des infos.

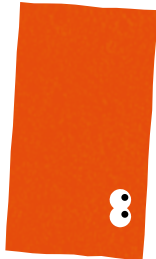


Qu'est-ce qui peut vous aider si vous avez besoin d'une info et que vous vivez une émotion forte ?



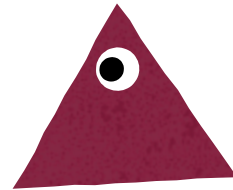
Comment devrait-on agir pour réduire le stress vécu quand on s'informe pour la santé dans notre société ?

ÉTAT ÉMOTIONNEL



« Si on n'est pas bien, on ne va rien chercher comme info ou comme aide alors que c'est ça qui te fait avancer. Il y a des moments où je sais tout faire et des moments où je ne sais rien faire. Parfois, je dois arrêter parce que ça me prend trop d'énergie. »

« J'avais préparé mon rendez-vous mais j'étais arrivée en retard. Le docteur me l'a reproché. J'étais mal à l'aise, j'ai perdu mes moyens. J'étais gênée. J'avais honte. C'était fini. »



ENVIRONNEMENT DE VIE ET RESSOURCES

Habiter en ville ou à la campagne, seul·e ou en collectivité change les **possibilités** de s'informer. Nos pratiques sont influencées par notre environnement physique et social ainsi que les ressources **disponibles** autour de nous.

La complexité de certaines démarches administratives peut rendre difficile l'accès à l'information pour la santé.

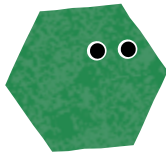


Quelles sont les ressources autour de vous qui peuvent rapidement vous aider pour vous informer pour la santé ?



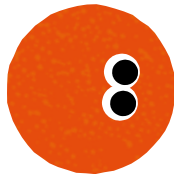
Quelles sont les ressources qui devraient être accessibles à toutes et tous pour s'informer pour la santé ?

ENVIRONNEMENT DE VIE ET RESSOURCES



« Le médecin manque de temps et avec le jargon médical, on ne comprend pas, on n'ose pas demander. »

« Parfois, sans le numérique, on est bloqué. On n'a pas accès. Il faut les applis. »



« Il y a beaucoup de droits qu'on ignore. Par exemple, mon dossier médical : est-ce que j'ai le droit d'y avoir accès ? Oui, mais pour l'avoir, ça dépend sur qui on tombe. »