

Vos questions / nos réponses

## pourquoi témoigner?

Par [Profil supprimé](#) Postée le 04/06/2012 13:31

Bonjour,

Voilà je voulais savoir si le fait de témoigner peut vraiment aider et si oui comment? Je pensais conseiller une amie de témoigner pour éviter aux autres de connaître les mêmes problèmes, mais en fait est ce que ca pourrait l'aider elle même à aller mieux? J'ai peur que le fait de raconter ce qu'elle a vécu puisse la rendre encore plus mal. Est ce que vous auriez des textes qui auraient étudié cette question? Merci beaucoup.

---

**Mise en ligne le 05/06/2012**

Bonjour,

Pour certaines personnes, témoigner de qu'elles vivent ou ce qu'elles ont vécu peut effectivement aider à aller mieux. Le fait de s'entendre raconter son histoire, le fait d'oser soutenir cette histoire face aux autres peut permettre à la personne de consolider sa reconstruction, d'avancer par rapport à son passé et ses souffrances. Mais cela n'est pas valable pour tout le monde, et d'autres préféreront plus de discrétion quant à leur vécu. Non pas qu'ils ne se sentent pas prêts, mais tout simplement qu'ils n'en ressentent pas l'envie ou le besoin.

Il n'y a pas à proprement parler d'études qui se sont penchées sur la question. De tout temps, et dans tous les domaines, certains ont éprouvé le besoin de témoigner, d'autres pas. C'est un peu à chacun de sentir d'une part ce qui peut l'aider à aller mieux, et d'autre part, de quelle façon il ou elle a envie de partager et de permettre aux autres de profiter de son expérience.

Nous vous conseillons d'en parler avec votre amie, lui dire que témoigner est possible. Suivant sa réaction, vous pourrez l'encourager, ou pas, dans cette démarche.

Pour d'autres informations, ou tout simplement pour en parler, vous et/ou votre amie pouvez nous contacter au 0800 23 13 13 (Drogues Info Service, appel anonyme et gratuit depuis un poste fixe, tous les jours de 8h à 2h du matin).

Cordialement.

---

