

Vivre avec la SEP

Vivre avec la SEP peut être difficile. Chaque jour impose de nouveaux défis, qui nécessitent des solutions ingénieuses et innovantes. Partagez vos trucs et astuces pour vivre avec la SEP et aidez une autre personne qui vit aussi avec la SEP.

Quelle est l'idée ?

Partager vos trucs et astuces pour vivre avec la SEP. Vous avez peut-être des solutions pour faire face aux défis tels que se souvenir de certaines choses, surmonter le stress et les émotions, les problèmes d'équilibre, gérer la fatigue et supporter mieux la chaleur.

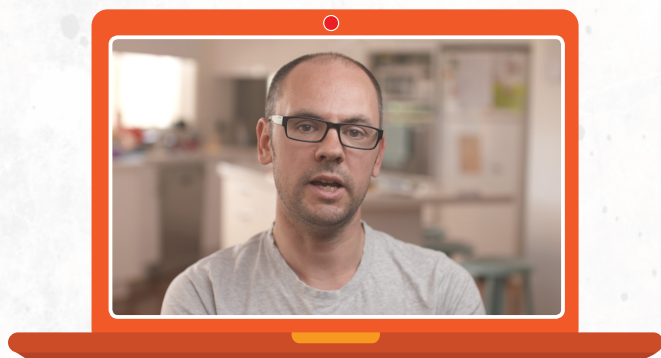
Souvenez-vous que la SEP affecte tout le monde de manière différente et que, malheureusement, des personnes sont diagnostiquées tous les jours. Vos trucs et astuces pourraient faire toute la différence dans la vie d'une autre personne.

Comment participer ?

Réalisez une vidéo et partagez-la

Partagez vos trucs et astuces pour vivre avec la SEP et aidez quelqu'un à passer une meilleure journée. Il vous suffit d'enregistrer un court message vidéo en expliquant votre astuce et de partager la vidéo sur YouTube, Instagram, Facebook ou Twitter.

Si vous ne souhaitez pas faire de vidéo, vous pouvez partager une photo, enregistrer un fichier audio ou, tout simplement, rédiger vos astuces dans un article de blog, un statut Facebook ou un Tweet.



N'oubliez pas de vous assurer que vos paramètres de confidentialité sont sur "public" et d'utiliser le hashtag **#LifewithMS**.

Les vidéos et messages que vous partagez montreront la créativité, la solidarité ainsi que les espoirs qui existent au sein de la communauté mondiale de la SEP.

Trois personnes atteintes de la sclérose en plaques ont déjà partagé leurs astuces dans des vidéos afin de vous donner de l'inspiration. Vous pouvez les visionner sur www.worldmsday.org/videos.

Organisez ou participez à un événement

Les événements organisés à l'occasion de la Journée mondiale de la SEP constituent une excellente manière de rassembler la communauté, d'apprendre, de s'amuser, ou les deux ! Les événements organisés à travers le monde seront indiqués sur le site web www.worldmsday.org/events. Vous pourrez découvrir les événements organisés près de chez vous ou ajouter votre propre événement.

Soyez acteur du changement

Utilisez la campagne pour montrer aux décideurs de votre pays la manière dont la SEP affecte la vie quotidienne. Ensemble, nous générerons des milliers de témoignages sur les défis imposés par la SEP, ainsi que de nombreuses solutions pour les surmonter. Vous pourrez utiliser ces histoires vraies pour inciter un changement positif pour les personnes affectées par la SEP.