



EVERSANA™

RACONTER VOTRE HISTOIRE PERSONNELLE :

Un guide pratique



TABLE DES MATIÈRES

Introduction	3
Les objectifs et la structure de ce guide	3
Qu'est-ce qu'une histoire personnelle ?	4
Les éléments essentiels de votre histoire personnelle.....	4
Chapitre 1 – Démarrer : Pour écrire, il suffit de commencer à écrire	5
Comment commencer ? Où dois-je commencer ?	5
<i>Stratégie 1 : L'écriture libre</i>	6
<i>Stratégie 2 : Les listes</i>	7
<i>Stratégie 3 : L'utilisation de photos</i>	8
<i>Stratégie 4 : Poser des questions (et y répondre)</i>	9
Les prochaines étapes.....	10
Chapitre 2 – Organiser et réviser	11
Et maintenant ? Trouver une structure.....	11
Votre histoire personnelle : Un plan	11
Je suis bloqué ! Surmonter le syndrome de la page blanche.....	13
Maintenant, j'ai trop de matériel : Réduire la durée à cinq minutes.....	14
Chapitre 3 – Préparer et pratiquer votre présentation	15
Répétition et lecture	15
Liste de vérification	17

INTRODUCTION

Vous savez déjà à quel point votre histoire personnelle est importante pour mener à bien votre défense des droits. Lors d'une rencontre en face à face ou d'une communication écrite avec un décideur, votre histoire personnelle donne vie à votre sujet. Elle permet à votre problème de devenir réel aux yeux du décideur et crée un lien entre vous deux. Votre histoire personnelle alimente la cohérence de votre seule et unique « demande ». Vous savez qu'elle doit être à la fois touchante et motivante, claire et concise.

- Mais comment s'y prendre exactement pour écrire et raconter son histoire personnelle ?
- Par où commencer ? Où s'arrêter ?
- Comment savoir si votre histoire est percutante ?
- Comment devez-vous présenter votre histoire au décideur ?

Les objectifs et la structure de ce guide

Ce guide vise à répondre à ces questions. Il fournit des stratégies concrètes pour écrire et raconter votre histoire personnelle, qui est le fondement de tout effort de défense des droits. Ce guide s'adresse aux patients, aux familles, aux aidants et aux autres personnes qui souhaitent élaborer une histoire personnelle pour soutenir une intervention spécifique en matière de soins de santé. Nous nous concentrons ici sur le récit d'une version condensée de cinq minutes de votre histoire personnelle pour votre rencontre ou votre communication écrite avec un décideur (par exemple, votre représentant élu au niveau provincial). À bien des égards, il est plus difficile de construire un récit de cinq minutes que de raconter toute votre histoire. Après tout, votre histoire de cinq minutes doit inciter le décideur à donner suite à votre « demande », tout comme le ferait votre histoire plus longue, mais sans le contexte que cette dernière peut fournir. Ce guide vous explique comment construire, réviser et présenter votre histoire personnelle de cinq minutes.

Nous commençons par un bref survol de ce qui constitue une histoire personnelle et des éléments essentiels qui la composent. De là, nous passons à la partie « Démarrer » où nous voyons que pour écrire, il suffit de commencer à écrire. Ce chapitre fournit des outils et des exercices concrets pour vous aider à commencer à écrire votre histoire. Il répond à la question « Comment commencer ? ». Le chapitre 2 vous aide à trouver une structure appropriée pour votre histoire. Il aborde également les deux problèmes les plus courants de l'écriture : que faire quand on est à court de mots et que faire quand on se retrouve avec trop de matière. Le chapitre 3 propose quelques suggestions pour vous préparer à raconter votre histoire, vous exercer à la raconter, et à la raconter pendant la rencontre. Enfin, nous concluons par une liste de vérification des éléments que vous pouvez utiliser pour évaluer l'efficacité de votre histoire et votre préparation à la rencontre.

Qu'est-ce qu'une histoire personnelle ?

- Votre histoire personnelle est un résumé de ce qui vous est arrivé en lien avec l'enjeu que vous défendez.
- Il s'agit de votre point de vue sur la question, basé sur votre expérience, vos sentiments et vos attitudes.
- Elle est axée sur les émotions vécues.
- Elle doit démontrer comment les mesures, les inactions, les politiques du gouvernement, et ainsi de suite, ont eu un impact direct sur vous et la personne sous vos soins.

Les éléments essentiels de votre histoire personnelle

Voici un aperçu des éléments essentiels de votre histoire personnelle. Nous reviendrons sur ce plan au chapitre 2, lorsque nous aborderons la structure de votre histoire.

1. Les renseignements personnels essentiels

- Votre nom, votre âge, votre lieu de résidence
- Votre profession (ou ancienne profession)
- Des détails sur votre famille (par exemple, marié depuis x années, x enfants, etc.)

2. Les faits sur votre situation personnelle

- Par exemple : votre diagnostic (ou celui de votre proche), le moment où vous avez reçu le diagnostic et les circonstances qui l'ont entouré
- Communiquez ce que vous avez ressenti et ressentez toujours

3. Le problème

- Définissez clairement le problème (par exemple, l'accès aux médicaments, la recherche du bon médecin, une politique ou une législation problématique, etc.)
- Tentez de répondre à la question suivante : *en quoi ce problème est-il important ?*
- Par exemple : les défis auxquels vous êtes ou avez été confronté en raison de la maladie, particulièrement en ce qui concerne le problème précis de votre intervention de défense des droits.

4. L'action (votre seule « demande »)

- Quelles actions espérez-vous ?
- Dites au décideur ce que vous estimez que le gouvernement (ou une autre organisation ou personne) devrait faire pour vous aider, vous et les autres.

À chaque étape, faites part de vos sentiments à l'égard des éléments ou des événements que vous décrivez, ainsi que de vos suggestions ou solutions pour répondre à la « demande » que vous formulez.

CHAPITRE 1: Démarrer : Pour écrire, il suffit de commencer à écrire

Comment commencer ? Où dois-je commencer ?

Pour les écrivains expérimentés comme pour ceux qui ne le sont pas, commencer est la partie la plus difficile. La page blanche, l'écran blanc, ils vous regardent fixement... sans rien dire. Alors, comment commencer ? Pour dire les choses simplement : pour écrire, il suffit de commencer à écrire. Cette section vous propose quelques stratégies de « démarrage » et des conseils pour vous aider à construire votre histoire personnelle. Essayez une stratégie ou essayez-les toutes. Nous vous suggérons de les lire d'abord pour voir si l'une d'entre elles vous semble particulièrement intéressante. Si c'est le cas, commencez par cette stratégie. Avec un peu de chance, vous n'aurez besoin que d'une seule stratégie pour débiter, mais il n'y a aucune honte à les essayer toutes ou à élaborer votre propre stratégie à partir des recommandations formulées ici. Il vous suffit de commencer à écrire !

Avant de présenter des stratégies spécifiques pour commencer à écrire, veuillez tenir compte des conseils suivants.

1. Ces stratégies de « démarrage » consistent à laisser votre esprit vagabonder parmi les versions possibles de votre histoire. Cela signifie que vous n'avez même pas besoin de commencer par le début. Vous pouvez commencer n'importe où.
2. Ne vous souciez pas de l'orthographe, de la ponctuation ou de la grammaire à cette étape.
3. Il est bon de garder à l'esprit que vous partagerez un jour votre histoire avec un décideur, mais pour l'instant, écrivez pour vous-même. Écrivez pour découvrir ce que vous pensez et ce que vous jugez le plus important dans votre histoire.





STRATÉGIE 1 | L'écriture libre

Prenez une feuille de papier et un stylo ou posez vos mains sur le clavier et commencez à écrire. Oubliez les règles pendant un moment. Ne vous souciez pas de l'orthographe, de la grammaire ou de la ponctuation. Si vous ne trouvez pas le mot juste, écrivez quand même quelque chose dans la même veine, ou laissez un espace vide et passez à autre chose. L'écriture libre consiste à écrire pour découvrir ce que vous pensez, ce que vous avez à dire et, dans ce cas, ce que vous voulez dire aux autres sur votre problème, votre vie, vos aspirations et vos besoins en rapport avec votre problème.

Vous pouvez écrire aussi longtemps que vous le souhaitez, mais si l'idée d'écrire pendant un temps illimité vous intimide, réglez une minuterie à 15 ou 20 minutes. Pendant ce laps de temps, engagez-vous à garder votre stylo ou vos doigts en mouvement. Même si vous rencontrez ce qui semble être une impasse, passez simplement à autre chose, ou recommencez ailleurs. Continuez simplement à écrire.

Vous aurez peut-être l'impression d'avoir une page (ou deux ou trois) de charabia à la fin de votre séance d'écriture libre, mais il est fort probable qu'il y ait là un fil conducteur que vous voudrez poursuivre. Si vous avez des doutes ou si vous avez l'impression d'avoir fait du surplace dans votre écriture libre, mettez votre texte de côté et revenez-y le lendemain.

Quand vous le lisez avec un regard neuf, cherchez :

- *Des idées ou des sentiments que vous avez répétés.* Il est probable que ces éléments soient ce qui est le plus important pour vous et, par conséquent, ce qui pourrait être le plus important pour les autres.
- *Des descriptions, des idées, des sentiments, etc. qui vous étonnent.* Est-ce qu'une description ou une idée que vous avez écrite vous étonne par sa puissance ? Si c'est le cas, vous savez qu'il s'agit d'un élément à conserver, c'est-à-dire quelque chose que vous souhaitez intégrer à votre histoire.
- *Des liens entre des idées, des événements et des expériences auxquels vous n'aviez peut-être pas pensé auparavant.* Ces liens nourrissent-ils votre réflexion quant à la manière d'organiser votre histoire ?

Avec un peu de chance, vous constaterez également qu'il est possible de cerner et de structurer votre histoire. Par exemple, vous avez peut-être écrit sur trois événements qui ont conduit à votre diagnostic, mais, en relisant votre texte rédigé sans contraintes, vous vous rendez compte que vous avez écrit une phrase sur deux d'entre eux et une demi-page sur le troisième événement. Il est donc probable que le troisième événement soit central à votre histoire. Peut-être, alors, que vous découvrirez que cet événement en est le point central.



STRATÉGIE 2 | Les listes

La rédaction de listes est un moyen de découvrir des idées ou de les cerner par écrit. Comme avec l'écriture libre, dresser une liste peut vous aider si vous n'êtes pas convaincu d'avoir quelque chose à dire. Le processus est comparable à celui d'une liste de courses : vous écrivez « savon à lessive », par exemple, et vous vous souvenez soudain que vous devez aller chercher vos vêtements au service de nettoyage à sec. Ou, pour utiliser un autre exemple, vous écrivez « œufs » et vous vous souvenez que vous avez du bacon dans le réfrigérateur (que vous allez probablement manger immédiatement). Plus sérieusement, si vous envisagez de défendre un plan d'action (ce que vous faites avec votre seule « demande »), le fait d'énumérer une raison peut en faire apparaître d'autres.

Dresser une liste peut également vous aider à trouver un point central pour votre histoire personnelle de cinq minutes. Vous pourriez par exemple commencer par énumérer tous les défis auxquels vous avez été confronté depuis votre diagnostic, et dans cette liste, vous pourriez en découvrir un qui se démarque comme étant le plus pertinent pour votre problème ou qui soutient le plus efficacement votre « demande »).

Voici d'autres exemples d'éléments que vous pourriez énumérer pour commencer :

- Les plus grandes surprises (agréables ou désagréables) que vous avez vécues pendant votre maladie (ou que votre proche a vécues).
- Ce que les gens vous disent le plus souvent lorsque vous leur parlez de votre diagnostic ou de votre état.
- Comment vos amis les plus proches et votre famille ont-ils été touchés par votre état de santé ?
- Ce que les gens *ont fait* de plus utile jusqu'à présent en réponse à votre diagnostic ou à votre état de santé.
- Les choses les plus utiles que les gens *pourraient faire* en réponse à votre diagnostic ou à votre état de santé.
- Les répercussions sur votre vie des mesures, inactions ou politiques du gouvernement, et ainsi de suite, qui sont en lien avec votre état de santé.

En dressant votre ou vos listes, vous constaterez probablement que vous avez beaucoup plus à dire au sujet de deux ou trois éléments qu'au sujet des autres. Laissez-vous guider par les listes. Vous pourriez dresser une autre liste ne portant que sur les deux ou trois points qui se sont dégagés comme des points centraux potentiels. Vous savez maintenant beaucoup mieux ce que vous voulez inclure dans votre histoire personnelle.



STRATÉGIE 3 | L'utilisation de photos

Les photos peuvent être de formidables outils de narration. Si vous préférez la narration visuelle (films, télévision, vidéos en ligne, photographie, pièces de théâtre) à l'écriture, il se peut que cette stratégie de « démarrage » vous convienne. Choisissez quelques photos (probablement pas plus de cinq – sinon, vous vous retrouverez avec beaucoup trop de matériel) que vous jugez pertinentes pour l'histoire personnelle que vous voulez raconter au décideur. Si vous le souhaitez, vous pouvez inviter un ami ou un membre de votre famille à vous aider à choisir les photos. Il ou elle pourra également vous aider à évoquer des souvenirs associés à ces photos. Celles-ci peuvent être de vous, d'autres personnes ou de n'importe quoi, en fait – tout ce qui vous semble significatif pour votre histoire personnelle. Mais, comme les photos peuvent vous plonger rapidement dans les souvenirs et vous éloigner de la tâche à accomplir, veillez à choisir des photos qui représentent des événements, des lieux, des personnes, des expériences, etc. qui sont directement liés aux éléments essentiels de votre histoire.

Expliquez pourquoi chaque photo est importante. Que vous est-il arrivé au moment où la photo a été prise ? Comment vous sentiez-vous ? S'il y a d'autres personnes sur les photos, comment se sentaient-elles ? Y a-t-il des liens entre les photos ? Que représentent ces photos pour vous ? Que disent-elles au sujet de votre diagnostic, des défis que vous devez relever, des changements qui se sont produits ou qui pourraient survenir dans votre vie ?

Écrivez autant ou aussi peu que vous le souhaitez à propos de chaque photo. Comme lors de l'écriture libre, ne vous souciez pas de la grammaire, de l'orthographe ou de la ponctuation. Le but est simplement de faire jaillir vos idées.



STRATÉGIE 4 | Poser des questions (et y répondre)

Vous connaissez probablement les questions de base que posent les journalistes

- **Qui ?**
- **Quoi ?**
- **Quand ?**
- **Où ?**
- **Pourquoi ?**
- **Comment ?**

Tout comme les journalistes posent des questions en fonction de leur mandat (rapporter ce qui s'est passé, qui en est à l'origine, comment cela s'est-il passé, etc.), vous pouvez également formuler des questions qui vous aideront à trouver votre sujet. Bien entendu, vous devez également répondre aux questions que vous vous posez. Considérez cela comme une entrevue avec vous-même en vue de rédiger une histoire.

Vous pourriez vous poser les questions suivantes :

- Quand, où et par qui votre diagnostic a-t-il été posé (ou celui de votre proche) ?
- Quels défis avez-vous dû relever en raison de la maladie ? Quand et où se sont-ils produits ?
- Comment avez-vous surmonté ou géré ces défis ?
- Que doit faire le gouvernement (ou tout autre décideur) pour vous aider et aider les autres ?
- En quoi cette ou ces mesures vous aideraient-elles ? En quoi aideraient-elles les autres ?
- Pourquoi l'inaction n'est-elle pas une option ?



Les prochaines étapes

L'une de ces quatre stratégies, ou certaines d'entre elles, vous aideront à surmonter l'obstacle le plus difficile à franchir, celui du démarrage. Maintenant, vous avez des mots sur du papier (ou sur un écran) ! Vous commencerez à trouver des fils conducteurs que vous voudrez suivre. Vous reconnaîtrez les détails et les événements importants, et vous comprendrez probablement mieux ce qu'il est le plus important de dire à un décideur. Il est temps de commencer à écrire de manière plus formelle, en utilisant des phrases complètes et en respectant la grammaire, l'orthographe et la ponctuation. (Mais ne vous attardez pas sur la grammaire, l'orthographe et la ponctuation. *Avant tout, votre histoire doit être claire, cohérente, convaincante et ciblée.* Après tout, le décideur ne vous notera pas sur l'orthographe si vous lui parlez). Dans le prochain chapitre, nous reviendrons sur les éléments essentiels de votre histoire personnelle et nous verrons comment structurer votre histoire. Nous aborderons également les deux problèmes les plus courants liés à l'écriture : être bloqué et avoir trop de matière.

CHAPITRE 2: Organiser et réviser

Et maintenant ? Trouver une structure

Parce que votre histoire personnelle doit être très ciblée (après tout, vous n'avez que cinq minutes pour la raconter) et parce que vous devez conclure en expliquant pourquoi les choses doivent changer en plus de faire le lien avec votre « demande », votre histoire doit avoir une structure claire et logique qui mène à cette « demande ». Le plan des éléments essentiels de votre histoire personnelle ne fait pas qu'en déterminer le contenu, il fournit également un modèle pour la structurer.

En règle générale, votre histoire devrait être composée de **4 à 6 paragraphes**. N'oubliez pas que chaque paragraphe doit contenir une idée centrale. Dans cette version du plan, nous avons inclus des détails sur la longueur des paragraphes et quelques suggestions supplémentaires sur la structure du texte.

Votre histoire personnelle : Un plan

1. Les renseignements personnels essentiels (1 paragraphe)

- Votre nom, votre âge, votre lieu de résidence
- Votre profession (ou ancienne profession)
- Des détails sur votre famille (par exemple, marié depuis x années, x enfants, etc.)



Employez le pronom « je » pour raconter votre histoire. Après tout, c'est à votre sujet.

2. Les faits relatifs à votre situation personnelle (1 ou 2 paragraphes)

- Par exemple : votre diagnostic, le moment où vous avez reçu votre diagnostic (ou celui de votre proche) et les circonstances qui l'ont entouré.
- Communiquez ce que vous avez ressenti et/ou continuez à ressentir



Ce paragraphe est celui où vous allez pouvoir capter fermement l'attention de votre auditeur. Cette partie de l'histoire est celle où votre vie bascule et où vous êtes confronté à une nouvelle réalité. Comme dans une émission de télévision ou tout autre type d'histoire, cette partie de votre récit introduit une tension qui doit être résolue et qui alimente le reste de votre histoire.

3. Le problème (2 ou 3 paragraphes)

- Définissez clairement le problème (par exemple, l'accès aux médicaments, la recherche d'un médecin, une politique ou une législation problématique, etc.)
- Cherchez à répondre à la question suivante : *pourquoi ce problème est-il important ?*
- Par exemple : les défis auxquels vous êtes ou avez été confronté en raison de la maladie, en particulier en ce qui concerne le problème précis pour lequel vous défendez vos droits.



Vous pouvez consacrer un paragraphe à la description du problème et à la raison pour laquelle il est important, ainsi qu'un ou deux autres paragraphes à l'explication des défis auxquels vous avez été confrontés.

Encore une fois, si l'on pense en termes de série télévisée, c'est la partie de l'histoire où l'on voit ce qui arrive aux personnages (dans le cas présent, vous, dans la vie réelle) en raison de la tension qui a été introduite au début de l'histoire.

Par exemple, vous n'avez peut-être pas pu conserver votre emploi parce que vous subissez les effets secondaires de votre traitement actuel, qui sont difficiles à supporter. Peut-être consacrez-vous un paragraphe à la description de ces effets secondaires, à la façon dont ils ont affecté votre performance au travail et aux conséquences de l'obligation de quitter votre emploi. Cela vous mènera à votre seule « demande » : le financement d'un médicament spécifique qui n'a pas d'effets secondaires aussi néfastes et qui vous permettrait de reprendre le travail.

4. L'action (votre seule « demande ») (1 paragraphe)

- Quelle action souhaitez-vous que l'on entreprenne ?
- Dites au décideur ce que le gouvernement (ou une autre organisation/personne) devrait faire pour vous aider, vous et les autres.



Ce paragraphe est votre conclusion et constitue le lien entre vos expériences personnelles, votre histoire et votre « demande ».

Faites en sorte que le lien entre votre histoire et votre « demande » soit clair. Soyez direct. Voici un exemple : « Mon histoire illustre l'importance du financement du médicament X. L'accès à ce médicament financé par des fonds publics signifie que je pourrai réintégrer le marché du travail et soutenir adéquatement ma famille. »

Votre « demande » unique doit être aussi succincte que possible. Exercez-vous à la rédiger en une phrase de 25 mots ou moins. Encore une fois, soyez direct. Optez pour la formule « Je vous demande de... ».

Ce plan est suffisamment souple pour s'adapter à votre histoire unique et individuelle, mais suffisamment précis pour vous aider à ne pas écrire trop, trop de choses. Cependant, il se peut que vous rencontriez des difficultés au fil de votre écriture, les plus courantes se situant aux deux extrémités du spectre : vous êtes bloqué ou vous avez trop de matière. Nous allons maintenant voir ce qu'il faut faire dans les deux cas.

Je suis bloqué ! Surmonter le syndrome de la page blanche

Que se passe-t-il si vous avez fait tout ce travail et que soudain vous êtes bloqué ? Les idées ne fusent plus, les mots ne viennent plus. Vous êtes bloqué. Qu'est-ce que vous devriez faire ?

1. Prenez une pause.

Faites une sieste. Prenez une collation. Allez vous promener. Prenez un café avec un ami. Regardez un film. Faites autre chose que de rester assis avec votre stylo posé sur du papier. Cela aide souvent de changer de décor. Si vous pouvez vous accorder une journée entière sans écrire, faites-le. Lorsque vous reviendrez à ce que vous avez écrit avec un regard neuf, vous serez probablement surpris par la quantité de travail que vous avez déjà accompli. Parfois, une pause est tout ce dont vous avez besoin pour surmonter le syndrome de la page blanche.

2. Essayez une stratégie de « démarrage » que vous n'avez pas encore utilisée.

Rappelez-vous que vous n'avez pas à vous soucier de trouver les mots parfaits ou de soigner la grammaire et l'orthographe à cette étape-ci. Il suffit d'écrire.

3. Parlez-en.

Racontez votre histoire à un ami ou expliquez-lui où vous êtes bloqué dans votre histoire. N'oubliez pas d'avoir un stylo à portée de main. Vous vous surprendrez probablement à dire des choses à votre ami que vous voudrez inclure dans votre histoire. Et voilà ! Le syndrome de la page blanche est résolu !

Maintenant, j'ai trop de matériel : Réduire la durée à cinq minutes

Nous n'insisterons jamais assez sur ce point : votre histoire doit être ciblée. Tous les détails et les descriptions doivent illustrer votre problème et mener à votre « demande » unique. Cela peut être un défi de s'assurer que votre histoire est toujours ciblée et pertinente, même si vous n'avez que cinq minutes pour la raconter. Lisez votre histoire à voix haute et chronométrez-vous. Ainsi, vous pourrez déterminer combien de temps (et de matériel) vous devez couper.

Alors, que faire si vous avez trop de matériel ? Essayez les stratégies suivantes pour vous aider à réduire votre histoire à une durée de cinq minutes.

1. Les conseils pour surmonter le syndrome de la page blanche sont également valables ici : prenez du recul par rapport à votre histoire. Lorsque vous poserez un regard neuf sur cette dernière, vous constaterez peut-être immédiatement ce qui fonctionne le mieux et ce qui est moins pertinent et moins convaincant.
2. Revisitez les éléments essentiels de votre histoire personnelle. Quels éléments avez-vous ajoutés à votre histoire qui ne figurent pas dans le plan des éléments essentiels ? Posez-vous les questions suivantes :
 - Est-ce que tout ce que j'ai inclus dans mon histoire est vraiment nécessaire ?
 - Ai-je répété quelque chose ? (Éliminez la répétition.)
 - L'histoire est-elle centrée sur le problème ?
 - Quels sont les détails qui ne sont pas liés au problème ? (Éliminez-les.)
 - Quels sont les détails qui ne mènent pas à ma seule « demande » ?
 - Pourrais-je utiliser moins de mots pour décrire une expérience précise ?
 - Ces descriptions, sentiments ou idées soutiennent-ils vraiment ma « demande » ?
 - Ma « demande » est-elle aussi succincte que possible ? Me suis-je limité à une phrase ou à 25 mots ou moins ?
 - Quelle est la partie la moins intéressante, la moins pertinente ou la moins accrocheuse de mon histoire sous sa forme actuelle ? (Supprimez ces éléments.)
3. Demandez à un ami ou à un membre de votre famille en qui vous avez confiance de lire votre histoire et demandez-lui son avis sur ce qui pourrait être supprimé dans l'histoire. Demandez-lui de réfléchir aux questions que nous avons soulevées ci-dessus.

Conservez un fichier séparé contenant le matériel que vous avez supprimé. Après tout, vous aurez peut-être un jour l'occasion de raconter une version plus longue de votre histoire personnelle et ce matériel supprimé pourrait vous être utile !

CHAPITRE 3: Préparer et pratiquer votre présentation

Vous êtes presque prêt ! Vous avez surmonté le syndrome de la page blanche, vous avez supprimé ce qui devait l'être. Votre histoire dure cinq minutes et présente des arguments convaincants en faveur de votre « demande » unique. Vous êtes satisfait de ce que vous avez écrit et vous vous préparez à rencontrer un décideur. Quelle est la manière la plus efficace de vous préparer à raconter votre histoire ? Et quelle est la façon la plus efficace de la raconter ? Ce chapitre vous propose quelques suggestions pour vous préparer à raconter votre histoire, pour vous exercer à la raconter, et pour la raconter pendant la rencontre.

Répétition et lecture

1. Lisez votre histoire à voix haute.

Cela peut sembler étrange au début, mais la meilleure façon de vous préparer à raconter votre histoire à un décideur est de la lire à voix haute, seul, à un ami ou à un membre de votre famille. Exercez-vous d'abord à lire seul, puis invitez un ami ou un membre de votre famille à écouter votre histoire. Le fait de lire devant un auditoire, ne serait-ce qu'un visage amical, peut contribuer à calmer la nervosité que vous pourriez ressentir à l'idée de raconter votre histoire à un inconnu.

Demandez à un ami ou à un membre de votre famille de vous dire si vous lisez trop rapidement. Lorsque nous sommes nerveux, nous avons tendance à lire trop rapidement plutôt que trop lentement ; le fait de vous exercer vous aidera à réguler votre rythme et à vous calmer.

Pendant votre lecture, repérez les endroits où vous avez tendance à improviser, c'est-à-dire à ajouter des éléments qui ne sont pas écrits dans votre histoire. Résistez à cette envie d'improviser et d'ajouter des éléments à votre histoire écrite. Vous devez rester concentré sur la narration de votre histoire telle que vous l'avez préparée.

2. Chronométrez-vous.

Lorsque vous répétez votre histoire, chronométrez-vous, ou demandez à un ami ou à un membre de votre famille de vous chronométrer. Ne dépassez pas vos cinq minutes. Toutefois, ne vous pressez pas pour respecter votre limite de temps. Si vous constatez que vous dépassez largement le temps imparti, vous devrez apporter quelques modifications. Si vous êtes nettement en deçà de cinq minutes, vous devrez faire des ajouts.

3. Vous n'avez pas besoin d'apprendre votre histoire par cœur. Votre présentation n'a pas à être parfaite.

En fait, nous vous suggérons de lire votre histoire au décideur pendant la rencontre. Cette suggestion peut sembler étrange, car elle va à l'encontre de tous les conseils en matière d'art oratoire, mais envisagez le scénario suivant: Si vous êtes un décideur, que vous discutez avec quelqu'un et que cette personne sort une feuille de papier et dit quelque chose comme « J'aimerais vous lire un court texte sur ma vie en rapport avec la question dont nous discutons aujourd'hui », ce geste n'attirerait-il pas votre attention ? Prenez le temps de lire attentivement votre histoire, plutôt que de la glisser dans la conversation, afin de faire comprendre au décideur que vous y avez consacré du temps, des efforts et une réflexion approfondie – et qu'il devrait vous écouter ! Il est vrai que la lecture de votre histoire interrompt le rythme de la conversation, mais c'est exactement l'objectif. C'est ce qui rendra votre histoire mémorable et convaincante.

Et comme vous vous êtes exercé à lire votre histoire à haute voix, vous saurez où mettre l'accent sur certaines phrases ou quand faire des pauses pour produire un effet lorsque vous lirez votre histoire au décideur.

4. Restez concentré sur le récit de votre histoire.

Lorsque vous vous préparez à présenter votre histoire au décideur, restez concentré sur votre récit – et respectez votre texte – comme vous voudrez le faire lorsque vous serez face au décideur. Le décideur peut vous interrompre ou vous poser une question pendant votre récit ; bien sûr, vous ne voulez pas être impoli en ne répondant pas immédiatement, mais vous pouvez répondre en disant quelque chose comme « C'est une bonne question. Je vais juste finir de vous lire ce que j'ai écrit ici, et ensuite j'y répondrai. »

Si vous avez demandé à un ami de vous aider à vous exercer à raconter votre histoire, vous pouvez lui demander de vous interrompre afin de répéter ce scénario. Ainsi, vous vous sentirez en confiance quant à la façon dont vous pourrez gérer une telle situation lors de votre rencontre.

LISTE DE VÉRIFICATION



Félicitations, vous êtes presque prêt à raconter votre histoire à un décideur ! Avant de vous rendre à votre réunion ou d'imprimer la copie finale, passons en revue cette liste de vérification pour vous assurer que votre histoire est la plus percutante possible et que vous êtes bien préparé à la présenter.

Avez-vous :

- vérifié que tous **les éléments essentiels** d'une histoire personnelle sont inclus dans votre texte ?
 - les renseignements personnels essentiels
 - les faits relatifs à votre situation personnelle
 - le problème
 - l'action (votre seule « demande »)
- consulté le plan que nous avons fourni dans « **Votre histoire personnelle : Un plan** » ?
- vérifié la structure de votre récit par rapport **au plan fourni** ?
 - Vos paragraphes correspondent-ils à la structure proposée ?
- vérifié que votre « **demande** » **unique** est formulée de la manière la plus directe et succincte possible ?
- lu votre histoire à voix haute (plus d'une fois) ?
- chronométré votre histoire pendant que vous la lisiez à voix haute ?
- modifié votre histoire si cela était nécessaire pour réduire les répétitions ou les détails inutiles ? (Voir les questions relatives à la révision dans la section « Réduire la durée à cinq minutes »).
- chronométré votre histoire à nouveau en la lisant à voix haute pour vérifier que vous *respectez le délai de cinq minutes* ?
- répété devant un ami ou un membre de votre famille ?
- imprimé votre histoire dans une police lisible en vue de votre réunion ?

Vous avez coché toutes les cases ? Super ! Avec un peu de chance, vous vous sentez confiant, préparé et optimiste. Votre histoire est le fondement de votre démarche de défense des droits, et vous avez le pouvoir d'apporter le changement dont vous avez besoin. Vous êtes sur la bonne voie ! Bonne chance !





EVERSANA™

**Nous espérons que ce guide pratique
vous a aidé à vous faire entendre!**

www.eversana.com