

## RACONTER VOTRE HISTOIRE POUR MAXIMISER VOTRE IMPACT

### Comment établir le schéma de votre histoire

**Objectif :** Établir le schéma de votre histoire pour mieux la visualiser.

**Utilisez cet exercice pour :**

- Explorer votre expérience personnelle.
- Vous remémorer certains détails.
- Réfléchir à des anecdotes ou à des moments que vous aviez peut-être oubliés.

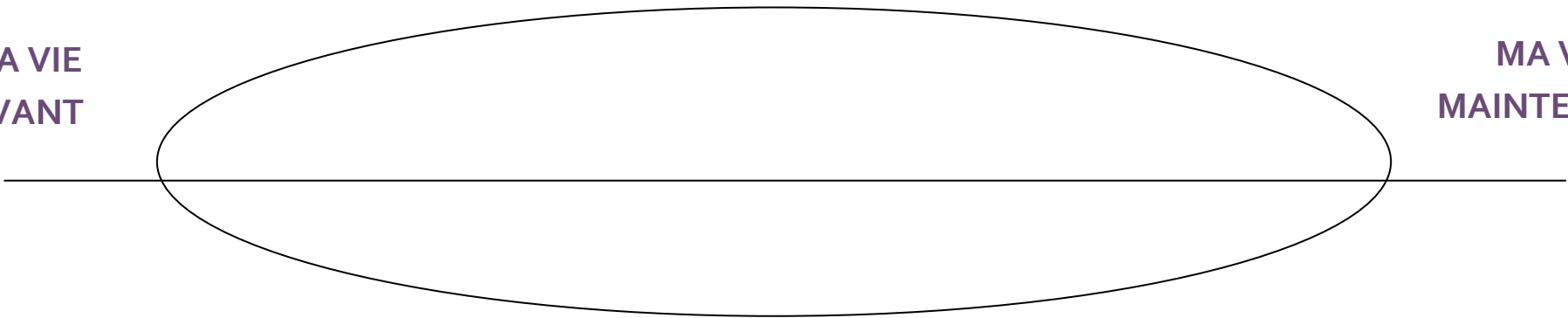
**Exercice :** Le but de cet exercice est de créer un schéma des expériences qui ont mené à votre décision de participer au programme des ambassadrices et ambassadeurs.

- « Ma vie avant » vous représente avant votre prise de conscience. « Ma vie maintenant » vous représente aujourd'hui, en tant qu'ambassadeur ou ambassadrice. La ligne entre les deux est votre ligne du temps (« Les événements »).
- À l'aide d'un « x » ou d'un point, placez sur la ligne chaque événement ou moment clé de votre cheminement par rapport à la maladie du cœur. À cette étape, vous n'avez pas à faire de tri. Écrivez tout ce qui vous passe par la tête. C'est votre espace de réflexion privé.

### LES ÉVÉNEMENTS

MA VIE  
AVANT

MA VIE  
MAINTENANT



## Délimitez votre sujet : choisissez les éléments

Comme ambassadrice ou ambassadeur, vous racontez votre histoire pour aider à changer les choses. Choisissez ce que vous allez dire en fonction de vos objectifs, de votre public et du message que vous voulez transmettre.

### *Définissez vos objectifs et votre public*

**Objectif :** Déterminer précisément quels sont vos objectifs et à qui vous vous adressez.

**Utilisez cet exercice pour :** Délimiter précisément votre sujet.

**Exercice :** Remplissez le tableau ci-dessous en précisant votre public cible et votre auditoire ainsi que vos objectifs généraux et particuliers. Selon où vous en êtes dans vos préparatifs, il se peut que vos réponses soient plus ou moins étoffées.

Exemple :

<b>PUBLIC CIBLE (GÉNÉRAL)</b> <i>Les grands groupes à qui je m'adresse</i>	<b>OBJECTIF GÉNÉRAL</b> <i>Mon impact à long terme</i>	<b>AUDITOIRE</b> <i>Les participantes et participants à mon événement</i>	<b>OBJECTIF PARTICULIER</b> <i>Ce que j'espère accomplir par ma présentation</i>
Femmes, médecins, familles	Réduction du taux de maladie du cœur chez les femmes	Les femmes qui seront dans l'auditoire lors de ma présentation.	Leur faire comprendre l'importance de la santé cardiaque et les inciter à passer à l'action.

Vos réponses :

<b>PUBLIC CIBLE (GÉNÉRAL)</b> <i>Les grands groupes à qui je m'adresse</i>	<b>OBJECTIF GÉNÉRAL</b> <i>Mon impact à long terme</i>	<b>AUDITOIRE</b> <i>Les participantes et participants à mon événement</i>	<b>OBJECTIF PARTICULIER</b> <i>Ce que j'espère accomplir par ma présentation</i>

\*Si vous faites votre présentation dans le cadre des activités d'une organisation ou d'un groupe, assurez-vous que les objectifs de cette organisation ou de ce groupe sont compatibles avec les vôtres.

### ***Rédigez trois messages clés***

**Question à vous poser :** « Quelle est LA chose que je veux que mon auditoire retienne, comprenne et fasse après avoir écouté mon témoignage? »

- Les messages clés sont des phrases complètes.
- Les messages clés sont des affirmations.
- Les messages clés sont concis et précis.
- Les messages clés sont mémorables.

#### **Exercice :**

1<sup>er</sup> message clé :

---

2<sup>e</sup> message clé :

---

3<sup>e</sup> message clé :

---

#### **Pour chaque message clé, posez-vous la question :**

- Est-ce une phrase complète?
- Est-ce une affirmation?
- Est-ce concis et précis?
- Est-ce mémorable?

***Liez votre histoire à vos objectifs et messages clés***

**Utilisez cet exercice pour :**

- Centrer votre histoire sur vos messages clés.
- Déterminer quelles parties de votre histoire appuient le mieux vos objectifs de sensibilisation.
- Comprendre comment les messages clés peuvent façonner votre histoire.

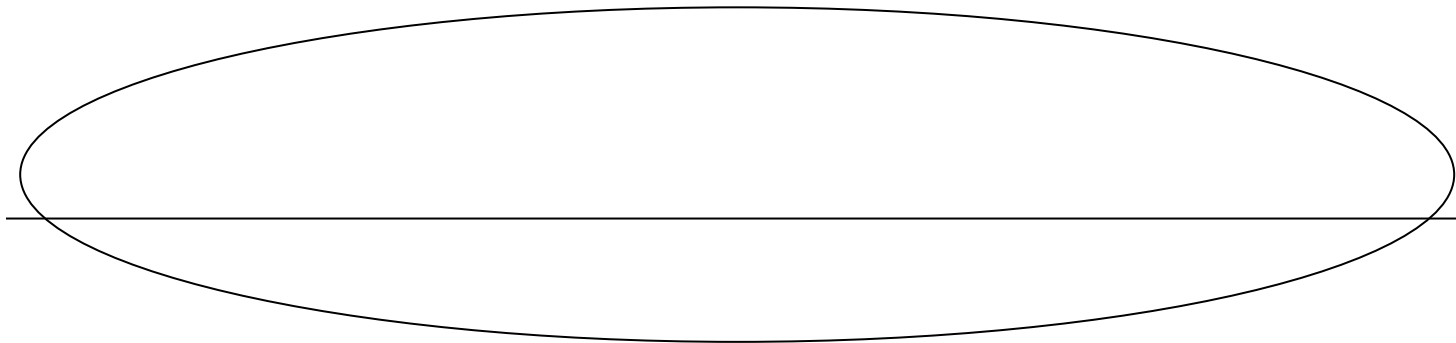
**Exercice :**

- Écrivez vos messages clés sous votre schéma.
- Tracez des lignes pour connecter chaque message clé à des moments précis de votre histoire. Questions à vous poser : « Quels sont les moments, dans mon histoire, qui sont les plus étroitement liés à ce message? » et « Quels sont les moments qui illustrent le mieux ce message ou son importance? »

## LES ÉVÉNEMENTS

MA VIE  
AVANT

MA VIE  
MAINTENANT



1<sup>er</sup> message clé :

---

2<sup>e</sup> message clé :

---

3<sup>e</sup> message clé :

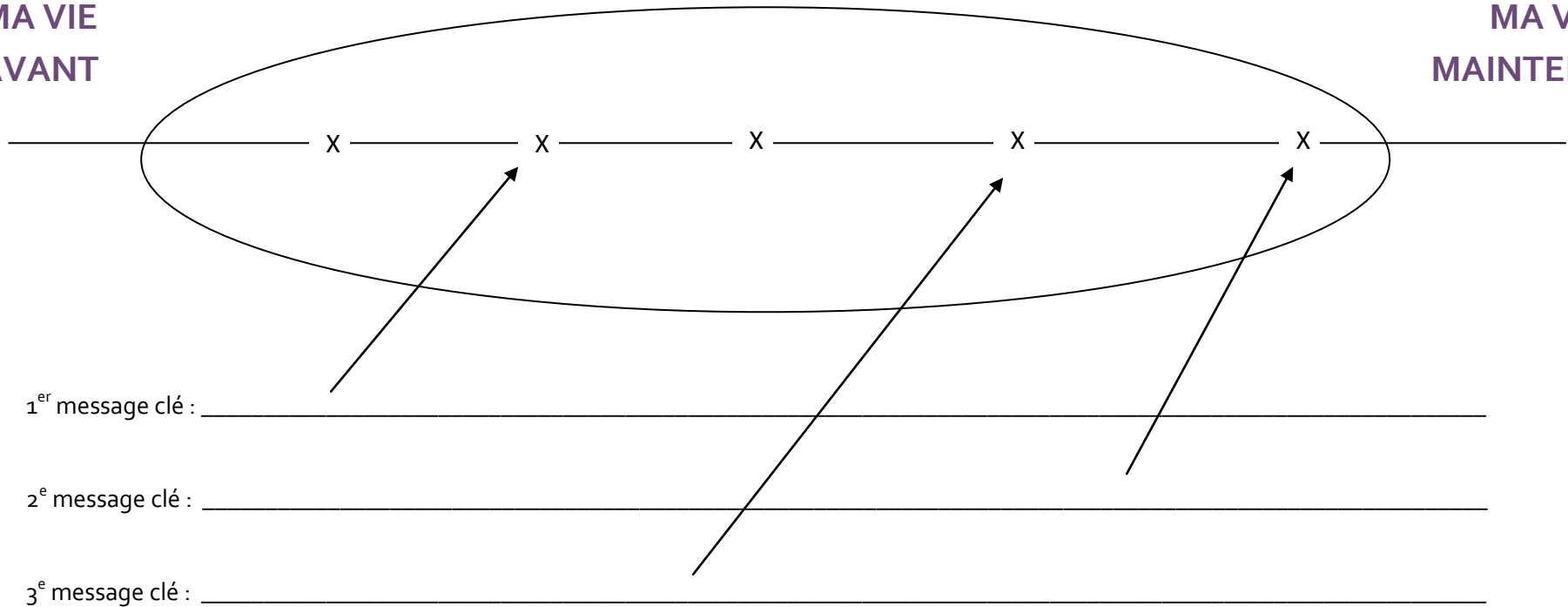
---

Exemple :

## LES ÉVÉNEMENTS

MA VIE  
AVANT

MA VIE  
MAINTENANT



***Expliquez ce qui a changé en mieux***

**Objectif :** Résumez ce qui s'est passé entre « Ma vie avant » et « Ma vie maintenant », et concluez en expliquant comment votre participation à cette campagne de sensibilisation fait partie de ce qui a changé en mieux dans votre vie.

Rédigez une phrase ou un énoncé pour résumer « Ma vie avant ».		
Rédigez une phrase ou un énoncé pour résumer « Ma vie maintenant ».		
Notez des mots qui illustrent ce changement.	De :  De :  De :	À :  À :  À :
Rédigez une phrase ou un énoncé qui résume ce qui a changé en mieux.		