

# Écrire

## vosre histoire

Vous trouverez ci-dessous certaines choses à prendre en considération lors de la rédaction et du partage de votre histoire entre les auditoires. Les trois premiers sont toujours importants, et le reste, vous le perfectionnerez au fur et à mesure que vous vous exercez et acquerez de l'expérience. C'est correct de vous sentir nerveux ou inconfortable. L'étape la plus importante est la première : commencer! Raconter votre histoire deviendra plus facile au fil du temps.

### **P**arlez-en.

De nombreuses personnes contribuent à faire progresser la médecine et la science. Pour que le casse-tête sur les maladies rares soit complet, il doit inclure toutes les voix, y compris la vôtre!

### **A**ttestez de vos objectifs.

Décidez pourquoi vous racontez votre histoire. Est-ce pour aider quelqu'un à comprendre vos besoins, pour recueillir des fonds ou pour changer les lois ou l'orientation de la recherche? Identifiez ce que vous voulez accomplir afin de pouvoir inspirer et motiver efficacement vos auditeurs.

### **R**endez cela clair pour votre auditoire.

Avant de préparer votre histoire, il est utile de connaître votre auditoire. Réfléchissez à leur point de vue, aux questions qu'ils pourraient avoir et à ce qui est le plus important pour eux.

### **C**onnaissiez vos messages clés.

Avant de commencer, il est utile de noter les points clés à présenter. Visez 3 à 5 messages spécifiques, avec un maximum de 1 à 3 phrases chacun.

### **O**ptimisez votre discours « d'ascenseur ».

Un discours d'ascenseur doit être aussi court que le temps nécessaire pour monter dans un ascenseur (environ 60 à 90 secondes). Présentez-vous, décrivez votre maladie et son impact, et prévisualisez ce que vous voulez que votre auditoire fasse.



### **U**ltimement, élevez votre confiance en vous.

Pratiquez votre discours ascenseur avec un ami ou un membre de votre famille, ou utilisez votre téléphone pour vous enregistrer. Posez les questions suivantes :

- Comment cela s'est-il passé? C'était intéressant? Ennuyant?
- Est-ce que c'était concis et clair, sans mots supplémentaires (vous savez, euh, comme)? Avez-vous inclus un appel à l'action?

Notez ce qu'il faut changer et recommencez! Réfléchissez à la façon dont vous répondrez aux questions faciles et difficiles.

### **S**achez que vous êtes l'expert!

Votre histoire vous appartient. Bien que les opinions et les priorités puissent varier pour chaque auditoire, personne ne peut remettre en question votre expérience. Vous pouvez décider quoi partager et quand le faire.

#### Faites ceci pour une histoire percutante

1. Offrez des renseignements généraux, des ressources externes
2. Communiquez vos messages clés dès le début
3. Montrez à votre auditoire comment votre histoire s'applique à eux.
4. Soyez concis – moins donne plus!
5. Soyez authentique – ne mémorisez pas vos réponses
6. Équilibrez les faits et les émotions