

PDF n°2 – Le syndrome de l'auteur invisible

Objectif

Créer tes premières interactions pour ne plus être un fantôme.

☛ Exister (minimum vital)

- Choisir 4 collègues + le compte Insta mBL.
- Suivre leur actualité et mettre systématiquement un .
- Poster au moins 3 mini-commentaires en 4 jours.
- Partager 1 publication.
-

❖ Briller (pour aller plus loin)

- Poster un commentaire qui appelle une réponse.
- Utiliser la réaction .
- Enregistrer 1–2 publications dans un dossier spécial.

Astuce express

Utilise Insta 1x/jour sur smartphone → découvre une nouvelle fonction à chaque visite.

Défi collectif

Demande à tes collègues choisis ce qu'ils ont appris de vos échanges.

Résultat attendu en 4 jours

- Je sais interagir de manière ciblée.
- J'ai testé plusieurs formes d'interaction.
- J'ai commencé à construire une vraie présence.

Mes remarques / notes