


# 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