



elise.badis.biz

Coach Insta et mindset

LA MÉTHODE C.H.A.R.M.E

Le guide pour écrire des légendes qui attirent, connectent & convertissent



Build.Your.Passion

[Accéder](#)

ABOUT ME



Hey, moi c'est Élise !

Quand j'ai commencé mon business il y a deux ans, je **pensais que ça allait être simple**. Je voyais les autres réussir, poster une vidéo → faire des ventes → vivre leur best life. Alors j'ai fait pareil : je postais, je donnais tout, j'y croyais vraiment...

Sauf que. Pendant 6 mois, je suis restée coincée dans la prison des 300 vues. **Pas de ventes. 2 prospects... en 6 mois.** J'avais l'impression d'être nulle. Illégitime. Pas faite pour ce monde. Je me comparais, je doutais, je me disais : **“Pourquoi elles y arrivent et pas moi ? Qu'est-ce qui cloche chez moi ?”**

Mais au lieu d'abandonner, j'ai décidé **de comprendre ce jeu pour le gagner**.

J'ai étudié. Observé. Testé. Analyé jour et nuit. J'étais littéralement **obsédée par la réussite**.

Et quand j'ai compris comment fonctionne vraiment la visibilité, la psychologie du contenu et le positionnement... **tout a changé**.

En 14 jours, j'ai fait **ma première vente**. Puis la deuxième. Puis la troisième. Et après ça... **ça ne s'est plus jamais arrêté**.

Deux mois plus tard, **je vivais à 100% de mon business**. Je n'ai jamais eu besoin de chercher un CDI après mes études.

(Because spoiler: quand tu comprends les vraies stratégies, tout arrive trèèèès trèèèès vite.)

A ce jour, j'ai accompagné des dizaines d'entrepreneuses à créer une présence magnétique, à attirer leurs clientes naturellement et **à faire de leur business un vrai moteur de liberté**.

Tu ne manques pas de talent. Tu ne manques pas d'envie. Tu as juste besoin de **la bonne stratégie et d'un peu d'audace**.

La vision globale : C.H.A.R.M.E.

La structure qui transforme tes posts en aimants à clientes

C

Catch : le hook qui arrête le scroll

H

Humanise : créer l'identification

A

Awakening : révéler le vrai problème

R

Real Value : donner une mini-solution

M

Magnetic Solution : introduire ton offre

E

Engage : call-to-action qui convertit

Cette méthode est puissante parce qu'elle parle au 💡 cerveau logique + ❤️ cerveau émotionnel.

Ton audience ne veut pas juste apprendre. Elle veut se sentir comprise, guidée, et motivée.

C = Catch

Accroche magnétique

Objectif : donner envie de cliquer pour déplier la légende — simple, direct, intrigant.

< Notes



Exemple de hooks qui cartonnent :

- "Elles sont ici 📄"
- "Juste ici 📄"
- "Vole ma stratégie 📄"
- "L'erreur que font 99% des [ta cible] 📄"
- "Ce que personne ne m'avait dit 📄"
- "T'as besoin d'entendre ça 📄"
- "Si tu [pb du prospect], ceci est pour toi 📄"
- "Voici ce qui fonctionne vraiment 📄"
- "Je te sers le thé ↓ ☕"

✅ Plus c'est simple, mieux c'est. ✅ On veut du punch, pas du poème.
🔑 Ton rôle : créer de la curiosité + une micro tension.

H = Humanise

Créer le lien émotionnel

Ton audience doit se dire : “Elle comprend EXACTEMENT ce que je vis.”

Ici, tu racontes une mini-histoire → simple, humaine, relatable. Pas un roman — juste une scène qui montre que tu es passée par le même chemin.

< Notes



Exemple (niche sport : "Il faut se restreindre pour perdre du poids")

Hook de légende = “T’as besoin d’entendre ça 🗣️”

Humanise ↓

Moi aussi, j’ai pensé que pour perdre du poids je devais tout contrôler.

Plus de resto, plus de croissants, plus de plaisir...

Je croyais que “discipline” = “privation”.

Résultat ? Je tenais quelques jours, puis je craquais, puis je culpabilisais...

Et je recommençais encore et encore.

Objectif ici : créer une connexion émotionnelle, pas donner une leçon. Ton audience doit se reconnaître AVANT d’être prête à te suivre.

💡 Astuce : pense à une situation précise, pas une généralité.

A = Awakening

Provoquer le déclic

Ici, tu viens casser la fausse croyance et révéler le vrai problème. C'est le moment où ton lecteur se dit : "Ah mais oui... c'est ça."

< Notes



Exemple (suite — fitness)

Le problème, ce n'était pas la nourriture.

C'était ma relation à la nourriture.

Je pensais que pour changer mon corps, je devais me punir.

En réalité, c'est quand j'ai arrêté de me priver... que j'ai réellement commencé à progresser.

On ne perd pas du poids en enlevant de la nourriture.

On en perd en enlevant la culpabilité, le tout ou rien et la restriction extrême.

Ta mission ici : changer leur perception → tu deviens une référence.

R = Real Value

Donner une vraie mini-solution

Ici, tu donnes un vrai bout de solution, quelque chose d'actionnable immédiatement. Pas tout le plan... juste de quoi créer un micro-résultat.

< Notes



Exemple (suite — fitness)

Au lieu de te demander "Comment manger le moins possible ?" → change de question.

Demande-toi :

✓ "Comment nourrir mon corps pour avoir de l'énergie ?"

✓ "Quelle option me fait du bien maintenant ET plus tard ?"

✓ "Comment ajouter du plaisir équilibré dans ma journée ?"

Commence simple :

→ ajoute une source de protéines à chaque repas

→ garde un plaisir par jour sans culpabilité

→ bois un grand verre d'eau avant chaque repas

3 petits changements → énorme différence.

Astuce : ta Real Value doit donner le sentiment : "Je peux le faire dès aujourd'hui."

M = Magnetic Solution

Introduire ta solution naturellement

Ici, tu ne "vends" pas. Tu ouvres une porte. Tu montres qu'il existe une voie guidée & plus simple si elles veulent aller plus loin.

< Notes



Exemple (suite — fitness)

Si tu veux aller plus loin aujourd'hui et commencer à perdre du poids sans te priver... j'ai créé un guide simple pour t'aider. À l'intérieur, je te montre : 🍴 comment composer des repas équilibrés sans frustration 🧠 3 pensées à adopter pour sortir du "tout ou rien" ✅ un plan facile pour commencer dès cette semaine C'est pas un régime. C'est une nouvelle façon de voir ton corps et ta nourriture.

Objectif : amorcer la suite logique → ton freebie.

Tip : tease les bénéfices, pas le contenu technique.

E = Engage

Appeler à l'action

Maintenant que tu as créé du lien, provoqué un déclic et offert une mini-solution... C'est le moment de guider l'action.

Ton but ici :

- ➡ faire continuer la conversation
- ➡ obtenir une action simple (DM, commentaire, clic)
- ➡ renforcer l'engagement

< Notes



Exemple (suite – fitness)

Tu veux commencer cette méthode d'alimentation sans frustration ?
Commente "START" et je t'envoie le guide gratuit directement en dm.
(Promis, pas de menus tristes ni de règles impossibles.)

L'idée : rendre l'action facile, claire, et désirable.

Conseil : évite les CTA vagues comme "si ça t'a plu, like". Donne une direction.
Evite également d'utiliser directement des mots comme "commente", "partage", ou "abonne-toi"... Instagram voit ça comme du fake engagement.
Utilises plutôt des emojis.

Exemples complets

Mes légendes qui m’ont rapporté le plus de prospects

14:37

Publications
elise.badis.biz

elise.badis.biz Ils sont juste ici

Je me souviens quand je bossais des heures sur mes posts insta.

Je mettais tout mon cœur, je donnais des conseils en or...

Mais rien. Pas de vente. Même pas un dm

Je me disais :
« C’est peut être l’algorithme... ou alors je suis pas faite pour vendre. »

En réalité, le problème c’était pas mon contenu en soi. C’était le message.

Parce que les gens n’achètent pas un contenu « bien fait ».
Ils achètent quand ça résonne. Quand ça touche une corde sensible.

Et pour ça, j’ai découvert 5 déclencheurs psychologiques qui changent tout :

1• L’identification : ils doivent se reconnaître dans ton histoire.

2• L’émotion : si ton contenu ne fait rien ressentir, il ne déclenche rien.

3• L’urgence : leur cerveau doit penser « je dois agir maintenant ».

4• La preuve sociale : ils veulent voir que ça marche (même pour les autres)

5• La projection : ils doivent pouvoir s’imaginer vivre la transformation.

Depuis que je les utilise, mon contenu attire mes clientes idéales comme un aimant.

Alors, si tu veux transformer ton insta en machine à clients sans être une experte en vente...

STRATÉGIE et je t’envoie la stratégie exacte que j’utilise pour mon contenu (gratuitement)

#coachinstagram #creationdecontenu #entrepreneurfrançais #digitalnomade #astuceinstagram

14:38

Publications
elise.badis.biz

elise.badis.biz Juste ici

Ça fait plus d’un an qu’Instagram est mon outil de travail principal. Pendant ce temps, j’ai testé, échoué (parfois), explosé les stats (souvent) et surtout... j’ai compris comment séduire l’algorithme.

Ceci est mon 3ème compte insta et je l’ai fait passer de 0 à +1500 abonnés en 60 jours

Je sais ce qui fonctionne et ce qui ne fonctionne pas, et je peux te dire que devenir viral n’a rien à voir avec de la chance... c’est de la stratégie !

Alors quelle est la différence entre ces deux personnes ? :

1 La première personne a utilisé un appel à l’action direct qui a donné envie à ses viewers de lire la légende. Du genre « stratégie en légende » ou « je te révèle mon secret ici ».
Elle a réussi à susciter la curiosité alors que la deuxième personne, non.

2 La première personne a écrit une légende pleine de valeur avec des étapes claires et des conseils actionnables = le viewer enregistre pour plus tard. La deuxième personne non.

3 La première personne a demandé à son audience de commenter un mot clés pour son guide gratuit, ce qui a engendré beaucoup d’interactions. L’algorithme kiiiiffe ça. Et devine quoi ?? La deuxième non.

Breeef, la stratégie fait toute la différence.

Si tu veux apprendre ma stratégie pour gagner en visibilité et transformer tes vues en cash, STRATÉGIE et je te l’envoie direct en dm

(La stratégie exacte qui m’a permis de gagner +1500 abonnés en 60 jours)

Suis @elise.badis.biz pour plus de contenu comme celui là

#coachinstagram #creationdecontenu #entrepreneurfrançais #digitalnomade #astuceinstagram

14:38

Publications
elise.badis.biz

elise.badis.biz Ce que personne ne m’avait dit

Pendant des mois, j’ai charbonné.
Je postais tous les jours.
Je suivais « les bonnes pratiques ».
Je faisais tout comme on m’avait dit.

Mais à l’arrivée ?
Toujours 200 vues.
Toujours zéro client.
Toujours cette sensation de parler dans le vide.

Et honnêtement... c’était dur.
Parce que je bossais vraiment.
Je donnais tout.

J’avais juste oublié un truc ESSENTIEL :
Le message.

Mon contenu avait l’air “bien” de l’extérieur, mais il ne parlait à PERSONNE en particulier.
Il n’accrochait pas.
Il ne créait pas d’émotion.
Il ne donnait pas envie de passer à l’action.

Le jour où j’ai compris comment clarifier mon message, comment écrire comme si je parlais DIRECTEMENT à celle que je voulais aider...
Tout a changé.

Les résultats sont venus naturellement :
+1200 abonnés en 6 semaines
60+ commentaires ciblés sur mes posts
Des leads en DM pendant que je dormais

Alors si toi aussi tu as l’impression de “faire tout bien” mais que ça n’avance pas, commente STRATEGIE sous ce post et je t’enverrai mes meilleurs tips gratuits pour débloquer ta croissance

(PS : pense à t’abonner, sinon je pourrai pas t’envoyer le message)

#coachinstagram #creationdecontenu #entrepreneurfrançais #digitalnomade

Conseil de pro : Hésite jamais à rajouter une preuve sociale si possible.