



elise.badis.biz

Coach Insta pour infopreneurs

COMMENT ÉCRIRE DES HOOKS QUI STOPPENT LE SCROLL

La méthode simple pour transformer des hooks viraux en hooks adaptés à TON business.

ABOUT ME



Hey moi c'est **Elise, coach Instagram** pour **coachs, formatrices et thérapeutes** qui en ont marre de **poster dans le vide**.

Quand j'ai commencé sur Insta, j'étais exactement dans ta situation : je postais du “bon contenu”, je passais des heures sur mes visuels... **pour finir avec 3 likes, 330 vues et 0 client** qui arrivait vraiment d'Instagram.

Aujourd'hui, j'ai transformé **des dizaines de comptes d'entrepreneurs bloqués à 300–500 vues** en comptes **visible qui génèrent des demandes QUALIFIÉES chaque semaine**.

Ce qui a tout débloqué pour moi et pour mes clientes ? **Les hooks.**

La première phrase qui fait que ta cliente idéale s'arrête, se sent concernée et clique... au lieu de scroller en t'ignorant.

Dans ce guide, je te montre la **méthode simple** que j'utilise avec mes clientes pour :

- recycler des hooks viraux existants
- les adapter à ta niche
- et arrêter de passer 2 heures à chercher “la bonne phrase d'accroche”.

Tu n'as pas besoin de “talent d'écriture”, juste d'une bonne structure. On va la poser ensemble.

Comment utiliser ce guide

(sans te prendre la tête)

< Notes



L'objectif ici, c'est pas de te transformer en copywriter, c'est de te donner une **méthode CLAIRE** pour créer **des hooks** qui **accrochent ta cible sans repartir de zéro à chaque fois**.

On va faire simple :

- ✓ Tu pars de Reels qui ont déjà cartonné dans ta thématique (ou des thématiques proches)
- ✓ Tu décortiques le hook pour en tirer un template réutilisable
- ✓ Tu réadaptes ce template à ta niche de coach / formatrice / thérapeute
- ✓ Tu vois des exemples concrets appliqués
- ✓ Et tu repars avec une liste de hooks prêts à l'emploi pour tes prochains posts.

ÉTAPE 1 - Trouver un Reel viral

(mais pas n'importe lequel)

L'idée c'est pas de copier le dernier Reel à 2M vues sur les chatons.

< Notes



Tu veux des contenus qui ont déjà performé sur :

- ☐ ta thématique
- ☐ ou une thématique plus ou moins proche de la tienne.

Concrètement, tu peux :

- ☐ aller dans l'onglet "Rechercher" d'Instagram et taper des mots-clés liés à ton sujet
- ☐ regarder les Reels des comptes qui parlent à la même cible que toi ou une cible similaire
- ☐ repérer ceux qui ont beaucoup plus de vues / likes / commentaires que d'habitude.

Ton objectif à cette étape :

→ te faire une petite "bibliothèque" de 5 à 10 Reels qui ont cartonné et que tu peux facilement réadapter à ta niche et ton expertise.

ÉTAPE 2 - Décortiquer le hook

(et en faire un template)

Là on va pas juste “copier” un hook, on va le démonter pour comprendre pourquoi il marche, puis en faire un modèle réutilisable.

< Notes



Exemple :

Hook original :

“Si je devais repartir de 0 et récupérer mes 1000 premiers abonnés en 30 jours, je ferais exactement ça.”

1. On repère les morceaux

- “Si je devais repartir de 0” → situation extrême / reset total
- “et récupérer mes 1000 premiers abonnés” → objectif concret, chiffré
- “en 30 jours” → délai clair
- “je ferais exactement ça” → promesse de plan précis, pas flou

2. On en fait un squelette (template brut)

“Si je devais repartir de 0 et [atteindre objectif précis] en [délai clair], je ferais exactement ça.”

ÉTAPE 3 - Réadapter le template à ta niche

< Notes



On repart du squelette qu'on vient de créer :

Si je devais repartir de 0 et **[atteindre objectif précis]** en **[délai clair]**, je ferais exactement ça.

Le but maintenant, c'est de remplacer les crochets par :

- un objectif que ta cliente veut VRAIMENT
- un délai qui fait envie mais reste crédible pour toi

Tu peux le décliner selon ta niche :

Exemples pour différentes activités :

- Coach business :

“Si je devais repartir de 0 et signer mes 3 premiers clients en 30 jours, je ferais exactement ça.”

- Consultante sommeil bébé :

“Si je devais repartir de 0 avec mon bébé qui ne dort pas et retrouver des nuits correctes en 30 jours, je ferais exactement ça.”

- Thérapeute anxiété :

“Si je devais repartir de 0 avec mes crises d'angoisse et retrouver une vie plus calme en 30 jours, je ferais exactement ça.”

Tu veux que je te mâche encore plus le travail ?

Là tu as **la MÉTHODE** pour créer tes propres hooks à partir de Reels viraux.

Mais je sais que parfois, t'as juste envie de copier-coller un truc qui fonctionne et de le poster.

Du coup, sur la page suivante, je t'ai préparé :

- 10 hooks déjà structurés
- que tu peux adapter en 30 secondes à ta niche
- pour tes prochains Reels / carrousels.

Garde-les sous la main, et utilise-les dès que tu bloques sur la première phrase de ton post.



Je te mâche le travail

Voici 10 hooks viraux directement adaptables à ta niche

< Notes



1- “Si je devais recommencer **Y**, je me concentrerais uniquement sur ces **X** **[choses/habitudes...]**”

2- “**X** astuces pour **[atteindre résultat souhaité]** sans t’épuiser”

3- “**X** **[choses]** que je fais quand je veux **[résultat précis désiré par ton client cible]**”

4- “Cette **[chose]** que je referais 100 fois pour avoir **[résultat désiré de ton client cible]**”

5- “Ce que je fais impérativement quand **[situation précise]** en tant que **[entrepreneuse, thérapeute, coach...]**”

6- “Ne fais plus jamais **[action précise]** sans savoir ça...”

7- “**X** astuces pour **[atteindre résultat souhaité]** sans t’épuiser”

8- “La façon la plus débile de passer de **[situation A]** à **[situation B]**”

9- “**X** mensonges qu’on te répète h24 sur **[ta niche]**”

10- “Si tu n’as pas **[élément primordial dans ta niche]**, lis ceci...”

On applique ça sur TON compte ?

Si tu veux pas juste garder ce guide dans un dossier et l'oublier, je te propose **un audit express de ton Instagram**, directement en DM.

En 1-2 points, je te dis :

- ce qui te bloque aujourd'hui sur Insta
- sur quoi te focus dans les prochaines semaines pour avoir tes premiers vrais résultats.

↔ **Comment le recevoir :**

- ✓ Va sur mon Instagram : **@elise.badis.biz**
- ✓ Envoie-moi **“AUDIT”** en message privé
- ✓ Je regarde ton compte et je te renvoie un vocal de 1-2 minutes avec ton plan d'attaque.

Je limite le nombre d'audits chaque semaine pour pouvoir vraiment regarder chaque compte, donc si tu en veux un, envoie ton DM maintenant, pas “plus tard” quand t'auras oublié.