

LE PLAN TRAFIC 30 JOURS

BLOG · YOUTUBE · RÉSEAUX SOCIAUX

Le système pas-à-pas pour attirer tes 1 000 premiers visiteurs sans budget publicitaire — en 30 jours chrono.

			
30	1/jour	0 €	100%
jours	action	budget pub	en ligne

CE GUIDE EST FAIT POUR TOI SI...

- Tu as déjà un blog WordPress ou une chaîne YouTube mais tu n'as presque pas de visiteurs.
- Tu publies du contenu régulièrement mais tu ne sais pas comment le distribuer.
- Tu veux du trafic organique sans dépenser un seul euro en publicité.
- Tu veux une méthode structurée, jour par jour — pas une théorie de plus.

■ LA PROMESSE

En suivant ce plan 30 minutes par jour, tu obtiendras un flux de trafic organique régulier sur ton blog et/ou ta chaîne YouTube — sans jamais payer pour une publicité.

CE QUE CONTIENT CE GUIDE

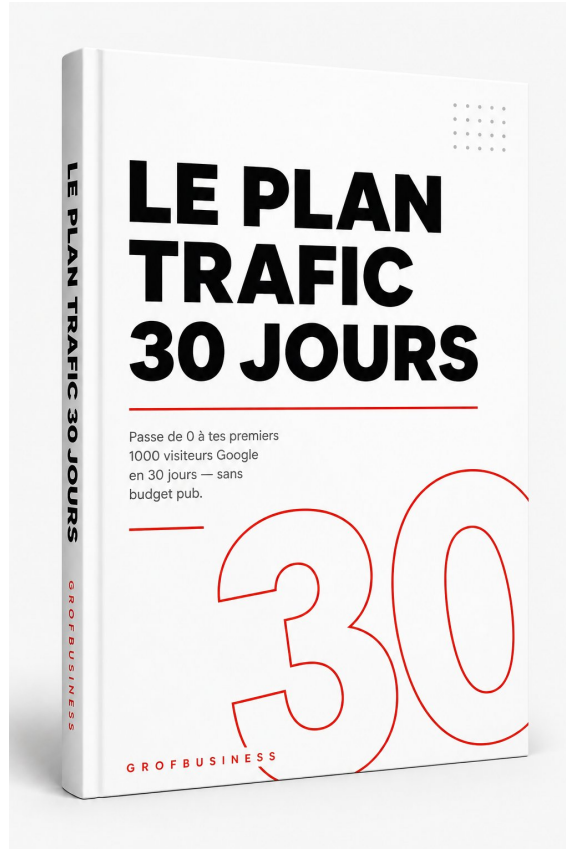
SECTION	CONTENU	PAGES
Semaine 1	Fondations SEO & optimisation de base	4–5
Semaine 2	Distribution & réseaux sociaux	6–7

Semaine 3	Backlinks, collaborations & viralité	8–9
Semaine 4	Consolidation & système sur pilote auto	10–11
Bonus	Checklist finale + Ressources IA recommandées	12–13

VOTRE GUIDE EN UN COUP D'ŒIL

Le Plan Trafic 30 Jours

par GrofBusiness — Édition 2026



■ 20 pages · 30 jours · 4 semaines · Outils IA inclus · Checklist + Ressources



Actionnable

1 action concrète par jour, pas de théorie



Rapide

20 à 45 minutes par jour seulement



IA Intégré

Outils IA gratuits pour aller 2× plus vite

POURQUOI CE GUIDE EXISTE

Tu crées du contenu. Tu publies des articles, des vidéos. Tu travailles. Et pourtant... personne ne vient. C'est la réalité de 90% des créateurs francophones : ils maîtrisent la création, mais pas la distribution. Ce guide comble exactement ce vide.

Chaque jour de ce plan dure entre 20 et 45 minutes. Une seule action prioritaire. Un résultat mesurable. Rien de théorique — uniquement ce qui fonctionne en 2026 pour les créateurs francophones.

« Le trafic ne vient pas à ceux qui créent le plus. Il vient à ceux qui distribuent le mieux. »

COMMENT UTILISER CE GUIDE

- 1 Commence le Jour 1 dès aujourd'hui — même si ton blog a 0 visiteur.
- 2 Fais UNE action par jour, dans l'ordre. Ne saute pas d'étapes.
- 3 Coche chaque jour complété dans la checklist finale (page 12).
- 4 Utilise les outils IA recommandés pour aller 2× plus vite.
- 5 À la fin des 30 jours, répète le cycle — les résultats se cumulent.

FONDATIONS SEO

Optimise ta base pour que Google te trouve enfin

1

JOUR

Audit complet de ton blog/chaîne**Action :** Note ton nombre actuel de visiteurs, abonnés et articles. C'est ton point de départ.**Outil IA :** ChatGPT : demande-lui un 'template d'audit de contenu' à remplir.■ *Sans données de départ, tu ne pourras jamais mesurer ta progression.*

■ 30 min

2

JOUR

Installe Google Search Console**Action :** Connecte ton site à Google Search Console et sou mets ton sitemap XML.**Outil IA :** Claude.ai : demande 'comment soumettre mon sitemap WordPress étape par étape'.■ *C'est l'outil le plus puissant pour comprendre comment Google voit ton site.*

■ 45 min

3

JOUR

Recherche de mots-clés longue traîne**Action :** Trouve 10 mots-clés de longue traîne dans ta niche avec moins de 1 000 recherches/mois.**Outil IA :** Ubersuggest (gratuit) ou ChatGPT : 'donne-moi 20 mots-clés longue traîne sur [ta niche]'.■ *La longue traîne = moins de concurrence, plus de chances d'apparaître en page 1.*

■ 40 min

4

JOUR

Optimise ton article le plus ancien**Action :** Prends ton premier article. Ajoute le mot-clé dans le titre, la meta-description et les sous-titres H2.**Outil IA :** RankMath ou Yoast SEO (plugin WordPress) pour le scoring SEO.■ *Mettre à jour d'anciens contenus est souvent plus rapide que d'en créer de nouveaux.*

■ 35 min

5

JOUR

Améliore la vitesse de ton blog**Action :** Installe WP Rocket ou W3 Total Cache. Compresse toutes tes images avec ShortPixel.**Outil IA :** PageSpeed Insights (Google) pour mesurer avant/après.■ *Un blog qui charge en moins de 2 secondes est favori de Google par rapport aux blogs lents.*

■ 45 min

6

JOUR

Crée un maillage interne stratégique

Action : Dans tes 5 meilleurs articles, ajoute 2 liens internes vers d'autres articles de ton blog.

Outil IA : Claude.ai : 'suggère-moi des liens internes pertinents pour cet article [colle ton article]'.

■ *Le maillage interne garde les visiteurs plus longtemps et booste ton SEO automatiquement.*

■ 30 min

7

JOUR

Bilan Semaine 1 + planification

Action : Note ce qui a changé. Identifie l'article le plus lu et planifie 2 nouveaux articles pour la semaine 2.

Outil IA : Trello ou Notion pour ton calendrier éditorial.

■ *Un créateur organisé produit 3x plus de contenu de qualité qu'un créateur qui improvise.*

■ 20 min

DISTRIBUTION & RÉSEAUX SOCIAUX

Envoie ton contenu là où ton audience passe du temps

8

JOUR

Crée ta page Facebook Business**Action :** Ouvre une page pro dédiée à ton blog/chaîne. Remplis 100% du profil.**Outil IA :** ChatGPT : 'rédige une bio professionnelle de 150 mots pour ma page Facebook sur [niche]'.

■ Une page incomplète inspire zéro confiance. Remplis chaque champ.

■ 30 min

9

JOUR

Rejoins 5 groupes Facebook de ta niche**Action :** Recherche des groupes actifs (+1 000 membres). Présente-toi et commence à commenter.**Outil IA :** Claude.ai : 'rédige un message de présentation naturel pour un groupe Facebook sur [niche]'.

■ Ne commence pas par te promouvoir — donne de la valeur pendant 3 jours avant tout lien.

■ 25 min

10

JOUR

Transforme ton article en carrousel LinkedIn**Action :** Prends ton meilleur article. Transforme-le en 7 slides simples pour LinkedIn.**Outil IA :** Canva (gratuit) + ChatGPT pour reformuler les points clés en bullets percutants.

■ Les carrousels ont 3× plus de portée organique que les posts texte sur LinkedIn.

■ 45 min

11

JOUR

Lance ta newsletter gratuite**Action :** Ouvre un compte MailerLite (gratuit jusqu'à 1 000 abonnés). Crée ta première séquence de 3 emails.**Outil IA :** Claude.ai : 'rédige une séquence de bienvenue de 3 emails pour [niche] en français'.

■ L'email est ton seul trafic que personne ne peut t'enlever — pas Google, pas Meta.

■ 50 min

12

JOUR

Republie sur Medium en français**Action :** Copie ton meilleur article sur Medium. Ajoute le lien vers ton blog original en bas.**Outil IA :** Aucun outil IA nécessaire. Medium distribue nativement tes articles.

■ Medium a 100 M visiteurs/mois. Chaque article = une porte d'entrée gratuite vers ton blog.

■ 25 min

13

JOUR

Crée des Shorts/Reels depuis tes vidéos

Action : Prends 60 secondes de ta meilleure vidéo. Monte un Short YouTube ou un Reel Instagram.

Outil IA : CapCut (gratuit) ou Descript pour le sous-titrage automatique.

■ *Les Shorts sont promus par YouTube à des gens qui ne te connaissent pas encore.*

■ 40 min

14

JOUR

Bilan Semaine 2 + analyse des plateformes

Action : Identifie quelle plateforme a généré le plus de clics cette semaine. Double la mise dessus.

Outil IA : Google Analytics + les stats natives de chaque réseau.

■ *Ne fais pas tout partout. Identifie ta plateforme principale et maîtrise-la d'abord.*

■ 20 min

BACKLINKS & VIRALITÉ

Fais parler de toi par d'autres sites et créateurs

15

JOUR

Identifie 10 blogs partenaires potentiels

Action : Google '[ta niche] blog francophone' et liste 10 sites avec un trafic estimé > 1 000/mois.

Outil IA : SimilarWeb (gratuit) pour estimer le trafic d'un blog concurrent.

■ *Tes futurs partenaires ne sont pas tes ennemis — ils sont tes meilleurs distributeurs.*

■ 30 min

16

JOUR

Envoie 3 emails de collaboration

Action : Propose un article invité à 3 blogs de ta liste. Sois direct, bref, et donne de la valeur d'abord.

Outil IA : Claude.ai : 'rédige un email de proposition d'article invité professionnel pour [niche]'.

■ *1 backlink d'un bon site vaut plus que 100 partages sociaux pour ton référencement.*

■ 30 min

17

JOUR

Commente stratégiquement sur 5 blogs

Action : Laisse un commentaire de 3-5 phrases à haute valeur (pas 'super article !') sur 5 blogs.

Outil IA : Aucun outil nécessaire. Juste de l'authenticité.

■ *Un commentaire pertinent attire des lecteurs vers ton profil — trafic qualifié garanti.*

■ 25 min

18

JOUR

Soumets ton blog à des annuaires francophones

Action : Inscris ton blog sur Blogueur.com, Wikio, et Webring.fr.

Outil IA : Aucun outil IA nécessaire. Simple formulaire d'inscription.

■ *Ces annuaires génèrent encore des backlinks reconnus par Google.*

■ 20 min

19

JOUR

Lance un sondage sur les réseaux

Action : Poste un sondage LinkedIn ou Facebook : 'Quel est ton plus grand problème avec [niche] ?' avec 4 options.

Outil IA : ChatGPT : 'suggère 5 questions de sondage engageantes sur [niche] pour LinkedIn'.

■ *Les sondages génèrent 5x plus d'engagement que les posts classiques — portée massive.*

■ 15 min

20

JOUR

Crée un contenu 'liste ultime' (pilier)

Action : Rédige un article de 2 000+ mots du type 'Les 30 meilleurs outils pour [niche] en 2026'.

Outil IA : Claude.ai peut rédiger une première version complète en 10 minutes avec le bon prompt.

■ *Les articles listes sont les plus partagés et les plus linkés naturellement.*

■ 60 min

21

JOUR

Bilan Semaine 3 + contact créateur YouTube

Action : Contacte 1 YouTubeur francophone de ta niche pour une collaboration ou mention mutuelle.

Outil IA : Claude.ai : 'rédige un DM YouTube professionnel et naturel pour proposer une collaboration'.

■ *Une seule collaboration avec un créateur établi peut doubler ton audience du jour au lendemain.*

■ 25 min

SYSTÈME & PILOTE AUTOMATIQUE

Transforme tes actions en machine à trafic autonome

22

JOUR

Crée ton calendrier éditorial des 90 prochains jours

Action : Planifie 12 articles et 12 vidéos pour les 3 prochains mois. Dates, sujets, mots-clés.

Outil IA : Claude.ai : 'crée un calendrier éditorial de 90 jours pour [niche] avec titres SEO'.

■ *Les créateurs réguliers gagnent 10× plus de trafic que les créateurs qui publient 'quand ils peuvent'.*

■ **45 min**

23

JOUR

Automatise tes partages avec Buffer

Action : Connecte ton blog et ta chaîne à Buffer (gratuit). Programme 1 post/jour pour les 2 prochaines semaines.

Outil IA : Buffer + Zapier (gratuit) pour automatiser depuis WordPress vers les réseaux.

■ *L'automatisation te libère du temps pour créer — pas pour scroller.*

■ **35 min**

24

JOUR

Crée ta séquence email de nurturing

Action : Ajoute 5 emails supplémentaires à ta séquence MailerLite. Un par semaine, avec des conseils gratuits.

Outil IA : Claude.ai : 'rédige 5 emails de valeur pour une séquence [niche] en français — ton différencié'.

■ *Chaque email envoyé ramène du trafic sur ton blog sans effort supplémentaire.*

■ **50 min**

25

JOUR

Analyse tes 3 meilleurs articles et réplique

Action : Identifie les 3 articles avec le plus de trafic. Écris 2 articles similaires dans la même logique.

Outil IA : Google Search Console + Claude.ai pour créer des variantes optimisées.

■ *Ne cherche pas à réinventer la roue. Si un sujet marche, décline-le.*

■ **40 min**

26

JOUR

Crée un lead magnet pour ta newsletter

Action : Crée un mini-guide PDF gratuit à offrir en échange d'une inscription à ta newsletter.

Outil IA : Claude.ai rédige le contenu. Canva pour le design. MailerLite pour la livraison automatique.

■ *Un lead magnet multiplie par 5 le taux d'inscription à ta newsletter.*

■ **60 min**

27

JOUR

Identifie tes sources de trafic numéro 1

Action : Dans Google Analytics, note tes top 3 sources de trafic. Investis 80% de ton temps dessus.

Outil IA : Aucun outil IA — juste de l'analyse et de la décision.

■ *La règle 80/20 : 20% de tes actions génèrent 80% de ton trafic. Identifie-les.*

■ 20 min

28

JOUR

Demande des témoignages à tes premiers lecteurs

Action : Envoie un email à tes 10 premiers abonnés. Demande-leur ce qu'ils ont aimé et ce qu'ils voudraient.

Outil IA : Claude.ai : 'rédige un email de demande de feedback naturel et chaleureux'.

■ *Les témoignages = social proof pour vendre ton premier produit digital.*

■ 15 min

29

JOUR

Crée ta page 'Ressources' sur ton blog

Action : Crée une page listant tes outils préférés avec tes liens affiliés. SEO + affiliation = double revenu.

Outil IA : Claude.ai : 'rédige une page de ressources pour [niche] avec descriptions naturelles'.

■ *Cette page génère du trafic passif ET de l'affiliation sans aucun effort supplémentaire.*

■ 45 min

30

JOUR

Bilan final et lancement de ton produit

Action : Note tous tes chiffres finaux. Lance l'annonce de ton premier produit digital à ta liste email.

Outil IA : Claude.ai : 'rédige un email de lancement de produit digital en français — authentique et percutant'.

■ *Tu as maintenant un système. Plus tu répètes ce cycle, plus ton trafic devient exponentiel.*

■ 60 min

Checklist de Complétion 30 Jours

Coche chaque jour après l'avoir complété. Ne triche pas — chaque case cochée = de l'argent futur.

✓	JOUR	DATE COMPLÉTÉE
☐	Jour 1	
☐	Jour 2	
☐	Jour 3	
☐	Jour 4	
☐	Jour 5	
☐	Jour 6	
☐	Jour 7	
☐	Jour 8	
☐	Jour 9	
☐	Jour 10	
☐	Jour 11	
☐	Jour 12	
☐	Jour 13	
☐	Jour 14	
☐	Jour 15	
☐	Jour 16	
☐	Jour 17	
☐	Jour 18	
☐	Jour 19	
☐	Jour 20	
☐	Jour 21	
☐	Jour 22	
☐	Jour 23	
☐	Jour 24	
☐	Jour 25	
☐	Jour 26	

■	Jour 27	
■	Jour 28	
■	Jour 29	
■	Jour 30	

Outils IA Recommandés

Tous gratuits ou freemium — mis à jour pour 2026.

OUTIL	USAGE PRINCIPAL	LIEN
Claude.ai	Rédaction d'articles, emails, stratégie	claude.ai
ChatGPT	Idées de contenu, recherche de mots-clés	chatgpt.com
Canva	Design de visuels, carrousels, PDF	canva.com
CapCut	Montage vidéo, Shorts, sous-titres auto	capcut.com
Buffer	Planification et auto-partage réseaux	buffer.com
MailerLite	Newsletter gratuite jusqu'à 1 000 abonnés	mailertite.com
Ubersuggest	Recherche de mots-clés SEO (3 req/jour)	neilpatel.com/ubersuggest
RankMath	Plugin SEO WordPress tout-en-un	rankmath.com
Google Search Console	Analytics SEO officiel de Google	search.google.com
Notion	Calendrier éditorial et organisation	notion.so

■ ET
MAINTENANT ?

Tu as complété les 30 jours. Tu as un trafic en croissance, une liste email qui grandit, et un système qui tourne. La prochaine étape : monétiser ce trafic avec un produit digital. Ton blog et ta chaîne sont prêts. Ton audience aussi.

RÉPÈTE CE CYCLE. CHAQUE MOIS QUI PASSE, TON TRAFIC DOUBLE.