

Le Carnet *Viral*

7 jours pour transformer ton Insta en aimant à clients
(même si t'as peu d'abonnés)





Disclaimer

Toutes les méthodes que tu vas découvrir ici ont été **créées et théorisées** par mes soins. Elles sont le fruit d'années de formation, de tests constants, d'analyses poussées, et ont fait leurs preuves sur les **+300 clients** que j'ai accompagnés.

Je suis ravie de pouvoir t'en faire découvrir un bout aujourd'hui, et te faire goûter à mon expertise.



ATTENTION : ce contenu est exclusif et aucun vol ou réappropriation de celui-ci ne sera toléré.



TON PLAN D'ACTION CONCRET



(Clique sur le titre pour accéder à la page)

01 ON FAIT CONNAISSANCE

Promis ce sera pas long !

02 SCAN EXPRESS DE TON INSTA

Tu peux clairement considérer ça comme une consult' gratuite avec Dr Instagram ! (ouais, rien que ça).

03 LA MÉTHODE ACV

LA stratégie de contenu exacte qui a fait exploser mes +300 clients en moins de 90 jours, sans ads ni prospection.

04 TA PLACE OFFERTE AU PARADIS

Si tu veux t'assurer d'attirer un max de clients via Insta sans t'épuiser, lis bien ça

05 CIAO BABY

C'est déjà fini entre nous... **ou pas !**



COUCOU TOI,

Si tu te demandes qui est cette meuf qui se fait passer pour une “coach Instagram”, laisse moi me présenter rapidos.

Je m'appelle Tania Gunia et je suis **experte en stratégie de contenu et de vente sur les réseaux sociaux**. Ça, c'est ce que je te dirais si j'avais envie d'être chiante à mouriiiiiiir.

Alors voilà ma VRAIE présentation, sans bullshit :

→ Moi c'est Tania, et j'ai créé **le meilleur accompagnement réseaux sociaux pour entrepreneurs en France** : *Le Club Viral*.

→ Après une grosse *dépression existentielle*, j'ai changé de vie : ciao les CDI, les postes de cadre bien payés, la vie corporate chez Apple en Irlande, la sécurité (*bonjour le culot, la liberté, l'entrepreneuriat*)

→ En seulement **1 an** j'ai accompagné **+300 coachs, formateurs, freelances, thérapeutes, débutants** à vivre de leur passion et *exploser* leurs ventes via leurs réseaux.

→ J'ai créé une communauté de **+100k followers** sur mes comptes de réseaux sociaux (*sans pub ni prospection*), généré **+100k€** via mon compte Insta, **écrit un livre** et aidé mes clients à générer des **milliers d'euros** en quelques jours. **Tout ça, en 1 an aussi.**



bref,

Tout ça pour dire que **ma mission est claire**: te transmettre tout ce que j'ai mis des années à apprendre pour que tu pulvérises tes objectifs sans mettre 1 seul centime en pub, sans faire la marchande de tapis et sans devenir l'esclave de l'algo et des trends.

***maintenant, on rentre dans
le vif du sujet!***





SCAN **EXPRESS** DE TON COMPTE INSTA

READY POUR TA CONSULT' OFFERTE AVEC DOCTEUR INSTA ?
c'est parti!!!

TEMPÉRATURE : est-ce que ton compte est VIVANT ?

Question rapide :

Quand tu publies un post aujourd'hui, tu as :

- 0 com + 0 DM + 0 réaction en story
- quelques likes / "trop bien ton contenu" en DM, mais pas de vraies demandes clients
- des gens qui te répondent, te posent des questions, te demandent tes offres



Si tu coches surtout la 1 ou la 2 :
Ton compte respire encore, mais il est sous perfusion.
T'inquiète pas, on va régler ça.

COMMENÇONS PAR LE COMMENCEMENT

TA BIO : on comprend ce que tu fais... ou pas du tout ?

Ouvre ta bio et demande-toi honnêtement :

- Est-ce qu'on sait CE QUE TU FAIS, pour QUI et avec QUEL RÉSULTAT **en 3 secondes ?**
- Ou est-ce que ça ressemble plus à :
 - “✨ Maman / café / vibes / liberté / sunshine ✨”

Coche :

- On comprend direct ce que je vends
- On comprend vaguement
- J'avoue faut un décodeur...



Si tu es sur “vaguement” ou “décodeur” → ton compte a déjà un problème de visibilité utile.

T'AS UNE VITRINE OU UN **BUSINESS** ?

TON FEED : vitrine ou business ?



Regarde tes 9 derniers posts (ta grille) :
Pour chaque post, écris ce que tu vois :

- Est-ce qu'on voit : toi, ce que tu proposes, des preuves, des CTA ?
- Ou : des citations, des trends, des posts "valeur" mais on ne sait jamais quoi acheter derrière ?

Coche ce qui te ressemble le plus :

- On voit très bien ce que je vends
- On voit surtout que je donne des conseils
- On voit surtout que je sais faire de jolis reels / canva



Si on ne peut pas deviner ton offre en regardant ta grille → ton Insta = **portfolio / galerie**, pas machine à vendre (*encore*).



ON A ENVIE DE TE SUIVRE... OU DE TE ZAPPER ?



TES STORIES : on a envie de te suivre... ou de te zapper ?

Sur les 7 derniers jours, tes stories c'était plutôt :

- random (quotidien, coulisses, un peu de tout sans vrai fil conducteur)
- éducatif / coulisses / toi qui parles... mais sans jamais vraiment parler de ton offre
- un vrai mix : coulisses + valeur + preuves + ventes



Si tu ne parles JAMAIS de ce que tu vends en stories,
Dr Instagram diagnostique :
"Syndrome de la meuf sympa qui n'ose pas vendre."



EST-CE QUE T'ES ASSEZ **CLAIRE** ?



TES CTA (appels à l'action) : tu dis aux gens quoi faire... ou tu ESPÈRES ?

Sur tes 5 derniers contenus, à la fin tu as plutôt :

- rien (voilà voilà...)
- “dis-moi ce que t’en penses en commentaire”
- “enregistre / partage / DM pour en parler”
- “voilà comment travailler avec moi / voilà mon offre / voilà le lien”



Si tu ne dis pas clairement ce que tu attends d'eux, ne t'étonne pas qu'ils ne fassent... rien.

BILAN DU DR INSTA

**Si tu t'es reconnue dans plusieurs cases "aïe" :
ton problème c'est pas "l'algo me déteste".**

Ton problème c'est que ton compte n'a :

- pas de message clair
- pas de rôle précis
- pas de système derrière.

**Bonne nouvelle : on va s'en occuper dans la
suite du Carnet Viral.**

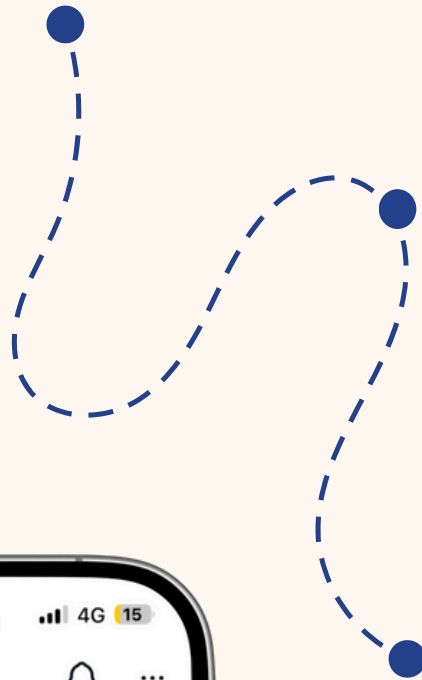
LA MÉTHODE ACV

(LA BASE DE TOUT TON SYSTÈME INSTAGRAM)

On va être claires : si ton contenu ne sert pas à **attirer**, **chauffer** ou **vendre...** il sert juste à **t'épuiser**.

La méthode A.C.V, c'est la **colonne vertébrale** de ton Insta.

Chaque post, chaque story, chaque Reel doit rentrer dans une de ces **3 cases**.



Tu ne construis pas un **joli feed**.

Tu construis un **tunnel de vente** déguisé en contenu.



comme **ATTIRER**

But : faire découvrir ton compte à de nouvelles personnes QUALIFIÉES.



Formule simple :

“Je parle d’un **PROBLÈME** ou d’un **DÉSIR** que ma cible ressent tellement fort qu’elle s’arrête instantanément.”

Formats qui marchent bien pour ATTIRER :

- Reels (courts, punchy, shareables)
- Carrousels “qui piquent” (croyances, erreurs, prises de conscience)
- Posts “avant/après” très visuels

Exemples de contenus “Attirer” :

- “Pourquoi ton Insta ne te ramène AUCUNE cliente (et ce n’est pas l’algorithme)”
- “3 signes que ton business n’est pas prêt pour le 10K/mois”
- “Ce que les créateurs qui explosent ont compris que toi tu ignores encore”

Ici, tu ne cherches PAS à tout expliquer.

Tu cherches à :

- Faire scroller moins
- Faire penser “ok, elle parle de moi”
- faire enregistrer / partager.

EXERCICE A

(à imprimer)

Liste 3 idées de contenus “Attirer” pour TON business :

1

2

3



comme **CHAUFFER**

But : transformer un simple “suiveur” en personne qui te fait confiance.



Ici, tu veux qu'ils se disent :

“Je me reconnais, je la comprends, elle me comprend, j'ai envie de rester.”

Formats qui marchent bien pour CHAUFFER :

- Stories (coulisses, process, pensées, retours clients)
- Carrousels éducatifs
- Réels un peu plus longs avec du storytelling

Types de contenus “Chauffer” :

- Éducatifs (tu expliques un concept, tu démontes une croyance, tu donnes un mini plan)
- Coulisses (comment tu bosses, comment tu accompagnes, ce qui se passe “vraiment” dans ton programme)
- Preuve sociale étayée (pas juste un screen, tu racontes l'histoire derrière)

Exemples :

- “Ce qu'on a changé dans le contenu de [ta cliente] pour qu'elle passe de 400 vues à 40K + 2800€ de ventes”
- “Pourquoi tu n'arrives pas à appliquer ce que tu apprends sur Insta (et ce que tu dois faire à la place)”
- “Les 3 erreurs qui font que tes stories ne vendront JAMAIS”

Ici, tu donnes de la valeur + contexte + toi.

Le but c'est qu'ils t'aiment / te respectent / se projettent avec toi.



EXERCICE C

(à imprimer)

Note 3 choses que tu pourrais :

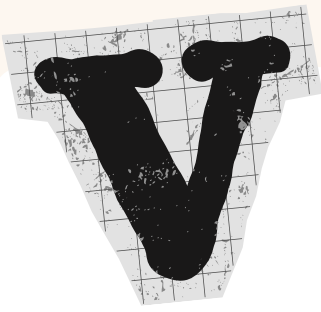
- Expliquer mieux que les autres
- Raconter sur ton parcours
- Montrer sur tes clientes

Ça, c'est ton stock de contenus "Chauffer".

1

2

3



comme **VENDRE**

But : parler de ton offre clairement, sans t'excuser.



C'est là que **88%** des gens sabotent tout.

Ils attirent, ils chauffent.

Et au moment de vendre... rien.

Ou un petit "au fait j'ai un truc si ça t'intéresse" noyé au milieu d'une story.

Formats pour VENDRE :

- Stories (là où tu peux être la plus directe)
- Posts explicites (présentation offre, "pour qui/pour qui pas")
- Réels plus "salesy" mais bien faits (cas client → CTA vers consult / DM)

Contenus "Vendre" :

- Présentation claire de ton offre :
- Pour qui, problème résolu, résultat, format, prix
- Cas clients avec CTA vers ton accompagnement
- Rappels réguliers : "voilà comment travailler avec moi en ce moment"

Exemples :

- "Ce qu'on fait ensemble dans [nom de ton offre] en 3 points"
- "Pour qui ce programme n'est PAS fait (et pour qui il est parfait)"
- "Ce qui se passe quand on travaille 6 mois ensemble"

EXERCICE V

(à imprimer)

Réponds à ces 3 questions :

- Pour qui est TON offre (précis) ?
- Quel résultat concret ils obtiennent avec toi ?
- Quelle est la prochaine action qu'ils doivent faire ? (DM, lien, appel...)

Ça, c'est ta base de contenus "Vendre".

1

2

3

À QUOI RESSEMBLE UN FEED ACV ÉQUILIBRÉ ?

Si tu reviens à tes 9 derniers posts :

- Combien sont là juste pour **“attirer”** ?
- Combien **CHAUFFENT** vraiment ton audience ?
- Combien **VENDENT** vraiment ton offre ?



Tu peux t’amuser à les colorier dans ton Carnet :

A = ●, C = ●, V = ●

Si tu vois surtout du bleu et du jaune, mais aucun rouge → c’est normal que ton compte ne te ramène pas de clients.

Ce que tu peux faire dès maintenant

- Sur les **7 prochains jours**, note pour chaque contenu que tu veux publier : A, C ou V ?
- Si tu ne peux pas le classer → tu le **jettes** ou tu le **revois**.



Assure-toi d’avoir **AU MOINS** :

- 2 contenus **ATTIRER**
 - 3 contenus **CHAUFFER**
 - 2 contenus **VENDRE**
- sur la semaine (peu importe le format).

TA PLACE OFFERTE AU PARADIS DE LA VISIBILITÉ QUALIFIÉE

Faisons simple : si tu es arrivé·e jusqu'ici, c'est que :

- Tu veux vraiment utiliser Instagram pour faire grandir ton business
- Tu en as marre de poster au feeling
- Et tu veux **arrêter de galérer pour trouver des clientes tous les mois.**

Et ça tombe bien : **transformer un compte Insta en vrai système de ventes pour les coachs, freelances & expertes, c'est ma SPECIALITÉ.**

Tu n'as pas besoin de plus de tips.

Tu as besoin :

- D'un vrai guide
- D'un plan d'action concret
- Et d'un cadre pour appliquer tout ça sur ton compte

C'est exactement ce que tu viens chercher dans **Le Club Viral.**

JE T'OFFRE EXCEPTIONNELLEMENT UN COACHING 1-1



[CLIQUE ICI POUR
RÉSERVER TA PLACE](#)

(places TRÈS limitées)



@digitania_



de 200 à +50 000 vues en seulement 15 jours après avoir rejoint Le Club Viral

Christelle, entrepreneure dans la vente de produits digitaux



+2800€ générés via un seul Reel après 30 jours dans Le Club Viral

Laëtitia, coach holistique et medium.



de 17k à +21K abonnés en -60 jours dans Le Club Viral

Eloise, tatoueuse.



+8 000€ en 1 mois avec les méthodes du Club Viral

Michael, formateur en reconversion professionnelle.



TANIA GUNIA
Créatrice du Club Viral

FÉLICITATIONS!

Si tu as réservé ta consultation stratégique offerte, tu viens de prendre une vraie décision pour ton business.

MES +170 CLIENTS T'ENCOURAGENT À SAUTER LE PAS:

PS : Si tu as réussi à prendre ce rendez-vous, c'est que tu es déjà plus loin que **90%** des gens qui restent bloqués en mode "j'y pense". Viens avec ta vraie situation, sans filtre. Je préfère largement la vérité qu'une version embellie. C'est comme ça qu'on évolue **VRAIMENT**.

AN Anaïs
FR · 1 avis
18 nov. 2025

★★★★★

Très bonne formation

Très bonne formation !
Les modules sont bien expliqués et vont à l'essentiel!
Tania et Yasmine sont disponibles pour répondre à toutes nos questions !
Cela permet d'avoir un cadre et de savoir où aller sur les réseaux !
Je recommande

18 novembre 2025 Avis spontané

ND ND
FR · 1 avis
17 nov. 2025

★★★★★

La formation est top

La formation est top, au fur et à mesure des vidéos, j'ai appliqué les conseils et les résultats se sont ressentis directement sur mon compte. De plus Tania et Yasmine sont très disponibles et répondent rapidement aux messages.

17 novembre 2025 Avis spontané

j jess._libertedigitale
FR · 1 avis
15 nov. 2025

★★★★★

Cette formation est vraiment top

Cette formation est vraiment top, bien expliquée tout y est abordé de la création de contenu à la vente sur les réseaux sociaux en passant par le mindset, rien n'est laissé au hasard ! On peut avancer à son rythme, voir et revoir même les zooms sont dispo en replay. Le point non négligeable est la disponibilité, l'accessibilité à la formatrice et une coach au TOP ! Via un canal privé on les contacte facilement, on a les des réponses concrètes et rapidement ce qui évite de se sentir seule ou de tourner en rond, on peut même demander leur avis avant de poster notre contenu afin de pouvoir l'améliorer. Si vous avez un business en ligne, que vos canaux d'acquisitions sont les réseaux sociaux et que vous êtes bloqués c'est LA formation qu'il vous faut !

15 novembre 2025 Avis spontané

ML Maria-Louisa
RE · 1 avis
27 oct. 2025

★★★★★

LA formation qu'il vous faut pour ne plus galérer sur les réseaux !!

Le Club Viral c'est vraiment LA formation que je conseille à toute personne qui galère sur insta pour son business !!

Tania et Yasmine sont disponible, à l'écoute, et nous aident au mieux pour continuer d'avancer, même dans les p'tits coups de mou... Que ce soit avec les leçons dispo en ligne, les vidéos et autres supports mis à disposition, les sons du moment proposés chaque semaine pour créer du contenu, et aussi les différents canaux de conversation où l'on peut poser toutes les questions qui nous bloquent...
C'est très complet, on va droit au but et on avance, ensemble !!

Je reprends tout juste la formation après quelques temps de pause et je sais déjà qu'elle va m'aider à grandir et atteindre mes objectifs sur les réseaux ! Il suffit d'être assidus et ne rien lâcher !! :)

Merci !!

27 octobre 2025 Avis spontané

L Laetitia Rivero
FR · 1 avis
25 nov. 2025

★★★★★

Une formation claire riche

Une formation claire riche, un suivi par Tania et Yasmine juste excellent.. on est jamais seul..on est bien accompagné les outils sont simples et d'une telle puissance.. vraiment je recommande a 1000% ..laetitia

25 novembre 2025 Avis spontané

AL Anne-Laure de Barry
FR · 2 avis
22 oct. 2025

★★★★★

On apprend beaucoup dans les modules et...

On apprend beaucoup dans les modules et le méga+... la possibilité qu'on a de pouvoir proposer nos contenus en amont et avoir des retours pour améliorer et toucher réellement notre cible. (Ou de le faire après coup pour comprendre ce qui n'a pas marché ou au contraire ce qui a particulièrement bien marché pour le reproduire)

1 octobre 2025 Avis spontané

AM Amande
FR · 7 avis
21 oct. 2025

★★★★★

C'est une très bonne formation qui est...

C'est une très bonne formation qui est bien détaillée je la recommande +++

21 octobre 2025 Avis spontané

ES elodie Susini
FR · 2 avis
13 oct. 2025



Avant même de me lancer, j'ai compris l'essentiel

Je n'ai pas encore lancé mon compte Instagram, mais je peux déjà dire que le travail avec Tania et Le Club Viral a tout changé.

Depuis plus d'un an et demi qu'on se connaît, elle m'a aidée à structurer ma vision, à poser des fondations solides et à comprendre les vrais leviers de croissance sur les réseaux.

Aujourd'hui, je ne cherche plus à "poster pour poster", mais à créer avec intention, stratégie et sens.

Et c'est exactement ce que Tania transmet : de la clarté, de la vision et une énergie entrepreneuriale puissante.

Le Club Viral, c'est plus qu'un programme. C'est une école de mindset et de stratégie pour les créateurs qui veulent construire quelque chose de durable.

Merci Tania pour ton accompagnement précis, ton exigence et ton humanité. Tu m'as préparée à lancer, pas juste à publier.

13 octobre 2025 Avis spontané

CA Caroline
FR · 1 avis
9 oct. 2025



Une super formation

Une super formation, et une créatrice disponible et réactive!

Je recommande 🍷

1 septembre 2025 Avis spontané

ER Eridye
FR · 4 avis
13 oct. 2025



La formation est top

La formation est top, les vidéos sont courtes et elles vont à l'essentiel

Pas de blabla inutiles.

En plus d'avoir des vidéos sur Instagram il y a un module mindset qui est top car quand on lance un business c'est hyper important.

La formation est vraiment faite pour chacun aille à son rythme

Je la recommande à 100%

13 octobre 2025 Avis spontané

M Margot
FR · 1 avis
6 oct. 2025



La formation de Tania est juste la...

La formation de Tania est juste la meilleure formation en terme de stratégie réseau, elle est ultra complète, on va direct à l'essentiel avec des passages à l'action concrets, pas de blabla inutiles, elle offre une quantité de ressource qui facilite la vie, l'accompagnement est juste exceptionnel, c'est pas un rdv de 30 minutes et bye, non non c'est un vrai accompagnement au quotidien ou tu peux poser toutes tes questions. Je m'auto remercie tout le temps d'avoir choisi cette formation car vraiment c'est une PEPITE ! La personnalité de Tania fait que cette formation est humaine et pleine de valeur !

6 octobre 2025 Avis spontané

Sabrina Landry
FR · 1 avis
10 oct. 2025



Une formation vraiment intéressante

Une formation vraiment intéressante, facile à suivre, à son rythme et Tania est toujours disponible dès que j'ai des questions. Franchement je recommande

10 octobre 2025 Avis spontané

N Nelly Michaud
FR · 1 avis
27 sept. 2025



La formation Instagram est très bien...

La formation Instagram est très bien détaillé. Tania explique super bien. Merci à elle pour ce contenu.

15 septembre 2025 Avis spontané

I Imane
FR · 1 avis
26 sept. 2025



La formation est top

La formation est top ! Toutes les vidéos sont courtes et vont droit au but c'est très agréable à suivre. Gros bonus : des fichiers ressources associés à chaque module, c'est super pour passer directement à l'action, je n'avais jamais vu ça dans une autre formation ! Pour les prix c'est cadeau 🎁

26 septembre 2025 Avis spontané