

# Réessuciter un compte Insta

4 étapes pour réveiller ton compte





# 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,

Il y a quelque temps, mon compte était littéralement en *apnée*.

Plus de likes. Plus de nouveaux abonnés.

Même mes Reels faisaient moins de **500 vues** (autant dire le néant total 😅). Et pourtant, je faisais tout “*comme il faut*”.

Mais il manquait une chose : la **stratégie**. Alors j’ai repris tout à zéro. J’ai testé un plan simple, sans hacks foireux ni trends gênantes.

Résultat : **+4 000 abonnés en 2 mois**, en postant seulement 3 fois par semaine. Et surtout : des **ventes tous les jours**.

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

# ÉTAPE 1: TA **BIO**



**La base, que tout le monde zappe...**

Ta bio, c'est ton **mini pitch de vente**.

En 3 secondes, elle doit dire : “voilà ce que je fais, pour qui, et pourquoi tu devrais rester.”

**Voici ma formule simple :**

Ligne 1 : À qui tu t'adresses et ce que tu proposes

Ligne 2 : Une preuve de crédibilité (résultat, expertise, chiffre)

Ligne 3 : Un appel à l'action clair vers ton lien (sans blabla)

# ÉTAPE 1: TA BIO (suite)



Exemple :

J'A-aide les coachs à créer du contenu viral ✨

+150 élèves accompagnés 🎯

[🔗 Découvre Le Club Viral ↓](#)

## Erreur à éviter :

Mettre une bio "belle" mais vide.

Les gens ne cherchent pas une phrase poétique, ils veulent comprendre ce que tu fais pour eux.

## ✅ Mini checklist :

- Ma bio parle à ma cible
- Elle prouve ma crédibilité
- Elle donne envie de cliquer

# ÉTAPE 2: TE RECONNECTER À TA COMMUNAUTÉ

Quand ton compte est mort, **arrête de crier dans le vide.**

Recommence à *parler aux gens.*

Pendant une semaine, j'ai pris **10 minutes par jour** pour commenter les posts des 15 à 20 comptes que je suivais déjà.

Et pas des "trop beau 🥰", des vrais commentaires, utiles, sincères.

Résultat :

- ➔ Ils ont recommencé à interagir avec moi
- ➔ Insta a recommencé à me montrer à eux
- ➔ L'algo a compris : "ok, ce compte vit encore"

💡 Bonus :

Fais ça juste après avoir posté ton propre contenu → l'engagement croisé te donne un petit boost d'exposition.

✅ Mini checklist :

- ❑ J'ai une liste de 15 à 20 comptes "noyau dur"
  - ❑ Je commente chaque jour (sans forcer)
- ❑ Je réponds aux DM et commentaires récents

# ÉTAPE 3 : RÉUTILISE TON MEILLEUR CONTENU



Ton contenu, c'est de l'or.  
Et si personne ne s'en souvient, **c'est pas grave : toi, tu le repostes.**

J'ai analysé mes 5 posts avec :

- la meilleure portée,
- le plus de nouveaux abonnés,
- et le plus de sauvegardes.
- 

Et je les ai **repostés** avec une nouvelle intro ou un nouveau visuel.

Résultat : ils ont refait des vues, parfois plus que la première fois 😊

## ✗ Erreur à éviter :

Croire que tu "lasses" ton audience.  
Ton contenu ne tourne pas dans leur tête comme dans la tienne.

Et 80 % des gens n'ont jamais vu ta première version.

## ✅ Mini checklist :

- J'ai repéré mes 5 posts performants
- Je les ai reformatés (carrousel / reel / post texte)
- J'ai modifié l'accroche

# ÉTAPE 4: REPARS SUR DU **CONTENU** **VIRAL**



C'est la partie fun (et celle qui change tout).  
J'ai arrêté de "poster au feeling".

À la place, j'ai observé **ce qui marchait déjà ailleurs**.

- 🔍 J'ai scrollé les Reels viraux dans ma niche
- 📷 J'ai noté les accroches, les thèmes, les émotions
- 🎨 Et j'ai recréé des versions adaptées à mon univers

Exemple :

J'ai repris un format viral "Les 3 erreurs que tout le monde fait"  
→ adapté pour ma thématique : "Les 3 erreurs qui tuent ton reach sur Insta"  
→ + visuel stylé et musique tendance

Résultat ?

Un Reel à **1,8 million de vues**, puis un autre à **3,4 millions**.  
Mais surtout : **une croissance régulière et rentable**.

💡 **Bonus :**

Quand tu repères un contenu viral,  
analyse **le fond (le message)**, pas juste la forme (la trend).  
C'est ce qui te permettra d'en créer à *ta sauce*, sans copier.

✅ **Mini checklist :**

- J'observe 10 comptes de ma niche / semaine
- Je note les formats et accroches qui cartonnent
- Je recrée à ma manière

# 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)





**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 13 oct. 2025  
FR · 2 avis



**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 9 oct. 2025  
FR · 1 avis



**Une super formation**

Une super formation, et une créatrice disponible et réactive!

Je recommande 🍷

1 septembre 2025 Avis spontané

**ER** Eridye 13 oct. 2025  
FR · 4 avis



**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 6 oct. 2025  
FR · 1 avis



**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** 10 oct. 2025  
FR · 1 avis



**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 27 sept. 2025  
FR · 1 avis



**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 26 sept. 2025  
FR · 1 avis



**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