

L'atelier Jmx

**5 SECRETS DE
PROTHÉSISTES
ONGULAIRES QUI
RÉUSSISSENT
SUR INSTAGRAM**

EBOOK OFFERT
@latelierjmx
www.latelierjmx.com

Introduction

Instagram n'est pas qu'un réseau social. Pour une prothésiste ongulaire, c'est une vitrine ouverte 24h/24 qui peut transformer quelques photos ou vidéos en clientes réelles.

Pourtant, beaucoup se découragent : "L'algorithme ne m'aide pas", "Je n'ai pas assez d'abonnés", "Je n'ai pas d'inspiration".

La vérité, c'est que tu n'as pas besoin de milliers d'abonnés. Ce qui compte, c'est d'avoir une stratégie simple, un état d'esprit solide et une vision claire. Dans ce guide, tu vas découvrir les 5 secrets qui font la différence entre une prothésiste qui poste sans résultat... et une autre qui remplit son agenda grâce à Instagram.

À la fin, tu auras des exercices pratiques pour passer à l'action et construire une présence authentique, attirante et rentable.

Mindset & Motivation

Ton état d'esprit est ton premier outil de travail.

On croit souvent que c'est le matériel, les techniques ou la beauté des photos qui comptent... Mais sans discipline et confiance, tout le reste s'effondre.

Motivation vs Engagement

- Motivation = une émotion passagère. Tu es motivée le lundi, découragée le mercredi.
- Engagement = une décision. Tu choisis de poster même quand tu n'as pas envie.

C'est cet engagement qui crée la régularité, et donc les résultats.

Le piège du perfectionnisme

Attendre d'avoir la "bonne idée", le "bon éclairage", le "bon timing"... c'est la meilleure excuse pour ne rien publier.

👉 Poste imparfait, ajuste ensuite. Ton évolution viendra avec la pratique.

Mindset & Motivation

Exemple concret

Une prothésiste poste un Reel toutes les deux semaines. Résultat : peu de visibilité.

Une autre poste deux Reels par semaine, sans chercher la perfection. Résultat : progression régulière, visibilité accrue, premières clientes venues d'Instagram.

Exercice pratique

- Note 3 phrases à relire quand tu doutes :
 - “Chaque post me rapproche de ma cliente idéale.”
 - “Je n’ai pas besoin d’être parfaite pour être utile.”
 - “Instagram est mon allié, pas mon ennemi.”

“La régularité
bat toujours la
perfection”

Ton WHY dans l'onglerie

Le WHY, c'est ta raison profonde.

C'est lui qui fait la différence quand tu doutes, quand un post fait peu de vues ou quand tu as envie d'abandonner.

Pourquoi c'est important ?

Les clientes ne choisissent pas seulement une pose d'ongles. Elles choisissent l'expérience, la confiance et la personne derrière.

Exemples de WHY forts

- “Je sublime les mains des femmes pour renforcer leur confiance au quotidien.”
- “J'offre un moment de détente et de bien-être dans des journées parfois stressantes.”
- “J'aide les femmes à exprimer leur style et leur personnalité à travers leurs ongles.”

Ton WHY dans l'onglerie

Comment l'utiliser sur Instagram ?

- En bio → "J'aide les femmes à..."
- En post de présentation → une photo de toi + ton WHY.
- En stories → rappelle-le régulièrement pour créer du lien émotionnel.

Exercice pratique

1. Écris ton WHY en une seule phrase simple.
2. Liste 3 façons de l'intégrer à ton contenu cette semaine.

“Ton talent
mérite d’être vu.
Instagram est ta
vitrine.”

Créer une Vision claire

Ton univers doit être reconnaissable au premier coup d'œil. Si on scrolle ton feed, on doit voir une cohérence.

Choisir ton univers

Il existe plusieurs styles dominants dans l'onglerie sur Instagram :

- Élégant & minimaliste → fonds neutres, ongles naturels, poses raffinées.
- Créatif & artistique → nail art audacieux, couleurs vives.
- Naturel & soigné → focus sur la santé de l'ongle, contenu éducatif.
- Luxe & haut de gamme → univers chic, valorisation de l'expérience premium.

Ton choix doit refléter ta personnalité et attirer la clientèle que tu veux.

Créer une Vision claire

Exemple concret

Deux prothésistes publient un babyboomer :

- L'une le met en avant dans un feed minimaliste beige → attire une clientèle élégante.
- L'autre ajoute des paillettes et des fonds colorés → attire une clientèle festive et créative.

Même technique, deux visions → deux clientèles différentes.

Exercice pratique : ton vision board

- Choisis 3 couleurs principales pour ton univers.
- Sélectionne 5 images inspirantes (Pinterest, Canva).
- Note 3 mots-clés qui résument ton style (ex. Élégant – Minimaliste – Raffiné)

Contenu qui attire

La clé n'est pas de poster "plus", mais de poster "mieux". Ton contenu doit inspirer, rassurer et donner envie.

Les 3 types de contenus puissants

1. Transformation (avant/après) → impact visuel immédiat.
2. Éducatif (astuces, conseils) → crédibilité et valeur ajoutée.
3. Authentique (coulisses, personnalité) → confiance et proximité.

Les formats à utiliser

- Reels → visibilité (nouveaux abonnés).
- Posts → crédibilité (feed professionnel).
- Stories → connexion (partage quotidien, interactions).

Contenu qui attire

Astuce

Mieux vaut 2 bons Reels/semaine + 3 stories/jour qu'un feed rempli sans stratégie.

Exercice pratique

Planifie un "pack" de contenu :

- 1 Reel transformation.
- 1 post éducatif.
- 1 story coulisses.

10 Idées de Posts Instagram

Reels (visibilité maximale)

1. Avant/Après transformation complète (pose + photo finale).
2. Un timelapse rapide d'une manucure russe.
3. Ton geste signature → ex : application parfaite sans limage.

Posts (crédibilité et attractivité du feed)

1. Un carrousel "3 erreurs qui abîment vos ongles" + conseils.
2. Une photo de présentation de toi → ton WHY en légende.
3. Une mise en avant d'un nail art tendance du moment.

Stories (connexion quotidienne)

1. Ton café du matin + ton planning du jour (coulisses).
2. Un sondage rapide : "Plutôt nude ou coloré ?"
3. Avant/Après nettoyage de tes outils (preuve de professionnalisme).
4. Ton espace de travail prêt pour accueillir une cliente.

Éviter les erreurs fatales

Beaucoup de prothésistes stagnent à cause de ces pièges :

Erreur 1 : Copier sans personnaliser

Résultat → tu deviens invisible dans la masse.

Inspire-toi, mais adapte toujours à ton style.

Erreur 2 : Ne jamais montrer son visage

Les clientes achètent aussi la relation humaine.

Même une simple story de toi souriante suffit à créer du lien.

Erreur 3 : Attendre des résultats immédiats

Instagram est un marathon. Ceux qui tiennent sur la durée sont ceux qui voient leurs efforts récompensés.

Exercice pratique

- Liste 3 erreurs que tu fais ou as faites.
- Note pour chacune une action concrète pour la corriger.

Plan d'Action Instagram en 7 JOURS

Jour 1 : Écris ton WHY en une phrase et mets-le là où tu le verras tous les jours

Jour 2 : Crée ton mini vision board (3 couleurs + 5 photos).

Jour 3 : Prépare un Reel transformation (avant/après).

Jour 4 : Poste un carrousel éducatif avec une astuce simple.

Jour 5 : Partage une story coulisses de ta journée.

Jour 6 : Interagis : répons à 5 commentaires ou DM.

Jour 7 : Fais un bilan → quel contenu a eu le plus de réactions ?

Checklist finale

- J'ai défini mon WHY.
- J'ai une vision claire de mon univers.
- Je sais quels types de contenus publier.
- Je comprends que régularité > perfection.
- Je suis prête à montrer ma personnalité.
- Je vois Instagram comme un allié, pas comme un poids.

“Ne cherche pas à
être parfaite,
cherche à être
constante.

Et rappelle-toi :
chaque post est
une graine de ton
succès.”