



Communiquer sur les réseaux en 1h...

*La méthode MYA pour
créateurs & artisans débordés.*



Sommaire

- 1 *Introduction*
- 2 *Pourquoi on perd du temps ?*
- 3 *La Méthode MYA (4 étapes)*
- 4 *Les modèles concrets*
- 5 *Bonus & appel à l'action*
- 6 *Page de conclusion / remerciements*



1 Introduction

Bonjour et bienvenue !

Je m'appelle Maéva, et je suis assistante digitale.

J'ai créé ce guide parce que j'ai remarqué un vrai problème :

→ la plupart des créateurs & artisans débordés passent des heures à improviser sur Instagram ou Facebook, sans stratégie, sans plan, et se retrouvent frustrés.

💡 *Ce guide n'est pas une formation pour devenir un expert des réseaux sociaux.*

Il est un système simple et concret pour communiquer régulièrement, efficacement et sans stress.

OBJECTIFS

Gagner du temps

→ Publier 1h par semaine seulement.

Rester organisé

→ Savoir exactement quoi publier.

Garder une présence constante

→ Sans se sentir submergé(e).

Adapter votre communication

→ Instagram, Facebook ou tout autre réseau que vous utilisez.



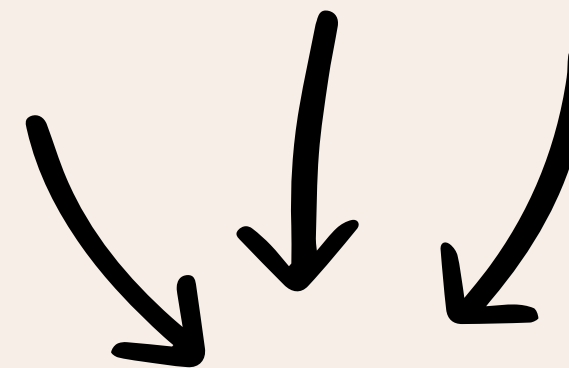
2 PUBLIER SANS PLAN = PERTE DE TEMPS

Pourquoi publier “au feeling” vous épuise ?

Beaucoup de créateurs et artisans publient de cette
façon :

- Quand ils ont le temps
- Quand ils pensent à faire une photo
- Quand ils voient un concurrent poster
- Quand ils ont une promotion à annoncer

💡 Le problème n'est pas votre motivation.
Le problème, c'est l'absence de cadre.



RÉSULTAT ?

- Des semaines sans rien publier
- Puis 3 posts en 2 jours
- Puis plus rien

*Cette irrégularité fatigue... et ne
donne pas confiance aux futurs
clients.*

**Les réseaux sociaux récompensent
la régularité, pas la perfection.**

Chercher des idées chaque semaine

Je ne sais jamais quoi poster...



C'EST LA PHRASE QUE J'ENTENDS LE PLUS SOUVENT.



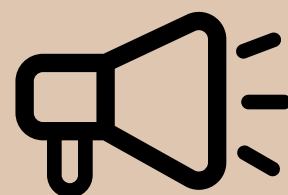
*Quand on crée avec ses mains toute la journée, on n'a plus d'énergie
pour improviser sa communication.*

Chaque semaine, vous vous demandez :

- Qu'est-ce que je pourrais montrer ?
- Est-ce que ça va intéresser quelqu'un ?
- Est-ce que c'est assez bien ?

Et vous perdez 20, 30, parfois 45 minutes... juste à réfléchir.

Sans système, chaque publication devient un effort mental énorme.



**CE N'EST PAS UN MANQUE D'IDÉES.
C'EST UN MANQUE DE STRUCTURE.**

La pression du “*beau post parfait*” :

→ *Vos clients ne cherchent pas la perfection.*

Vous comparez :



- Vos photos à celles d’autres comptes
- Vos textes à ceux de “pro du marketing”
- Vos chiffres à ceux des autres

LA VÉRITÉ ?

Ils cherchent :

- De la confiance
- De la clarté
- Du savoir-faire

Et ça, vous l’avez déjà.

Et vous vous dites :



“Ce n’est pas assez bien.”

Alors vous reportez.

Puis vous ne publiez plus.

LE PROBLÈME

Ce n’est pas :

- Le manque de talent
- Le manque de créativité
- Le manque de temps

C’est l’absence de méthode.

Et c’est exactement ce que vous allez découvrir maintenant.

→ Une méthode simple, organisée et applicable sur TOUT les réseaux.



3 La Méthode MYA : *communiquer simplement et efficacement.*

Bonne nouvelle :

Vous n'avez pas besoin de passer des heures sur les réseaux pour être visible.

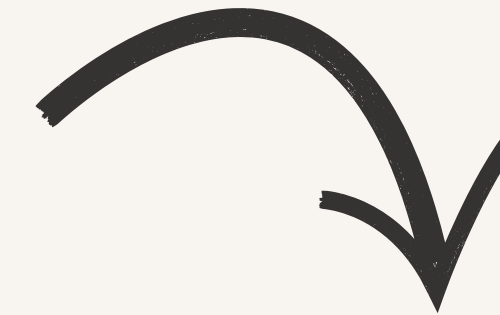
→ Ce qu'il vous faut, c'est un système simple.



LA MÉTHODE MYA REPOSE SUR 4 ÉTAPES



1. Clarifier ce que vous montrez
2. Choisir vos plateformes
3. Planifier sa communication
4. Créer en une seule session



**Une fois ce système en place, vous ne réfléchissez plus chaque semaine.
Vous appliquez.**

Étape 1 : *Savoir quoi montrer* *(et ne plus chercher d'idées).*

ASTUCE

**Au lieu de chercher quoi publier chaque semaine,
appuyez-vous sur 4 types de contenus simples à réutiliser au quotidien.**

👉 Ces piliers de contenu vous permettent d'organiser votre communication plus sereinement, de gagner du temps et de ne plus repartir de zéro à chaque publication.

Une méthode simple, adaptable à tous les créateurs, artisans et entrepreneurs 💛

Les 4 piliers de votre communication :

1. VOS RÉALISATIONS

- Produit fini
- Avant / après
- Résultat client

Exemple : bijou terminé, robe finie, chantier transformé.

2. VOS COULISSES

Montrez l'envers du décor.

- Fabrication
- Outils
- Matières
- Étapes de travail

3. VOTRE EXPERTISE

- Conseils
- Astuces
- Erreurs à éviter

Exemple : comment entretenir un bijou, choisir un tissu, préparer un chantier.

4. LA RELATION CLIENT

C'est ce qui crée la confiance

- Témoignages
- Commandes personnalisées
- Avis
- Histoire client



**Avec ces 4 piliers,
vous ne manquez
plus jamais d'idées.**

Étape 2 : Choisir 1 à 2 réseaux maximum.



Les principaux réseaux :

Instagram → visuel, mise en avant des créations

Facebook → communauté, proximité, recommandations

TikTok → visibilité rapide et contenu spontané

LinkedIn → activité professionnelle et services



Astuce MYA :

Il vaut mieux être régulier et visible sur 1 ou 2 réseaux bien choisis, plutôt que d'être partout sans cohérence.



L'objectif n'est pas d'être partout, mais d'être efficace là où votre clientèle est réellement présente.

Vouloir être présent partout est une erreur très fréquente chez les entrepreneurs.

On pense souvent que plus on multiplie les réseaux, plus on aura de visibilité...

Mais en réalité, cela entraîne souvent l'effet inverse :

→ dispersion

→ perte de temps

→ contenu moins régulier

→ fatigue mentale

Étape 3 : *Simplifier sa présence en ligne.*

Choisissez :

- 1 réseau principal
- 1 réseau secondaire (optionnel)



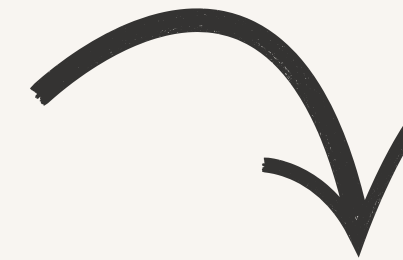
**CHOISIR 1 À 2 RÉSEAUX
MAXIMUM.**



Exemple :

Instagram + Facebook

Facebook + groupe Facebook



**Vous pouvez publier le même
contenu sur plusieurs
plateformes.**



Pensez à programmer vos contenus

Pour gagner encore plus de temps, vous pouvez programmer vos publications à l'avance.

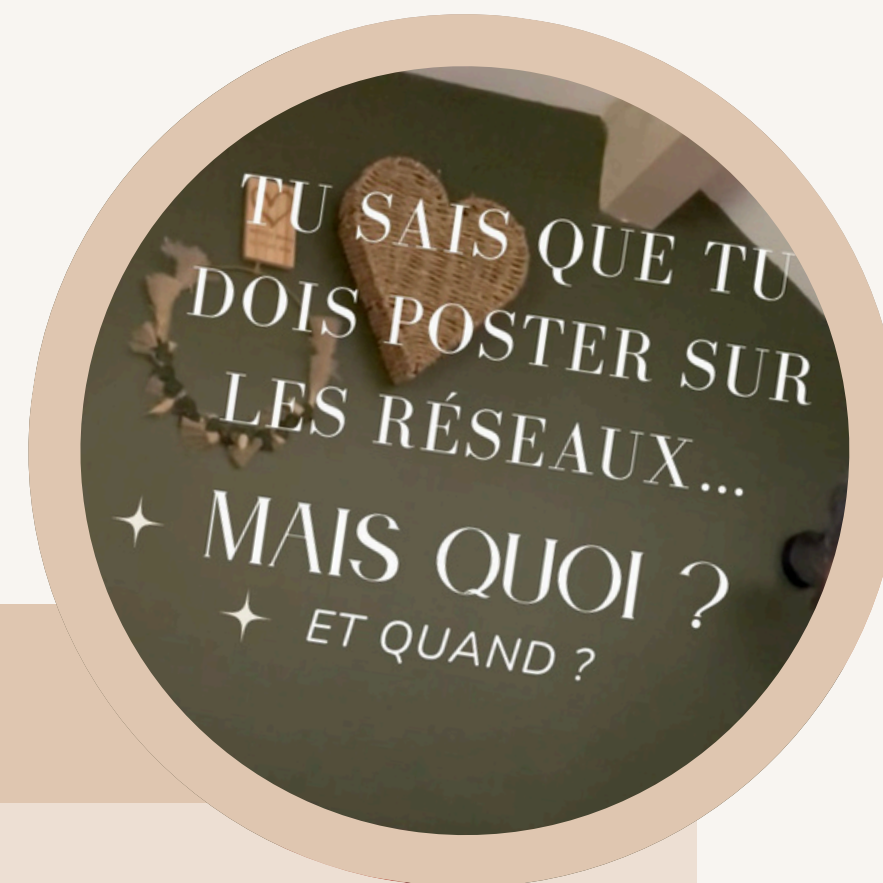
Cela vous permet de :

- garder une présence régulière sans y penser chaque jour
- éviter les oublis
- travailler en “batch” (tout créer en une seule fois)



Des outils comme Meta Business Suite (Facebook & Instagram) permettent de programmer gratuitement vos contenus.

Trouver son bon rythme de publication.



SI ON NUANCE CORRECTEMENT :



OBJECTIF

1 post/semaine → base solide pour débiter ou tenir sur la durée sans pression.

2 à 3 posts/semaine → bon rythme pour accélérer la visibilité et l'engagement.

4 à 7 posts/semaine → stratégie plus intensive (croissance rapide, business très actif ou réseau social prioritaire).

Le VRAI point important...

LA RÉGULARITÉ AVANT LA QUANTITÉ

Ce n'est pas “combien”, mais :

→ la régularité

→ la qualité

→ et la capacité à tenir le rythme 3 mois minimum



*Beaucoup de personnes commencent à 5 posts/semaine... puis
arrêtent totalement au bout de 2 semaines.*

Et au final, 1 post régulier bat 5 posts irréguliers.

Étape 4 : *Créer en 1h !*

TOUT CRÉER EN UNE SEULE SESSION

**Au lieu de créer un post chaque semaine...
Vous créez tout en une seule fois.**



Résultat :

- Moins de charge mentale
- Moins de stress
- Plus de régularité



Astuce MYA :

*Ne cherche pas à tout faire parfaitement dès
le début 🧡*

*Commence simplement avec une organisation
mensuelle pour prendre tes habitudes
sereinement.*

*Puis, une fois plus à l'aise, tu pourras
adapter la méthode à la semaine et gagner
encore plus en régularité.*

Déroulé 1h

10 MIN  OBJECTIF CHOISIR LES VISUELS Sélectionne une idée simple par post (citation, astuce, carrousel). → Pas d’hésitation, reste rapide.	20 MIN  OBJECTIF ÉCRIRE LES TEXTES Structure : accroche + idée principale + explication + conclusion. → Simple et clair, pas parfait.	10 MIN  OBJECTIF CRÉER LES VISUELS (CANVA) Utilise un modèle existant et adapte le contenu. → Ne repars jamais de zéro.
10 MIN  OBJECTIF PROGRAMMER Planifie tes posts sur ton outil de publication. → Automatiser pour gagner du temps.	10 MIN  OBJECTIF AJUSTER Relis, corrige, optimise rapidement. → Juste une vérification, pas une réécriture.	ASTUCES GAIN DE TEMPS <i>Fait est mieux que parfait.</i> → Réutiliser vos photos → Ne pas chercher la perfection → Utiliser toujours le même format → Noter vos idées au fur et à mesure

4 Votre planning réseaux sociaux.

UTILISEZ CE PLANNING SIMPLE POUR ORGANISER VOS PUBLICATIONS SUR 1 SEMAINE OU 1 MOIS.



Astuce MYA

Bloquez 1h fixe par semaine ou par mois pour remplir ce planning.

Jour / Semaine	Type de contenu	Idée de publication	Format (photo simple, réel, carroussel, story)	Jour de publication
Jour 1 ou Semaine 1	Réalisation			
Jour 2 ou Semaine 2	Coulisses			
Jour 3 ou Semaine 3	Expertise			
Jour 4 ou Semaine 4	Relation client			

20 idées de contenus pour ne plus jamais manquer d'inspiration.



**Vous n'avez pas besoin de réinventer
votre communication chaque
semaine.**

Utilisez cette liste comme une base.
👉 **Choisissez simplement une idée
par semaine.**

1. VOS RÉALISATIONS

- Votre dernière création
- Avant / après
- Produit fini en détail
- Commande terminée
- Top 3 de vos réalisations

2. VOS COULISSES

- Votre espace de travail
- Outils utilisés
- Étapes de fabrication
- Matières premières
- Journée type

3. VOTRE EXPERTISE

- Conseil pratique
- Erreur fréquente à éviter
- Astuce métier
- FAQ client
- Bonnes pratiques

4. LA RELATION CLIENT

- Avis client
- Projet personnalisé
- Histoire d'une commande
- Question à votre communauté
- Pourquoi vous faites ce métier



Pourquoi ça fonctionne ?

En réalité, les meilleurs contenus sont souvent les plus simples, ce que vous créez, comment vous travaillez, ce que vous conseillez, et les retours de vos clients.

1. Les futurs clients veulent voir concrètement ce que vous savez faire.
2. Les coulisses créent de la proximité et renforcent la confiance.
3. Vous montrez votre expertise sans vendre directement.
4. Les clients achètent aussi une personne, pas seulement un produit ou un service.

10 accroches simples à adapter :

1. *Vous faites encore cette erreur ?*
2. *Avant de choisir _____, pensez à ça.*
3. *Voici les coulisses de _____.*
4. *Mon conseil pour _____.*
5. *Ce projet m'a demandé _____.*
6. *On me pose souvent cette question...*
7. *Petit aperçu de mon travail du jour...*
8. *Le saviez-vous ?*
9. *Avant / après : regardez la différence.*
10. *Derrière cette création, il y a...*



***Une bonne accroche donne envie de lire la suite.
Pas besoin d'être compliqué.***

5 modèles de légendes à copier-coller

MODÈLE 1 : STORYTELLING

- Contexte
- Processus
- Résultat

Exemple : “Cette création m’a demandé plusieurs heures de travail... mais le résultat en valait la peine 🧡”

MODÈLE 2 : CONSEIL

- Problème
- Astuce
- Solution

Exemple : “Petit conseil : la qualité des matériaux change vraiment le rendu final ✨”

MODÈLE 5 : ENGAGEMENT

- Question à la communauté
- Avis
- Choix

Exemple : “Vous préférez la version A ou B ? 🧐🧡”

MODÈLE 3 : AVANT / APRÈS

- Situation initiale
- Transformation
- Résultat final

*Exemple : “Avant / après 🧐
Une transformation simple, mais qui change tout.”*

MODÈLE 4 : COULISSES

- Ce que vous faites
- Pourquoi
- Petit détail humain

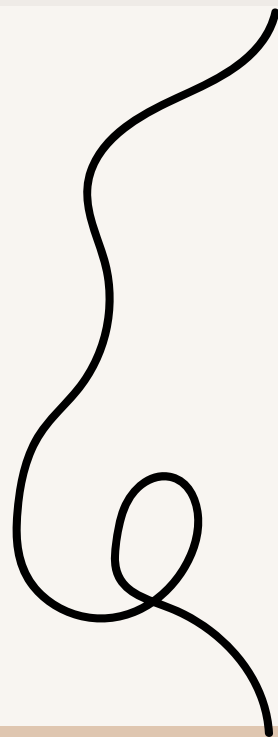
Exemple : “Petit aperçu des coulisses du jour ✂️✨”



5 Bonus & appel à l'action :

➔ *Bonus : Exemples réels selon métier...*

*Exemples prêts à adapter selon
votre activité :*



**ADAPTEZ SIMPLEMENT CES
EXEMPLES À VOTRE
ACTIVITÉ.
VOTRE COMMUNICATION N'A
PAS BESOIN D'ÊTRE
COMPLIQUÉE.**

Bijouterie

Post : nouvelle collection

Accroche : Voici une création qui me tient particulièrement à cœur...

Couture

Post : coulisses fabrication

Accroche : Derrière chaque pièce, plusieurs heures de travail...

Artisan bâtiment

Post : avant / après

Accroche : Transformation complète sur ce chantier.

Décoration / aménagement

Post : conseil pratique

Accroche : 3 erreurs fréquentes en aménagement extérieur

➡ *Bonus : Et si l'IA devenait votre assistante ?*

L'IA EST UN OUTIL, PAS UNE OBLIGATION.

Aujourd'hui, des outils comme l'intelligence artificielle peuvent vous aider à gagner un temps précieux dans votre communication.

Pas pour remplacer votre personnalité ou votre savoir-faire...

Mais pour vous aider à :

trouver des idées de publications, rédiger plus facilement,
créer des accroches, organiser vos contenus, ou simplement éviter la page blanche.

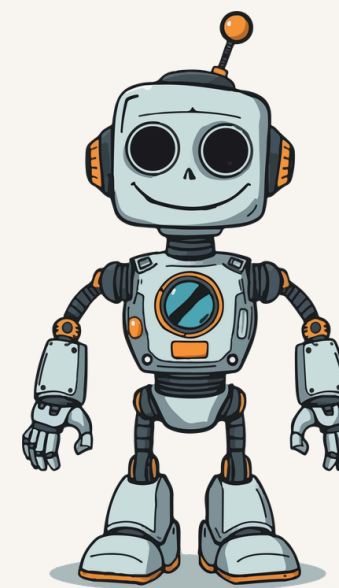
💡 **Exemples simples d'utilisation** → *Vous pouvez demander à une IA :*

“Donne-moi 5 idées de publications pour une créatrice de bijoux”

“Aide-moi à écrire une légende Instagram”.

“Trouve une accroche pour présenter mes coulisses”

“Réécris ce texte de façon plus fluide”



Résumé & mise en action...

VOTRE NOUVEAU SYSTÈME : SIMPLE. CLAIR. REPRODUCTIBLE.

→ *4 piliers*

→ *1 à 2 réseaux*

→ *4 posts par semaine ou par mois*

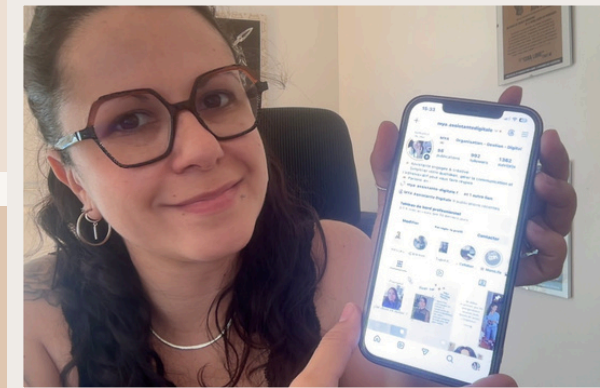
→ *1h de création*

→ *L'IA comme assistante pour gagner du temps et trouver des idées*

Maintenant, vous avez tout ce qu'il faut.

Mais le plus important :

→ *Passer à l'action.*



COMMENCEZ DÈS CETTE SEMAINE :

→ *Choisissez vos piliers*

→ *Remplissez votre planning*

→ *Bloquez 1h*

Une communication simple et régulière vaut mieux qu'une communication parfaite et inexistante.

6 Conclusion

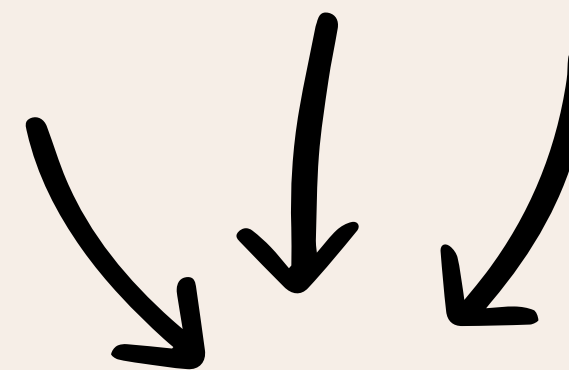
ET MAINTENANT ?

*Vous avez désormais entre les mains une méthode simple pour
organiser votre communication sur les réseaux.*

*L'objectif de ce guide est avant tout de vous aider à gagner en
clarté, en régularité et en sérénité.*

Commencez simplement, à votre rythme.

*Chaque petite action régulière aura plus d'impact qu'une
communication parfaite mais irrégulière.*



Petit rappel !

Votre communication n'a pas besoin
d'être :

- compliquée
- chronophage
- parfaite

Elle doit simplement être :

- ✓ claire
- ✓ régulière
- ✓ alignée avec votre activité

La méthode MYA pour créateurs & artisans débordés.

ET SI VOUS RESSENTEZ LE BESOIN D'ÊTRE ACCOMPAGNÉ(E)...

Aller plus loin avec MYA...

Parfois, mettre en place une organisation seul(e) peut sembler plus difficile malgré une bonne méthode.

Si vous souhaitez aller plus loin ou bénéficier d'un accompagnement plus personnalisé, je propose également des solutions adaptées à vos besoins.



**Au plaisir d'échanger avec vous et de vous
accompagner dans votre développement digital.**

Vous pouvez me retrouver ici : MYA Assistante Digitale

 mya.assistantedigitale@gmail.com

 *Instagram : [mya.assistantedigital](#)*

 *Facebook : [MYA Assistante Digitale](#)*

